|  |
| --- |
| **«Утка и кот»**  ***(Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)***  А уточки, а уточки все топают по улочке.  Идут себе вразвалочку и крякают считалочку.  Утка крякает, зовет *Поглаживать шею ладонями сверху вниз*  Всех утят с собою.    А за ними кот идет,*Указательными пальцами растирать крылья нос*а  Словно к водопою.    У кота хитрющий вид,*Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам*  Их поймать мечтает!    Не смотри ты на утят- *Раздвинуть указательный и средний пальцы,*  Не умеешь плавать!*сделать «вилочку» и массировать точки около уха* |
| **«Дождик»**  **(*Массаж спины)***  Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! *Встать друг за другом «паровозиком»*  По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом! *и похлопывать друг друга по спине.*  Дома, дома посидите - Бом! Бом! Бом!  Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом! *Постукивание пальчиками.*  Почитайте, поиграйте *-* Бом! Бом! Бом!  А уйду-тогда гуляйте - Бом! Бом! Бом! *Поколачивание кулачками.*    Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом!  По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом! *Поглаживание ладошками.* |
| **«Божьи коровки» (*Массаж ног)***  Божьи коровки, папа идет, *Сидя, поглаживать ноги сверху донизу*  Следом за папой мама идет, *Разминать ноги*  За мамой следом детишки идут, *Похлопывать ладошками*  Вслед за ними малышки бредут *Поколачивать кулачками*  Юбочки с точками черненькими. *Постукивать пальцами*  На солнышко они похожи, *Поднять руки вверх и скрестить кисти*,  Встречают дружно новый день. *широко раздвинув пальцы*  А если будет жарко им, *Поглаживать ноги ладонями и спрятать*  То спрячутся все вместе в тень. *руки за спину* |
| **«Вот какая борода»**  ***(Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)***  Да – да – да – есть у деда борода *Потереть ладони друг о друга*  Де – де – де – есть сединки в бороде *Руками провести по шее от затылка до*  *яремной ямки*  Ду – ду – ду – расчеши бороду *Большими пальцами мягко провести по шее*  *от подбородка вниз*  Да – да – да – надоела борода *Сжав руки в кулаки, возвышениями больших*  *пальцев быстро растереть крылья носа*  Ду – ду – ду – сбреем деду бороду *Положить три пальца на лоб всей плоскостью*  *и мягко надавливая, поглаживать лоб*  Ды – ды – ды – больше нет бороды *Раздвинув указательный и средний пальцы,*  *положить их перед и за ушами и растирать ко*жу |
| **«Ириски от киски» (*Массаж глаз)***  В гости к нам явилась киска. *Потереть друг о друга средние пальцы рук*  Всем дает она ириски:  Мышке, лебедю, жуку, *Прикрыть неплотно глаза и провести пальцами*  Псу, зайчонку, петуху. *не надавливая сильно на кожу, от*  *внутреннего края глаза к внешнему*.  Рады, рады все гостинцам! *Совершать круговые движения зрачками*  Это видим мы по лицам. *глаз вправо и влево*  Все захлопали в ладошки, *Хлопки в ладоши. Постучать*  Побежали в гости к кошке. *подушечками пальцев друг о друга* |
| **«Жарче, дырчатая тучка» *(Самомассаж)***  Жарче, дырчатая тучка, *Растереть ладошки.*  Поливай водичкой ручки,  Плечики и локоточки, *Постукивать пальцами по плечам,*  Пальчики и ноготочки, *локоткам, кистям, затылку, вискам,*  Мой затылочек, височки, *подбородку, щекам.*  Подбородочек и щечки!  Трем мочалкою коленочки, *Растереть ладонями колени, ступни*  Щеточкой трем хорошенечко *и пальцы ног.*  Пяточки, ступни и пальчики…  Чисто-чисто моем мальчика!  Чисто-чисто моем девочку,  Нашу девочку-припевочку!  **«Белый мельник»**  ***(Массаж лица для профилактики простудных заболеваний)***  Белый-белый мельник сел на облака *Провести пальцами по лбу от середины к вискам*  Из мешка посыпалась белая мука *Легко постучать пальцами по вискам*    Радуются дети, лепят колобки *Сжав руки в кулаки, возвышениями больших*  *пальцев быстро растереть крылья носа*  Заплясали санки, лыжи и коньки *Раздвинув указательный и средний пальцы,*  *массировать точки перед собой и за ушными*  *раковинами.* |
| **«Дедушка Егор»**  ***(Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия)***  Из-за лесу, из-за гор *Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,*  Едет дедушка Егор. *стараясь поднимать выше пятки*  Сам на лошадке, *Ходьба на пятках, руки за спиной*  Жена на коровке, *Ходьба на носках, руки за головой*  Дети на телятках, *Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки*  *на поясе*  Внуки на козлятках. *Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в*  *колене, руки в стороны*  Гоп, гоп, гоп! *Приподниматься на носки и опускаться на всю*  *ступню*  Приехали! *Присесть* |
| **«Медведюшка» *(Гимнастика для ног)***  Покажи-ка нам, медведюшка, *Ходьба на внешнем своде стопы*  Как сбирались красны девушки  За брусникой, за малиной  Да за ягодой калиной,  Как с корзинками шли по лесу, *Ходьба с перекатом с пятки на носок*  Набирали ягод доверху,  Отдохнуть они садились,  Ко пенечку прислонились.  Покажи-ка нам, медведюшка, *Вставать на носки, делая вдох и разводя руки в*  Как зевали красны девушки, *стороны, и опускаться на всю стопу*  Как накрылися платочком *Сесть на пол, руки-упор сзади*  Да уснули под кусточком. *Попеременно вытягивать и выпрямлять носки ног*  Как вскочили, потянулись, *Встать, потянуться*  Меж собой переглянулись, *Повороты в стороны*  Звонко песню запевали, *Ходьба топающим шагом*  Хороводы затевали. |
| **«Часовой» *(Массаж ушей)***  На дальней границе *Загнуть руками уши вперед*  И в холод, и в зной,  В зеленой фуражке  Стоит часовой.  На дальней границе *Потянуть руками мочки ушей в стороны,*  И ночью, и днем *вверх, вниз, опустить*  Он зорко, он зорко  Следит за врагом.  И если лазутчик *Указательным пальцем помассировать*  Захочет пройти, *слуховые отвороты*  Его остановит  Солдат на пути! |
| |  | | --- | | **«По таинственной дороге» *(Гимнастика для стоп)***  По таинственной дороге *Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку*  Шли таинственные ноги.  По большой дороге *Ходьба на месте, не отрывая носки от пола*  Зашагали наши ноги.  По пыльной дорожке *Перекаты с носка на пятку, стоя на месте*  Шагали наши ножки.  А маленькие ножки *Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,*  Бежали по дорожке*. согнутых в коленях*  На узенькой дорожке *Ходьба со сведенными носками ног*  Устали наши ножки.  Усталые ножки *Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа*  Шли по дорожке. *туловище прямо и глядя вперед*  На камушек мы сели, *Сидя на стуле, поднимать и опускать носки*  Сели, посидели. *ног, не отрывая пяток от пола*  Ножки отдыхают, *Погладить мышцы ног и ступни*  Мышцы расслабляют. | |
| **«Наши спинки» *(Массаж спины)***  В колонночку в круг встали, *Движения соответствуют тексту*  Ладошками по спинке застучали. *Выполнять в течение 40 - 50 секунд*  Хлопаем по лопаточкам,  Спинка радуется.  Дети спинку подставляют,  Со спинками играют,  Здоровья спинкам добавляют. |
| **«Колобок»**  ***(Упражнение для профилактики плоскостопия)***  Тише, тише, Колобок! *Ходьба с высоким подниманием ног,*  Вдруг услышит серый волк*. согнутых в коленях.*  Тихо ножками пойдем, *Ходьба на носках, сохраняя хорошую*  Незаметно прошмыгнем. *осанку*  Но румяный Колобок *Приподниматься на носки и опускаться*  Прыгнул прямо в огород, *на всю стопу*  Через грядки вдоль забора *Перекаты с носка на пятку.*  Скачет, словно от Федоры. |
| **«Плотник» *(Самомассаж рук)***  Мастер в руки взял фуганок, *Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза*  Остро наточил рубанок, *Поглаживать правую руку*  Доски гладко отстругал, *Разминать левую руку*  Взял сверло, шурупы взял, *Разминать правую руку*  Доски ловко просверлил, *Круговые движения пальцами правой руки от*  *плеча к левой кисти*  Их шурупами свинтил, *То же левой рукой*  Поработал долотом, *Поколачивание по левой руке*  Сколотил все молотком. *Поколачивание по правой рук*е  Получилась рама – *Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти*  *ими по левой от плеча до локтя*  Загляденье прямо! *То же левой рукой*  Прекрасный тот работник *Погладить левую руку*  Зовется просто: плотник. *Погладить правую руку* |
| **«Петух» *(Упражнения для мышц шеи)***  Ах, красавец-петушок! *Клевательные движения головой в горизонтальной*  На макушке – гребешок*, плоскости вправо – влево*.  А под клювом-то бородка. *Клевательные движения головой вперед-назад,*  *подбородок движется параллельно полу*  Очень гордая походка: *Идти по кругу, делая махи руками и поднимая*  Лапы кверху поднимает, *голову – вдох, а опуская - выдох*  Важно головой кивает.  Раньше всех петух встает, *Наклоны головы вправо-влево*  Громко на заре поет:  - Кукареку! Хватит спать! *Помахать руками, как крыльями, поднимая и*  Всем давно пора вставать! *опуская голову* |
| **«Лес зеленый»**  ***(Массаж лица улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз)***  Теплый ветер гладит лица, *Двумя ладонями провести, не слишком*  Лес шумит густой листвой. *надавливая, от бровей до подбородка и обратно - 4 р.*    Дуб нам хочет поклониться, *От точки между бровями большим пальцем левой*  Клен кивает головой. *руки массировать лоб, проводя пальцем до*  *середины лба у основания волос – 4 раза*  А кудрявая березка *Массаж висковых впадин большими пальцами*  Провожает всех ребят. *правой и левой руками, совершая вращательные*  *движения – 8 раз*  До свидания, лес зеленый, *Поглаживание лица ладонями сверху вниз – 4 раза*  Мы уходим в детский сад! |
| **«Ладошки» *(Самомассаж)***  Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, *Хлопки в ладоши*  Хлоп, другая!  Правой, правою ладошкой *Шлепки по левой руке от плеча к кисти*  Мы пошлепаем немножко.  А потом ладошкой левой *Шлепки по правой руке*  Ты хлопки по громче делай.  А потом, потом, потом *Легкое похлопывание по щекам*  Даже щечки мы побьем.  Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! *Хлопки над головой*  По коленкам – шлеп, шлеп! *Хлопки по коленям*  По плечам теперь похлопай! *Шлепки по плечам*  По бокам себя пошлепай! *Шлепки по бокам*  Можем хлопнуть за спиной! *Шлепки по спине*  Хлопаем перед собой! *Шлепки по груди*  Справа – можем! Слева – можем! *Поколачивание по груди справа, слева*  И крест-накрест руки сложим!  И погладим мы себя. *Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине,*  Вот какая красота! *ногам* |
| **«Наши ножки» *(Массаж рефлекторных зон ног)***  1.Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца.  *Если заметите болезненную точку, разотрите ее до исчезновения боли.*  2.Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить.  *Повторить по 3 раза на каждой ноге.*  3.Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.  *(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)* |
| **«Подарок маме» *(Массаж пальцев)***  Маме подарок я сделать решила. *Скользящие движения ладонью о ладонь*  Коробку с катушками тихо открыла. *Поочередно растирать пальцы левой руки,*  Нитки и пяльцы достала я с полки, *как бы надевая на каждый палец*  Вдела зеленую нитку в иголку. *«Колечко» из сжатых пальцев правой руки*  Мамин наперсток - на дочкином пальце.  Белую ткань я надела на пяльцы.  Иголкой веду за стежочком стежочек. *Поочередно растирать пальцы правой руки*  Я вышиваю чудный цветочек:  Сначала – зеленые стебельки,  После – веселые лепестки,  В центре кружка – ярко-желтый кружок.  Я закрепляю последний стежок. *Потереть ладони друг о друга*  Я разминаю уставшие пальцы. *Сжимать и разжимать пальцы*  Я убираю старинные пяльцы.  Нитку с иголкой в шкатулку кладу. *Переплести пальцы обеих рук и сделать*  В мамину комнату тихо иду*. «качельку»*  Встану на низкую табуретку *Встают на ноги*  И на комод постелю я салфетку. *Протягивают руки вперед*  В комнату мама войдет, удивится: *Покачать головой, поставив руки на пояс*  - Дочка, какая же ты мастерица. |
| **«Паровоз»**  ***(Массаж спины, встав друг за другом и положив друг другу на плечи ладони)***  Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, *Похлопывание по спине ладонями*  Стоять на месте не хочу!  Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, *Поворот на 180, поколачивание кулачками*  Стоять на месте не хочу!  Колесами стучу, стучу, *Поворот на 180, постукивание пальцами*  Колесами стучу, стучу,  Колесами стучу, стучу, *Поворот на 180, поглаживание ладонями*  Садись скорее, прокачу!  Чу, чу, чу! *Легкое поглаживание пальцами* |
| **«Бабочка»**  ***(Упражнение для подвижности голеностопного сустава)***  И. п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;  1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;  2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол. |
| **«Наши ножки» *(Самомассаж стоп)***  - Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;  - Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;  - Двумя руками разминают пальцы левой ноги;  - Правой рукой разминают пятку левой ноги;  - Шевелят пальцами левой ноги;  - Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;  - Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав  - Топают ногой по полу.  - Повторяют все с правой ноги. |
| |  | | --- | | **«Прогулка»**  ***(Упражнение для профилактики плоскостопия)***  Дружно за руки возьмемся, *Ходьба с перекатом с пятки на носок*  В лес зеленый мы пойдем,  По полянке мы пройдемся,  Песню весело споем.  Нагибайся, погляди-ка, *Ходьба боком по толстому шнуру*  Что краснеет по кустом?  Ты не прячься, земляника,  Все равно тебя найдем!  Комары звенят над нами, *Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре*  Комары кусают в лоб.  Мы воюем с комарами, *Одновременно с перекатами выполнять хлопки в*  Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп! *ладоши перед собой, над головой, справа, слева,*  *внизу* | |
|  |