|  |
| --- |
| **«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*аСловно 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 девушкиЗа брусникой, за малинойДа 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 фуражкеСтоит часовой.На дальней границе *Потянуть руками мочки ушей в стороны,*И ночью, и днем *вверх, вниз, опустить*Он зорко, он зоркоСледит за врагом.И если лазутчик *Указательным пальцем помассировать*Захочет пройти, *слуховые отвороты*Его остановитСолдат 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*еПолучилась 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* |

 |
|  |