

1. Массаж лица «Ежик», с проговариванием чистоговорки

Жа-жа-жа —
Мы нашли в лесу ежа.

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

Жу-жу-жу —
Подошли мы к ежу.

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

Ужа-ужа-ужа —
Впереди большая лужа.

Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек, и растереть лоб движениями в стороны — вместе.

Жок-жок-жок —
Надень, ежик, сапожок.

Кулачками массировать крылья носа.

2. Массаж «Лиса» Педагог хором вместе с детьми.

Утром Лисонька проснулась,
Лапкой вправо потянулась,
Лапкой влево потянулась,
Солнцу нежно улыбнулась.

Движения выполняются соответственно тексту.

В кулачок все пальцы сжала,
Растирать все лапки стала —
Ручки, ножки и бока.
Вот какая красота!

Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

А потом ладошкой
Пошлепала немножко.
Стала гладить ручки, ножки
И бока совсем немножко.
Ну, красавица-Лиса!

3. Массаж лица «Пчела»

Ла-ла-ла —
На цветке сидит пчела.

Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам — 7 раз.

Ул-ул-ул —
Ветерок подул.

Провести пальцами по щекам сверху вниз — 7 раз.

Ала-ала-ала —
Пчелка крыльями махала.

Кулачками энергично провести по крыльям носа — 7 раз.

Ила-ила-ила —
Пчелка мед носила.

Растереть лоб ладонями, приставленными к нему козырьком.

Колокольчики! Ромашки!
Незабудки! Васильки!
Босиком и без рубашки
Ходим мы, плетем венки.

4. Массаж пальцев «Дружба»

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

Растирание ладоней.

Мы с тобой подружим
Маленькие пальчики.
Один, два, три, четыре, пять.
Пять, четыре, три, два, один.

Поочередное массирование пальцев сначала на одной руке, потом — на другой.

Чок-чок-чок —
Закружился волчок.
Он жужжит, гудит, поет,
Поиграть ребят зовет.

5. Массаж биологически активных зон «Снеговик»

Раз — рука, два — рука.

Вытянуть вперед одну руку, потом — другую.

Лепим мы снеговика.

Имитировать лепку снежков.

Три-четыре, три-четыре,

Погладить ладонями шею.

Нарисуем рот пошире.
Пять — найдем морковь для носа,
Угольки найдем для глаз.

Кулачками растереть крылья носа.

Шесть — наденем шляпу косо,
Пусть смеется он у нас.

Приставить ладони ко лбу «козырьком» и растереть лоб.

Семь и восемь, семь и восемь —
Мы плясать его попросим.
(В. Степанов)

Погладить колени ладошками.

6. Массаж рук «Строим дом»

Целый день тук да тук,

Похлопывание ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу.

Раздается звонкий стук.

Похлопывание ладонью по правой руке.

Молоточки стучат,

Поколачивание правым кулачком по левой руке от кисти к плечу.

Строим домик для зайчат.

Молоточки стучат,

Поколачивание кулачком по правой руке.

Строим домик для бельчат.

Этот дом для белочек,

Растирание правым кулачком левой руки круговыми движениями.

Этот дом для зайчиков,

Растирание кулачком правой руки.

Этот дом для девочек,

Быстро «пробежаться» пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу.

Этот дом для мальчиков.

«Пробежаться» пальцами по правой руке.

Вот какой хороший дом,

Погладить ладонью левую руку от кисти к плечу.

Как мы славно заживем,

Погладить ладонью правую руку.

Будем песни распевать,

Скользят хлопки ладоней друг о друга («Тарелочки»).

Веселиться и плясать.

7. Массаж биологически активных зон «Снегири»

Ра-ра-ра

Погляди-ка, детвора.

Приставить ладони ко лбу «козырьком» и растирать лоб движениями в стороны к центру.

Ря-ря-ря —

Взошла красная заря.

Раздвинуть указательный и большой пальцы и растирать точки перед и за ушами.

Ре-ре-ре —

Растет рябина на горе.

Кулачками энергично провести по крыльям носа 7 раз.

Ри-ри-ри —

Клюют рябину снегири.

Пальчиками легко «пробежаться» по щекам.

8. Массаж биологически активных зон «Кисонька»

Са-са-са —

Поглаживание ладонями шеи.

Кисонька-краса.

Сы-сы-сы —

Кулачками провести по крыльям носа — 7 раз.

Есть у кисоньки усы.

Исы-исы-исы —

Провести пальцами по лбу от середины к вискам — 7 раз.

Молоко для кисы.

Иса-иса-иса —

Ладонями растирать уши.

Бантиком играет киса.

9. Массаж лица

Носик, носик!

Провести кулачками по крыльям носа — 4 раза.

Где ты, носик?

Лобик, лобик!

Где ты, лобик?

Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам — 4 раза.

Щечка, щечка!

Пальцами погладить щеки сверху вниз — 4 раза.

Где ты, щечка?

Будет чистенькая дочка.

Погладить ладонями шею.

Будут чистенький сынок

Растереть ладошками уши.

И котенок-малышок.

Потереть ладони друг о друга.

Педагог спрашивает, дети отвечают, показывая:

— Лапки мыли?

— Мыли!

— Ушки мыли?

— Мыли!

— Хвостик мыли?

— Мыли! Всё помыли.
И теперь мы чистые,
Котики пушистые.

10. Массаж пальцев «Грачи»

Мы лепили куличи,
«Лепить пирожки».
Прилетели к нам грачи.
Помахать крыльями-ладошками.
Первый грач испек пирог,
А второй ему помог,

Поочередно массировать каждый палец, начиная с большого.
Третий грач накрыл на стол,
А четвертый вымыл пол,
Пятый долго не зевал
И пирог у них склевал.

Постучать пальцами по коленям.
Раз, два, три, четыре, пять,
Поочередно загибать пальчики.

Выходи грачей считать! (Т. Коти)

Резко вытянуть руки вперед, ладонями вверх.

По-моему, пришло время новым жильцам спать укладываться. Ну-ка, посмотрите на часы!

11. Массаж тела и лица

Спинка, спинка.
Закинуть руки за шею и помассировать спину.
Потолок.
Пальцами помассировать голову.
Электрический звонок.
Нажать указательным пальцем на кончик носа.
— Хозяин дома?
Указательными пальцами потереть крылья носа
— Дома!
— Гармонь готова?
Ладонями растереть уши.
— Готова!
— Можно поиграть?
Погладить шею.
— Да!

(Детская потешка)

Ладонями погладить грудь, живот, ноги.

12. Массаж ушей «На границе»

Жу-жу-жу — я границу сторожу.
Ши-ши-ши — зашуршали камыши.
Провести пальцами по краям ушных раковин.
Жу-жу-жу — я в дозоре хожу.
Ши-ши-ши — спите сладко, малыши.

Потянуть ушные раковины вниз, в стороны, вверх.

13. Массаж груди

Дети сжимают пальцы в кулачки и выполняют массаж, делая движения соответственно тексту.

Я мочалочку возьму
И ключицу разотру,
И кругами, и кругами
Грудь массирую руками.
А потом, а потом
Будет весело кругом.

(Ж. Фирилева, Е. Сайкина)

14. Массаж пальцев «Цыпа»

Цыпа, цыпа,
Гуль, гуль, гуль!

Массировать большими пальцами остальные от мизинцев к указательным. Выполнять обеими руками.

Я насыплю...
Ты поклюй!

(Русская народная приговорка)

15. Массаж ступни и пальцев ног

Пальчики на ножках,

Дети (босиком) массируют, «вращают» руками пальчики на ногах.

Как на ладошках.

Я их смело покручу

И шагать научу.

Разведу вперед-назад

Один палец тянуть рукой на себя, другой — от себя.

И сожму руками.

Здравствуйте, пальчики,

Сжимание ладонями пальцев ног.

Гномики лесные!

Здравствуйте, пальчики,

Игрушки заводные!

(Ж. Фирилева, Е. Сайкина)

16. Массаж пальцев

Я — зверек,
И ты — зверек,
Я — мышонок,

Поочередно массировать пальцы на левой руке, начиная с большого. При повторении считалки массировать пальцы на правой руке.

Ты — хореk,
Ты хитер,
А я умен.
Кто умен,
Тот вышел вон!

17. Массаж биологически активных зон «Считалка для мышки»

Раз, два, три, четыре,

Провести руками по шее от затылка к груди — 4 раза.

Сосчитаем дыры в сыре.

Мягко поглаживать шею ладонями сверху вниз.

Если в сыре много дыр,

Указательными пальцами, мягко надавливая, провести по крыльям носа — 4 раза.

Значит, вкусным будет сыр.

Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам — 4 раза.

Если в нем одна дыра,

Раздвинув указательный и безымянный пальцы «вилочкой», растереть точки перед и за ушами.

Значит, вкусным был вчера.

(В. Левин)

Потереть ладони друг о друга.

18. Массаж носа «Труба»

Ба-ба-ба — заиграла труба.

Большими пальцами потереть указательные.

Бу-бу-бу — задудели мы в трубу.

Бе-бе-бе — я играю на трубе.

Массировать ноздри указательными пальцами снизу вверх и сверху вниз.

19. Массаж рук «Скворцы».

Раз и два — звенят капли.

«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.

Три-четыре — мы запели.

Погладить ладонью.

Пять и шесть — летят скворцы,

Пошлепать ладошкой.

К нам летят скворцы-певцы.

Круговые движения кулачком.

Семь и восемь — песни льются.

Поколачивание кулачком.

Девять-десять — все смеются.

(В. Степанов)

Поглаживание ладонью. При повторении выполнить массаж другой руки.

20. Массаж биологически активных зон «Сорока»

Ока-ока-ока —

Потереть ладони друг о друга.

Где живет сорока?

Оки-оки-оки —

Не найти гнездо сороки.

Приставить ладони ребрами ко лбу, как козырек, и энергично растирать лоб движениями в стороны — к середине лба.

Ок-ок-ок —

Кулачками провести под крыльями носа.

На, поклюй-ка колосок!

Ку-ку-ку —

Попить лети ты на реку.

Раздвинуть указательные и средние пальцы «вилочкой» и растирать точки перед и за ушами.

Ко-ко-ко —

А река-то далеко!

Мягкими движениями ладоней погладить шею сверху вниз.

21. Самомассаж тела «Мочалочка»

Трем рукой-мочалочкой

Вверх-вниз, вверх-вниз,

Поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положении сидя.

Пятки и носочки —

Вверх-вниз, вверх-вниз,

Ножку до коленочка —

Вверх-вниз, вверх-вниз,

Мы помоем чистенько —

Вверх-вниз, вверх-вниз.

А бедро разотрем —

Вверх-вниз, вверх-вниз,

Отдыхать пойдем —

Вверх-вниз, вверх-вниз.

(по Е. Сайкиной, Ж. Фирилевой)

22. Массаж пальцев

Добрый доктор Айболит,

Он мышонку говорит:

Дети поочередно массируют пальцы сначала на одной руке, при повторении — на другой.

«Правила движения,

Все, без исключения,

Знать должны зверюшки:
Барсуки и хрюшки,
Зайцы и тигрята,
Мышата и котята».
Посмотрело солнце вниз —
Все на праздник собрались!

23. Массаж пальцев «Матрешки»

Мы — красавицы Матрешки —
Прижимают ладони друг к другу и делают ими вращательные движения.

Разноцветные одежки.
Раз — Матрена, два — Малаша,
Мила — три, четыре — Маша,
Маргарита — это пять.

Поочередно массируют пальцы, начиная с большого, сначала на одной руке, при повторении — на другой.

Нас не трудно сосчитать:
Сжимать и разжимать пальцы.
Раз, два, три, четыре, пять!
(В. Степанов)

Поочередно загибать пальцы на руке.

24. Массаж шеи «Петушок»

Через поле, через реку
Крикнул Петя: «Кукареку!»

Левой рукой обхватить шею с правой стороны и погладить ее, проводя ладонью к основанию горла.
Повторить то же правой рукой.

На высоком берегу
Эхо вторило: «Ку... ку!»
(В. Борисов)

Указательным и большим пальцами оттянуть кожу на шее и отпустить ее.

25. Массаж «Лягушата»

Лягушата дружно встали,
Свои лапки показали.

Протягивают согнутые в локтях руки вперед, пальцы широко раздвинуты.
Спинки прогибаются,

Слегка прогибаются назад.

Лягушки улыбаются.
Лапками похлопали,

Хлопки в ладоши.

Ладоньками пошлепали.
Шлеп по грудке, по руке,

Хлопать ладонями по груди, одной руке, бокам и спине (докуда достают руки).

По бокам и по спине.
По другой руке стучали
И нисколько не устали.

Похлопать по второй руке от кисти к плечу.

Застучали по ногам —

Хлопки по ногам снизу вверх.

Шлеп-шлеп-шлеп,
тарам-пам-пам!
А потом, потом, потом
Кулачком все разотрем.

Кулачками растереть руки, грудь, бока, спину, ноги.
Ладоньками себя погладим

И спиночку свою распрямим.

Погладить себя мягкими движениями ладоней. Встать, хорошо выпрямив спину.

26. Массаж спины «Спинка-тростинка»

«Лягушата» построились друг за другом, стали спинки гладить, выпрямлять.

Лягушата встали,

Встать, выпрямившись.

Спинки показали.

Вот прямая спинка,

Погладить ладонями спину сверху вниз.

Спинка-тростинка.

Ладонками стучали,

Похлопать ладонками по спине сверху вниз.

Спинку выпрямляли.

Пальчики бежали,

Быстро «пробежаться» пальчиками по спине.

Спинку выпрямляли.

Кулачки стучали,

Поколачивание кулачками.

Спинку выпрямляли.

Вот какая спинка,

Поглаживание спины ладонями мягкими движениями.

27. Массаж биологически активных зон «Пчела»

Жу-жу-жу —

Я летаю и жужжу.

Указательными пальцами провести по крыльям носа, мягко надавливая.

Жи-жи-жи —

Ребрами ладоней растирать лоб.

Мне цветок покажи.

Же-же-же —

Ладонями погладить шею сверху вниз.

Василек растет в меже.

Жу-жу-жу —

Про цветы всем расскажу.

Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ими точки перед и за ушами. Педагог.

То, ребята, были пчелки.

Жала пчелок, что иголки.

В страхе мчится Квак домой,

А за ним пчелиный рой.

28. Массаж пальцев «Прогулка»

Раз, два, три, четыре, пять —

Поочередно соединять пальцы подушечками.

Вышли пальцы погулять.

Хлопки в ладоши.

Этот пальчик самый сильный,

Самый толстый и большой.

Этот пальчик для того,

Поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне левой руки (при повторении — правой руки), начиная с большого.

Чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный

И стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный,
Избалованный он самый.
А мизинчик, хоть и мал,
Очень ловок и удал.
Раз, два, три, четыре, пять —

Интенсивно растереть кисти рук.

Вышли пальцы погулять.

Погуляли, погуляли

Энергично встряхивать кистями рук.

29. Массаж лица «Бурундук»

Щечка, щечка —

Два мешочка,

Поглаживать лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам.

Три-четыре корешочка,

Надавить пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки.

Пять брусничек,

С усилием, надавливая, провести указательными пальцами по бровям.

Шесть морошек,

Закрыть глаза и мягко погладить веки.

Семь букашек,

Надавливая на крылья носа, провести пальцами от переносицы к носовым пазухам.

Восемь мошек...

Лапкой в щечку —

Похлопать ладонями по щекам.

Стук, стук: —

На здоровье,

Вытянуть ладони вперед и покачать головой.

Бурундук.

(М. Яснов)