

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 70 «Голубок»

КАРТОТЕКА

Самомассаж и массаж

для детей дошкольного возраста



Подготовила воспитатель:
Позднякова Ольга Владимировна

Сургут, 2020

Самомассаж — это массаж, выполняемый самостоятельно, массаж — это дозированное механическое раздражение тела человека с помощью различных приемов, и манипуляций, выполняемых руками или специально подобранным природным материалом, а также специального оборудования.

Главная ценность самомассажа и массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему ребенка, снимает общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

Все упражнения самомассажа и массажа должен сопровождаться игрой, так как это ведущая деятельность детей, а также словесным сопровождением при этом развивается речь ребенка, память, внимание, воображение.

Самомассаж и массаж рекомендуется проводить в игровой форме, выполнять массаж 2-3 раза в день по 5 – 10 мин., используя 3 – 5 упражнений, между которыми обязательно следует проводить расслабление мышц. Каждое упражнение нужно делать 6-8 раз.

МАССАЖ ТЕЛА

Самомассаж тела «Пирог»

За стеклянными дверями.

Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.

Ходит мишка с пирогами.

То же по правой руке

Здравствуй, Мишенька-дружок,

Хлопки по груди

Сколько стоит пирожок?

Хлопки по бокам

Пирожок-то стоит три,

Хлопки по пояснице

А готовить будешь ты!

Хлопки по ногам сверху вниз

Напекли мы пирогов,

К празднику наш стол готов!

Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног

Самомассаж тела «Черепашка»

Шла купаться черепаха

И кусала всех со страха

Кушь! Кушь! Кушь! Кушь!

Никого я не боюсь!

Дети выполняют легкое пощипывание

пальцами рук груди, ног

Черепашка Рура!

В озеро нырнула,

С вечера нырнула

И пропала... Э-эй,

Черепашка Рура,

Выгляни скорей!

Дети поглаживают себя ладонями, выполняя круговые движения и приговаривают.

Массаж тела «Грибной дождик»

Дождевые капли,

Хлопают правой ладонью по левой.

Прыгайте в ладошки!

Хлопают левой ладонью по правой.

Дождевые капли,

Шлепают ладошками по ножкам от лодыжки вверх.

Вымойте мне ножки!

Дождевые капли,

Стучат правой рукой по левому плечу сзади.

Бейте по спине!

Стучат левой рукой по правому плечу сзади.

Дождь грибной, но нужно

Подрасти и мне!

Тянутся обеими руками вверх, выпрямляя спину.

Самомассаж тела «Петушок»

Раз и два! Раз и два!

Начинается игра.

Тереть ладони друг о друга.

Красим крылья и живот,

Поглаживать ладонями руки, руки и живот.

Красим грудочку и хвост,

Поглаживать ладонями руки грудь.

Красим спину, красим ножки,

Красим гребешок немножко.

Поглаживать ладонями руки, поясницу, ноги, голову.

Вот какой стал петушок,

Ярко-красный гребешок.

Пальцами рук массируем голову.

Самомассаж тела «Чтобы не зевать от скуки»

Чтобы не зевать от скуки,

Постучим и тут, и там,

Быстрые, частые хлопки по рукам.

Встали и потерли руки,

И немного по бокам.

Быстро тереть ладошку об ладошку, затем по бокам.

Не скучать и не лениться!

Хлоп-хлоп-хлоп.

Перешли на поясницу.

Хлоп-хлоп-хлоп.

Быстрые, частые хлопки по пояснице.

Щеки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз-два-три-четыре-пять.

Быстрые, частые хлопки по щекам.

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

По сухой лесной дорожке-

Топ-топ-топ-топочут ножки.

Быстрые, частые хлопки по шее, затем по голове

А теперь уже, гляди,

Ходит-бродит вдоль дорожек

Весь в иголках серый ежик.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

Быстрые, частые хлопки по груди.

Самомассаж тела «Сорока»

Ока-ока-ока -

Я быстрая сорока.

Круговыми движениями поглаживают

ладонями грудь.

Ока-ока-ока -

Сорока – белобока.

Поглаживают руками бока вверх, потом вниз

Ока-ока-ока -

Я во дворе летаю.

Пощипывают сначала правую руку

от кисти к плечу, затем левую.

Ока-ока-ока -

И устали не знаю.

Похлопывают по бедрам.

МАССАЖ СПИНЫ

Массаж спины «Свинки»

*Дети встают друг за другом.
 Как на пишущей машинке,
 Похлопывают ладошками.
 Две хорошенькие свинки,
 Поглаживают ладошками.
 Все постукивают,
 Постукивают пальчиками.
 все похрюкивают,
 Растирают спины ребром ладоней.
 туки-туки-туки-тук!
 Легко постукивают пальчиками.
 Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!
 Легко пощипывают.*

Массаж спины «Паровоз»

*Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом
 и положив друг другу на плечи ладони.
 Чух-чух, пыхчу, ворчу,
 Стоять на месте не хочу!
 Похлопывание по спине ладонями.
 Чух-чух, пыхчу, ворчу,
 Стоять на месте не хочу!
 Похлопывание по спине кулачками.
 Колесами стучу, стучу,
 Постукивание пальцами.
 Садись скорее, прокачу!
 Поглаживание ребром ладоней.
 Чу, чу, чу!
 Легкое поглаживание пальцами.*

Массаж спины «Бориц»

*Дети встают друг за другом, кладут ладони
 на спину впереди стоящего.
 Чики-чики-чики-ща!
 Вот капуста для борща.
 Похлопывать ладонями.
 Покрошу картошки,
 Свеколки, морковки,
 Постукивать ребрами ладоней.
 Полголови лучку,
 Да зубок чесночку.
 Поколачивать кулачками.
 Чики-чики-чики-чок!
 И готов борщичок!
 Поглаживать ладонями.*

Массаж спины «Дождь»

*Дети встают друг за другом паровозиком
 и выполняют движения
 Дождь! Дождь! Надо нам
 Расходиться 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
 Ловит рыбу нам на ужин.
 Поглаживание спины ладошками.*

Массаж спины «Барабан»

*- Бам! Бам! Что за гам?
 Так шуметь не стыдно вам!
 Постукивают кулачками
 - Дядя Барабан, мы так стучали,*

Массаж спины «Дождик»

*Дети встают друг за другом «паровозиком»
 Дождик бежит по крыше -
 Бом! Бом! Бом!
 По веселой звонкой крыше –*

Что перебудили целый свет.
Похлопывают ладошками.
 Где-то пять копеек потеряли –
 Не купить теперь конфет!
Поколачивают пальчиками.
 - Бам! Бам! Стыд и срам!
 Я конфет сам вам дам!
Поглаживают ладонью.

Бом! Бом! Бом!
Похлопывать друг друга по спине ладошками.
 Дома, дома посидите -
 Бом! Бом! Бом!
 Никуда не выходите -
 Бом! Бом! Бом!
Постукивание пальчиками по спине.
 Почитайте, поиграйте -
 Бом! Бом! Бом!
 Я уйду – тогда гуляйте...
 Бом...Бом...Бом...
Поколачивание кулачками.
 Дождик бежит по крыше -
 Бом...Бом...Бом...
 По веселой звонкой крыше –
 Бом! Бом! Бом!
Поглаживание ладошками

МАССАЖ ГЛАЗ

Массаж для глаз «Ириски от киски»
 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,
не надавливая сильно на кожу, от
внутреннего края глаза к внешнему.
 Псу, зайчонку, петуху.
 Рады, рады все гостинцам!
Совершать круговые движения зрачками
 Это видим мы по лицам.
Глазами вправо, потом влево.
 Все захлопали в ладошки,
Хлопки в ладоши.
 Побежали в гости к кошке.
Постучать подушечками пальцев друг о друга.

Массаж для глаз «Веселый мяч»
 Веселый мяч помчался вскачь.
Дети смотрят вдаль.
 Покатился в огород,
 Докатился до ворот,
Смотрят на кончик носа, вдаль.
 Покатился под ворота,
Смотрят вниз.
 Добежал до поворота.
Выполняют круговые движения глазами.
 Там попал под колесо.
 Лопнул, хлопнул – вот и все.
Закрывают глаза.

Массаж для глаз «Ах, как долго мы писали»

Массаж для глаз «Мой щенок»

Ах, как долго мы писали,
 Глазки у ребят устали.
Поморгать глазами.
 Посмотрите все в окно,
Посмотреть влево – вправо.
 Ах, как солнце высоко.
Посмотреть вверх.
 Мы глаза сейчас закроем,
Закрывать глаза ладошками.
 В классе радугу построим,
 Вверх по радуге пойдем,
Посмотреть по дуге вверх - вправо и вверх - влево.
 Вправо, влево повернем,
 А потом скатимся вниз,
Посмотреть вниз.
 Жмурься сильно, но держись.
Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.

Массаж для глаз «Ослик»
Дети совершают движения глазами
в соответствии с текстом.
 Ослик ходит выбирает,
 Что сначала съесть не знает.
 Наверху созрела слива,
 А внизу растет крапива,
 Слева – свекла, справа – брюква,
 Слева – тыква, справа – клюква,
 Снизу - свежая трава,
 Сверху – сочная ботва.
 Закружилась голова,
 Кружится в глазах листва,
Выполняются круговые движения глазами.
 Выбрать ничего не смог
 И без сил на землю слег.
Закрывают глаза.

Я щенка нарисовал, милого, смешного.
Рисуем глазами большой круг
 В целом мире не найти друга мне такого!
Рисуем малый круг.
 Он протягивает лапу
По траектории восьмерка.
 И глядит лукаво.
 Убежать бы из рисунка – солнце светит справа
Смотрим глазами вправо.
 Слева луг цветет веселый,
Смотрим глазами налево.
 Убегает вдаль река.
Смотрим вниз.
 На другом большом рисунке
 Конь взлетает к облакам.
Поднимем глаза вверх.

Массаж для глаз «Гимнастика»
Дети совершают движения глазами
в соответствии с текстом.
 А сейчас, а сейчас
 Всем гимнастика для глаз.
 Глаза крепко закрываем,
 Дружно вместе открываем.
 Снова крепко закрываем
 И опять их открываем.
 Смело можем показать,
 Как умеем мы моргать.
 Головою не верти,
 Влево посмотри,
 Вправо погляди.
 Глазки влево, глазки вправо -
 Упражнение на славу.
 Глазки вверх, глазки вниз,
 Поработай, не ленись!
 И по кругу посмотрите.
 Прямо, ровно посидите.

Массаж для глаз «Мяч»
Мой веселый, звонкий мяч,
Посмотреть влево – вправо, вниз – вверх.
Ты куда помчался вскачь?
Круговые движения глазами.
Красный, синий, голубой,
Зажмурить глаза.
Не угнаться за тобой.
Подмигивать глазами попеременно.

Посидите ровно, прямо,
А глаза закрой руками.
Массаж для глаз «Мир вокруг»
Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Рисуем глазами круг.
Глазком видеть всё дано -
Где окно, а где кино.
Смотрим глазами вправо.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.
Рисуем глазами круг.

МАССАЖ ЛИЦА И ГОЛОВЫ

Массаж лица «Белый мельник»

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, большими пальцами быстро растереть крылья носа.
 Заплясали санки,
 Лыжи и коньки.
Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать за ушными раковинами.

Массаж лица «Вот такая борода»

Да – да – да – есть у деда борода.
Потереть ладони друг о друга.
 Де – де – де – есть сединки в бороде.
Руками массировать шею от затылка до яремной ямки.
 Ду – ду – ду – расчеши бороду.
Большими пальцами мягко массировать шею 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 и, мягко надавливая, поглаживать лоб.
 Ды – ды – ды – больше нет бороды.
Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами, и с силой растирать кожу.

Массаж лица и головы «Утка и кот»

А уточки, а уточки
 Все топают по улочке.
 Идут себе вразвалочку
 И крикают считалочку.
Пальцами рук массируем голову.
 Утка крикает, зовет
 Всех утят с собою,
Поглаживать шею ладонями сверху вниз.
 А за ними кот идет,
 Словно к водопою.
Указательными пальцами растирать крылья носа.
 У кота хитрющий вид,
 Их поймать мечтает!
Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам.
 Не смотри ты на утят -
 Не умеешь плавать!
Раздвинуть указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.

Массаж лица «Крокодил»

Крокодил ждет гостей,
Поглаживание шеи от шейного отдела позвоночника к яремной ямке.
 Пасть его полна гвоздей,
Большие пальцы на шею под челюстями и поглаживание.
 Я спросил у крокодила
Сжать кулаки и возвышением больших пальцев растирать крылья носа.
 Здесь овца не проходила?
Ладони ребром ко лбу и растирать его.
 А злодей лежит на дне
Растереть точки перед и за ухом на расстоянии раздвинутых указательного и большого пальцев.
 И подмигивает мне.
Трут ладони друг о друга и подмигивают одним глазом.

Массаж лица «Тили-бом»

Тили, тили, тили – бом!

Сбил сосну зайчишка лбом.

*Обеими ладонями проводят от бровей
до подбородка и обратно вверх.*

Жалко мне зайчишку:

Носит заяка шишку.

Ладони ребром ко лбу и растирать его.

Поскорее сбегай в лес,

Сделай зайке компресс.

*Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой
руки, совершая вращательные движения.*

Массаж лица «Лес»

Теплый ветер гладит лица,

Двумя ладонями проводят по лицу.

Лес шумит густой листвою.

Надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза.

Дуб нам хочет поклониться,

Клен кивает головой.

От точки между бровями указательными пальцами рук

массировать лоб, проводя пальцем

до середины лба и обратно – 4 раза.

А кудрявая березка

Провожает всех ребят.

Массаж висковых впадин большими пальцами

правой и левой рук, совершая

вращательные движения – 8 раз.

До свидания, лес зеленый,

Мы уходим в детский сад!

Поглаживание лица ладонями сверху вниз - 4 раза.

Массаж лица «Умывалочка»

Надо, надо нам помыться

Где тут чистая водица?

Растирают ладошки друг о друга.

Кран откроем ш-ш-ш,

Ручки моем – ш-ш-ш.

*Сжать кулаки и возвышением больших пальцев растирать крылья
носа.*

Щечку, шейку мы потрем

Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз

И водичкою обольем.

Мягко поглаживают ладонями лицо «умывание».

Массаж головы «Ёжик»

На комод забрался ежик

У него не видно ножек.

У него, такого злючки,

Не причесаны колючки:

И никак не разберёшь-

Щетка это или ёж?

Тут и мыло подскочило,

И вцепилось в волос,

И юлило, и мылило, и кусала как оса.

А от бешеной мочалки,

Я помчался как от палки,

А она за мною мчится,

И кусает как волчица.

*Круговой массаж черепа. Правая ладонь поглаживает правый
висок, перемещается к затылочку, а левая через левый висок
уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.*

Массаж лица «Неболейка»

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.

Пальцами поглаживать горло.

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать

Указательным пальцем растирают крылья носа.

Лоб мы тоже разотрем,
ладошку держим козырьком.

*Прикладывают ко лбу ладони и растирают его круговыми
движениями в стороны вместе.*

Вилку пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

*Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки
перед и за ушами.*

Знаем, знаем да-да-да.

Нам простуда не страшна.

Потирают ладони друг о друга.

Массаж лица «Летели утки»

Летели утки

Над лесной опушкой.

Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз.

Задели ели самую макушку.

Лёгкими движениями провести по щекам 6 раз.

И долго елка

Ветками качала.

Указательными пальцами массировать крылья носа.

А не начать ли нам массаж сначала?

Потереть ладони рук.

Повторит массаж – 3 раза.

МАССАЖ НОГ

Массаж ног «Божьи коровки»

Божьи коровки, папа идет,

Поглаживать ноги сверху донизу.

Следом за папой мама идет,

Поципывать ноги.

За мамой следом детишки идут,

Похлопывать ладошками по ногам.

Вслед за ними малышки бредут.

Поколачивать ноги кулачками.

Красные юбочки носят они,

Поципывать ноги указательным и средним пальцами.

Юбочки с точками черненькими.

Постукивать пальцами.

Массаж стоп «Баю-баю-баиньки»

Баю-баю-баиньки,

Купим сыну валенки.

Сидя на стуле одну ногу, кладут на другую.

Потирают стопы ладонями.

Наденем на ноженьки,

Пустим по дороженьке.

Разминают пальцы стопы.

Будет ваш сынок ходить,

новые валенки носить.

*Энергично проводят всеми пальцами руки по стопе. Как бы
царапая в направлении от пальца к пятке.*

Самомассаж ног «Жарче, дырчатая тучка»

Жарче, дырчатая тучка,
Поливай водичкой ручки,
Растереть ладошки.
Плечики и локоточки,
Пальчики и ноготочки,
Мой затылочек, височки,
Подбородочек и щечки!
Постукивать пальцами по локоточкам,
кистям, затылку, вискам, подбородку, щекам.
Трем мочалкой щеточкой трем
Пяточки и пальчики, ступни и колени...
Растереть ладонями ступни, пальцы ног, колени.
Чисто-чисто моем девочку,
Чисто-чисто моем мальчика!
Растереть ладонями ноги.

Массаж ног «Блины»

Мы блинов напекли:
Похлопывают ладонями от лодыжек к бедрам.
Первый дали зайке,
Зайке - попрыгайке.
Растирают ребрами ладоней.
А второй лисичке,
Рыженькой сестричке.
Растирают кулачками.
Третий дали мишке,
Бурому братишке.
Поколачивают кулачками от лодыжек
вверх по икрам и бедрам.
Блин четвертый – котику,
Котику с усами.
Растирают ладонями.
Пятый блин поджарим
И съедим мы сами.
Поглаживают ладонями.

Массаж ног «Молоток»

Туки-токи, туки-токи,
застучали молоточки.
Потирают стопу.
Туки-туки-туки-точки,
застучали молоточки.
Разминают пальцы стопы.
Туки-ток, туки-ток,
так стучит молоток.
Поглаживают стопу.

Массаж ног «Козленок»

Козленок быстро поскакал
И нечаянно упал.
Костяшками пальцев энергично проводят по стопе.
Подвернул козленок ножку,
Сел и плачет на дорожке.
Ладонью энергично трут ступню.
Я скажу вам всем известно
Без игры не интересно.
Двумя руками разминают пальцы.
Надо козлику играть и с козлятами скакать.
Ладонью поглаживают ступню.

МАССАЖ РУК И ПАЛЬЦЕВ

Массаж рук «Строим дом»

Тук-тук молотком, строит дядя тыква дом
 Молоточки по гвоздочкам застучали,
 И гвоздочки в доски быстро забивали,
*Постукивают кулачками одной рукой другую
 от кисти к плечу.*
 Строим крышу и крыльцо-
 Получилось хорошо.
Растирают руки кулачком.
 Вот идет маляр с ведром,
 Он покрасит новый дом.
Поглаживают ладонью одну руку, потом другую.

Массаж пальцев «Цветы»

Как у нас на грядке,
Сжимать и разжимать пальцы обеих рук.
 Сколько цветиков цветут:
Поколачивают кулачками друг об друга.
 Розы, маки, ноготки,
 Астры пестрые цветки,
 Георгины и левкой.
*Поочередно массируют пальцы,
 начиная с большого пальца.*
 Выбираешь ты какой?
Растирают ладони.

Массаж ладоней «Гусь»

Где ладошка? Тут? Тут!
Показать ладошки.
 На ладошке пруд? Пруд!
Растираем ладошке.
 Палец большой – гусь молодой.
 Указательный – поймал,
 Средний – гуся ощипал,
 Безымянный – суп варил,
 А мизинец – печь топил.

Массаж рук «Мыло»

Каждый день я мыло мою,
 Под горячую водою
*Делают растирающие круговые движения кулачками от кисти к
 плечу.*
 И в ладонях поутру,
 Сильно, сильно мыло тру.
Поколачивают кулачками от кисти к плечу.
 Мойся мыло не ленись,
 Не выskalъзывай, не злись!
Поглаживают руки ладонями

Массаж пальцев «Вода»

Знаем, знаем да-да-да,
 Где ты прячешься вода!
Сжимают и разжимают кулачки.
 Выходи водица,
 Мы пришли умыться!
*Хлопают ладошками
 с «растопыренными» пальцами*
 Лейся на ладошку,
 По-нем-нож-ку.
 Нет, не понемножку, по-сме-лей,
 Будем умываться веселей.
*Поочередно массируют пальцы,
 начиная с большого пальца.*

Массаж пальцев «Точилка»

Мы точили карандаш,
 Мы вертели карандаш.
 Мы точилку раскрутили,
 Острый кончик получили.
*Сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному
 пальцу другой руки и покручиваем
 влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.*

*Массировать ладонь круговыми
движениями каждым пальцем.
Сначала на одной руке, затем на другой.
Полетел гусь в рот.
Растираем ладони.
А оттуда в живот! Вот!
Двумя ладонями погладить живот*

Массаж пальцев «Точим ножи»
*Ножик должен острым быть,
Будем мы его точить.
Раз, два, три, четыре,
Острый ножик наточили.
Активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук
вверх-вниз.*

Массаж ладоней «Пила»
*Пилим, пилим мы бревно,
Очень толстое оно.
Надо сильно постараться,
И терпения набраться.
Ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки,
затем наоборот.*

МАССАЖ УШЕЙ

Массаж ушей «Часовой»

На дальней границе.
Загнуть руками уши вперед
 И в холод, и в зной,
 В зеленой фуражке
 Стоит часовой.
Массировать большим и указательным пальцами
уши от мочек кверху
 На дальней границе.
Потянуть руками мочки ушей в стороны,
 И ночью, и днем
 Он зорко, он зорко
 Следит за врагом.
Потянуть руками мочки вверх, вниз, опустить.

Массаж ушей «Мои ушки»

Чтобы ушки не болели,
 Разомнем мы их скорее:
 Вот сгибаем, отпускаем
 И опять все повторяем.
Загибают вперед ушную раковину, прижимают, отпускают.
 Козелок мы разомнем,
 По уху пальчиком ведем.
Кончиками большого и указательного пальца
тянут вниз за обе мочки ушей.
 И ладошкой прижимаем,
 Сильно-сильно растираем.
Всеми пальцами массируют ушную раковину.

Массаж ушей «Барашек»

Нет, барашек, ты не прав!
 Не показывай свой нрав.
Большими и указательными пальцами
растираем козелок.
 Гребешок скорей возьми
 И кудряшки расчеши.
Ладонями энергично растирают уши.

Массаж ушей «На границе»

Жу-жу-жу – я границу сторожу.
 Ши-ши-ши – зашуршали камыши.
Провожу пальцами по краям ушных раковин.
 Жу-жу-жу – я в дозоре хожу.
Потянуть ушные раковины вниз, в стороны, вверх.
 Ши-ши-ши – спите сладко малыши.

Массаж ушей «Муха»

Муха-горюха, села на ухо.
Загибаем ушную раковину.
 Сидела, сидела, никуда не летела.
Оттягиваем мочки вниз и в стороны.
 Жужжала, жужжала, ухо чесала.
Массируют козелок.
 Песню пела «за-за-за»
 И по уху поползла.
Растирают ладонями уши.
 Посидела, посидела, дальше полетела.
Поглаживают ушки ладошками.

Массаж ушей «Тили-бом»

Тили, тили, тили – бом!
 Сбил сосну зайчишка лбом.
Загибают вперед ушную раковину,
прижимают, отпускают
 Жалко мне зайчишку:
 носит зайка шишку.
Кончиками большого и указательного пальца
тянут вниз за обе мочки
 Поскорее сбегай в лес,
 сделай зайке компресс.
Всеми пальцами массируют ушную раковину.

Список литературы

1. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 3-4 лет - М.: Сфера, 2008. - 160 с.
2. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет – м.: Сфера, 2009. - 208 с.
3. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет – М.: Сфера, 2010. - 192 с.
4. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях. - ТЦ Сфера, 2007-51с.
5. Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-М.: Энас, 2006-144с.
6. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми. –М.: Мозаика-синтез, 2005.-96 с.
7. Энциклонеция лечебного массажа и гимнастики. Е.Н. Залесовой. «ТрастПресс» 1999г.
8. Интернет-ресурсы:
9. <https://educontest.net/ru>
10. <https://starostinavt-lubmdou91.edumsko.ru>
11. <https://blog.dohcolonoc.ru>