

Игровой массаж

Цель: выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью, обобщение знания о здоровом образе жизни, развитие двигательных навыков.

Массаж рук «Петушиная семья»

Петя, Петя- петушок *Качают головой вправо-влево*
Поднял красный гребешок,
Прижимают ладошки друг к другу, раздвинув пальцы, и приставляют их к голове («гребешок»).
Громко-громко закричал,
К себе курочек позвал.
Поглаживают от кисти к плечу сначала левую руку, потом правую.
Курочки-пеструшки
Петю услышали,
Петю услышали,
Похлопывают ладошкой левую руку, затем правую.
Быстро побежали.
А за ними и цыплятки
Побежали без оглядки.
«Пробегают» пальчиками руки по левой, затем по правой.
Стали зернышки клевать -
Клю-клю-клю
Клю-клю –клю!
Поколачивают пальцами сначала левую руку, потом правую.
Травку сочную щипать -
Щип-щип, щип-щип!
Пощипывают левую руку, затем правую.
А потом давай плясать -
Поглаживают левую руку,
Тра-ля-ля,тра-ля-ля!
Поглаживают правую руку.

Массаж ног «Молотки»

Тук-токи, тук-токи!-
Застучали молотки.
Похлопывают ноги ладонями снизу верх.
Туки-туки-туки-точки!-
Застучали молоточки
Поколачивают кулачками.
Туки-ток, туки-ток!-
Так стучит молоток.
Поглаживают кулачками.

Массаж бедра «Дождик»

Дождик, дождик, капелька,

Водяная сабелка,

Легко, в ритме стихотворения постукивают пальчиками по бедрам от колена вверх.

Лужу резал, лужу резал.

Резал, резал, не порезал,

Делают пилящие движения ребрами ладоней.

И устал.

И перестал.

Поглаживают ладошками.

Гимнастика для глаз «Медведь»

Сел медведь на бревнышко.

Стал глядеть на солнышко.

Сидя на стуле, поднимают голову вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения.

-Не гляди на свет, медведь!

Глазки могут заболеть!

Прикрывают глаза ладонями.

Массаж лица «Ежик»

Жа-жа-жа-

Мы нашли в лесу ежа.

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

Жу-жу-жу

Подошли мы к ежу

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

Жок-жок-жок-

Надень, ежик сапожок. *Кулачками массировать крылья носа.*

Массаж пальцев «Малина»

С веток ягоды снимаю

И в лукошко собираю.

Л.р. согнута в локте и поднята на уровне лица. Кисть опущена (пальцы –«ветки»).

П.р. (пальцы согнуты в щепотку) «снимаем ягоды»

Ягод -полное лукошко!

Я попробую немножко.

Сложить ладони «корзинкой»

Я поем еще чуть –чуть-

Легче будет к дому путь.

Я поем еще малинки

Сколько ягодок в ладошке?

Собранными шепотью пальцами пр. р. прикасаться к л. Ладони и подносить ко рту.

Раз, два, три, четыре, пять...

Поочередно массировать каждый палец на одной руке (при повторении – на другой).

Снова буду собирать. *Хлопки в ладоши*

Массаж кистей рук «Мышка»

Мышка маленькая в норке

Тихо грызла хлеба корку

Поскрести ногтями по коленям.

«Хрум, хрум!»=

Что за шум?

Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их.

Это мышка в норке

Хлебные ест корки.

Потереть ладони друг о друга.

Массаж тела «Лягушата»

Выполнять движения соответствующие тексту:

Лягушата встали, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки,

Спинки- тростинки.

Ножками затопали,

Ручками захлопали.

Постучим ладошкой

По ручкам мы немножко.

А потом, потом. Потом.

Грудку мы чуть –чуть побьем.

Хлоп-хлоп тут и там.

И немного по бокам.

Хлопают ладошки

Нас уже по ножкам.

Погладили ладошки

И ручки и ножки.

Лягушата скажут: «Ква!»

Прыгать весело друзья!»

Массаж тела «Лиса»

Утром Лисонька проснулась,

Лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась,

Солнцу нежно улыбнулась.

Движения выполняются соответственно тексту.

В кулачок все пальцы сжала,

Растирать вес 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!

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо-влево, поставив руки на пояс и выпрямив спину.

До чего же хороша!

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.

Гимнастика для глаз «Пчела – оса»

Воспитатель и музыкальный руководитель встают в разных концах зала. У воспитателя в руках изображение пчелы на палочке, у м.р. – осы. По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

Массаж спины «Дождь»

Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют следующие движения друг другу.

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходится по домам.

Хлопки ладонями по спине.

Гром! Гром. как из пушек,

Нынче праздник у лягушек.

Поколачивание кулачками.

Град! Град! Сыплет град!

Все под крышами сидят.

Постукивание пальчиками.

Только мой братишка в луже

Поглаживание спины ладошками.

Ловит рыбу нам на ужин.

Затем меняются местами.

Массаж носа «Морковь»

Вот-вот-вот

Потереть большими пальцами указательные.

Морковки водят хоровод.

Ава-ава-ава-

Веселая забава.

Массировать ноздри ук. п. сверху вниз и снизу вверх

Овь-овь-овь-

Вкусная морковь.

Круговые движения ук. п. возле крыльев носа.

Гимнастика для глаз «Овощи»

М.р. в руках с морковкой встает в одном углу зала, воспитатель с капустой в противоположном углу зала. На слово «морковка» вверх поднимаю морковь, дети смотрят на нее, затем вверх поднимают капусту, дети переводят взгляд на нее. Голова при этом не должна шевелиться.

Массаж пальцев «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисица

Всем лисятам рукавицы:

Поочередно потереть б.п. подушечки остальных пальцев.

Для лисенка Саши,

Для лисички Маши,

Для лисенка Коли,

Для лисички Оли,

Поочередный массаж пальцев л.р., начиная с б.п., при повторении массировать пальцы пр.р.

А маленькие рукавички

Для Наташеньки –лисички.

В рукавичках – да-да-да!-

Потереть ладони друг о друга.

Не замерзнем никогда!

- А у нас есть валенки,-

Отвечали Заиньки.-

Что нам вьюга да метель?..

Хочешь, Мишенька, примерь.

Массаж ног «Курочки и петушки»

Наседка нередко ругала цыплят.

Поглаживание подъема ноги.

«Кончайте клеваться, кому говорят!

Массаж щиколоток.

Кто много клюется, тот мало клюет,

Похлопывание пальцами по ноге от щиколотки вверх.

Кто мало клюет, тот плохо растет,

Поколачивание кулачками по ноге снизу вверх.

Кто мало растёт, тот болен и худ,
Поглаживание ноги ладонями.
Кто худ и бессилен, того заклюют!»
Поглаживание коленок.

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.
Чрк-чок-чок-
Закружился волчок.
Он жужжит, гудит, поёт,
Поиграть ребят зовет.
Сильное поочередное надавливание подушечками пальцев.

Массаж спины «Паровоз»

Паровоз кричит: «Ду-ду!
Я иду, иду, иду!»
Поколачивание кулачками.
А вагоны стучат, а вагоны говорят:
«Так-так-так! Так-так-так!»
Похлопывание ладошками.
Так-так-так! Так-так-так!»
Разминают пальцами спину.

Массаж биологически активных зон «Труба»

Ба-ба-ба-
Провести всеми пальцами по лбу от середины к вискам- 7 раз.
На крыше есть труба.
Бу-бу-бу-
Кулачками провести по крыльям носа – 7 раз.
Надо чистить трубу.
Бы-бы-бы-
Растереть ладонями уши.
Валит дым и с трубы.

Гимнастика для глаз «Елочка»

Дети берут в руку маленькую елочку на палочке или картинку, четко проговаривают чистоговорку.

При выполнении гимнастики голова все время находится в одном положении, двигаются только глаза.

Ашу-ашу-ашу-

Нарядим елку нашу.

Передвигают елочку вправо-влево, прослеживая движения взглядом.

Ишки-ишки-ишки-

Поднимают вверх и опускают вниз.

Вот золотые шишки.

Ош-ош-ош-

Рисуют в воздухе круг.

Шар большой хорош.

Ша-ша-ша-

Рисуют в воздухе елочку.

Елка тоже хороша.

Массаж пальцев «Орешник»

Наклонил орешник ветки-

Поглаживание ладонью пр. р. кисти левой

Дарит всем зверям орешки.

Круговые движения собранными вместе кончиками пальцев пр.р. по ладони левой.

Вот орешек для бельчонка,

Вот орешек для мышонка,

Поочередное массирование каждого пальца л.р, начиная с большого.

Вот орешек хомячку,

Вот орешек бурундучку.

И орешек для меня

Приготовил он, друзья!

Потирание ладоней друг о друга. При повторении также массировать пальцы пр р.

Массаж биологически активных зон «Снегири»

Ра-ра-ра-

Погляди-ка, детвора.

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

Ря-ря-ря-

Взошла красная заря.

Раздвинуть ук.и б.п. 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 «пробежать» по щекам.

Массаж биологически активных зон «Кисонька»

Са-са-са-

Поглаживание ладонями шеи.

Кисонька – красаю

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.

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 щечки 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.

Гимнастика для мышц шеи «Козленок»

Ома-ома-ома-

Стоит козлик у дома.

Поднимать и опускать голову, руки, согнутые в локтях, перед грудью, кисти опущены вниз, пальцы соединены вместе.

Оме-ома-ома-

Хорошо в высоком доме.

Качать головой вправо-влево, положение рук тоже.

Ме-ме-ме-

Подойди-ка, ты ко мне.

Поднимать и опускать голову, делая призывные движения руками.

Мот-мот-мот-

Качать головой вправо-влево, грозя пальцем.

Не ставь копытца на комод.

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!

Резко вытянуть руки вперед, ладонями вверх.

Массаж тела и лица.

Спинка, спинка,

Закинуть руки за шею и помассировать спину.

Потолок.

Пальцами помассировать голову.

Электрический звонок.

Нажать ук.п. на кончик носа.

-Хозяин дома?

Ук.п. потереть крылья носа.

-Дома!

- Гармонь готова?

Ладонями растереть уши.

- Готова!

- Можно поиграть?

Погладить шею.

- Да!

Ладонями погладить грудь, живот, ноги.

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.

Гимнастика для глаз «Самолет»

Дети прослеживают движения маленького самолета на палочке: сверху – вниз, справа- налево и наоборот, движения по кругу, с верхнего правого угла в нижний левый, сверху левого в нижний правый и наоборот. После выполнения упражнения быстро поморгать и на несколько секунд закрыть глаза, давая им отдых.

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.

Массаж пальцев «Цыпа»

Цыпа, цыпа,
Гуль, гуль, гуль!
Массировать б.п. остальные от мизинцев к ук. п. выполнять обеими руками.
Я насыплю...
Ты поклрой!

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!

Массаж биологически активных зон «Обезьяна чи-чи-чи»

(Дети садятся по-турецки.)

Обезьянка Чи-чи-чи

Продавала кирпичи.

Провести ладонями по шее от затылочной части к основанию горла.

Подбежал тут к ней Зайчонок:

— Не продашь ли кирпичонок?

Указательным и средним пальцами провести по крыльям носа.

— Нет! — сказала Чи-чи-чи. — Продаю я кирпичи.

Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам.

Знай, Зайчонок!

Нет слова «кирпичонок»!

Раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей.

Массаж биологически активных зон «Наступили холода» для профилактики простудных заболеваний

Ехать в поезде тепло

Поглядим-ка мы в окно.

А на улице зима,

Наступили холода.

Давайте сделаем массаж от простуды.

Да-да-да —

Наступили холода.

Потереть ладошки друг о друга.

Да-да-да —

Превратилась в лед вода.

Мягко провести большими пальцами рук по шее сверху вниз.

Ду-ду-ду -¹

Поскользнусь я на льду.

Указательными пальцами помассировать крылья носа.

Ду-ду-ду -

Я на лыжах иду.

Растереть ладонями уши.

Ды-ды-ды —

На снегу есть следы.

Приставить ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирать лоб движениями в стороны — к середине лба.

Ди-ди-ди —

Хлопки в ладоши.

Ну, заяц, погоди!

Погрозить пальцем.

Массаж биологически активных зон «Снеговик»

(для профилактики простудных заболеваний)

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.

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,
Скользящие хлопки ладоней друг о друга («Тарелочки»).

Веселиться и плясать.

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.
Потереть ладони друг о друга.

Гимнастика для глаз «Белка»

Белка дятла поджидала,
Резко перемешать взгляд вправо-влево.
Гостя вкусно угощала:
— Ну-ка, дятел, посмотри —
Перемещать взгляд вверх-вниз.
Вот орехи: раз, два, три! —
Пообедал дятел с белкой
Помигать глазами.
И пошел играть в горелки.
Закрывать глаза и поглаживать веки указательными пальцами.

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 поглаживать шею сверху вниз.

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.

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!

Массаж пальцев «Матрешки»

Педагог.

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!

Поочередно загибать пальцы на руке.

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.

Ладошками 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 несколько 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.

Ладонками себя погладим

И спиночку свою распрямим.

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

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.

Спинка-тростинка.

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.
И домой пришли опять.

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,
Закрывать 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.