

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 «Журавушка»**

**Картотека
«Игровой массаж для детей раннего возраста»**

**Подготовила
Шелементьева Г.В.
воспитатель**

Сургут

Картотека

«Игровой массаж для детей раннего возраста»



Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке
Две хорошенькие свинки
Все постукивают
Все похрюкивают:
Туки-туки-туки-тук!
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать по спине ладонями впереди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются на 180 и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.

Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два!
Начинается игра.

Тереть ладони друг о друга.

Красим крылья и живот,
Красим грудочку и хвост,
Красим спину,
Красим ножки,
Красим гребешок немножко.

Поглаживать ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, голову.

Вот какой стал петушок,
Ярко-красный гребешок.

Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться.

Сделать несколько полуоборотов влево – вправо.

Массаж пальцев «Гусь»

Где ладошка? Тут?
Тут!

Показывает правую ладошку.

На ладошке пруд?
Пруд!

Гладят левой ладонью правую.

Палец большой –
Это гусь молодой,
Указательный – поймал,
Средний – гуся ощипал,
Безымянный – суп варил,
А мизинец – печь топил.

Поочередно массируют каждый палец.

Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот.

Машут кистями, двумя ладонями,
прикасаются ко рту, потом к
животу.

Вот!

Вытягивают ладошки вперед.

Массаж биологически активных зон

«Неболейка»

Чтобы горло не болело, поглаживают ладонями шею
Мы его погладим смело. мягкими движениями сверху вниз.
Чтоб не кашлять, не чихать, указательными пальцами
Надо носик растирать. растирают крылья носа.
Лоб мы тоже разотрем, прикладывают ко лбу ладони
Ладошку держим козырьком. «*козырьком*» и растирают крылья носа
«*Вилку*» пальчиками сделай, раздвигают указательный
Массируй ушки ты умело. и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами.
Знаем, знаем- да- да- да!- Потирают ладони друг о друга.
Нам простуда не страшна!

«Вышел зайчик погулять»

Раз, два, три, четыре, пять- приставляют ладони ко лбу
Вышел зайчик погулять. пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу
(«*козырек*», и растирают лоб
Вдруг охотник выбегает, кулачками массируют крылья
Прямо в зайчика стреляет. носа.
Но охотник не попал, Всей ладонью растирают уши.
Серый зайчик убежал.

Массаж лица

«Умывалочка»

Надо, надо нам помыться. хлопают в ладоши
Где тут чистая водица? показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной.

Кран откроем - ш - ш- ш. делают вращательное движение кистями (*«открывают кран»*).

Ручки моем - ш - ш – ш -... растирают ладони друг о друга.

Щечки, шейку мы потрем, энергично поглаживают щеки шею движениями сверху вниз.

И водичкой обольем. мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.

«Воробей»

Сел на ветку воробей обеими ладонями проводят

И качается на ней. от бровей до подбородка и

Раз – два- три – четыре- пять- обратно вверх (не слишком надавливая, массируют височные

Неохота улетать. впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные

движения).

«Утка»

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 поглаживают лоб от середины к вискам*)

Не смотри ты на утят, не умеешь плавать.

(раздвинув указательный и средний пальцы сделать «вилочку» и массировать точки около уха).

«Вот глаза у нас какие»

Вот глаза у нас какие: Голубые-голубые, Прикрыть ладонями глаза, быстро заморгать, затем закрыть и расслабить глаза.

Носик – пуговкой у нас, Указательный палец поставить на кончик носа, приблизить к нему глаза. - Брови – ниточкой у глаз. Движения глазами вверх, чтобы «видеть» макушку, подушечкой указательного пальца левой руки поглаживаем правую бровь, а правой рукой – левую.

Ушки маленькие, Большими и указательными пальцами теребим мочки ушей.

Губки аленькие, Облизываем губы по часовой стрелке.

Щёчки, шейка, Мягкие поглаживания по щекам; обнять ладошками шею и медленно вести по шейному отделу позвоночника

Лобик, Соединить пальцы рук на середине лба и медленно, слегка надавливая, вести в разные стороны.

Рот Вытягивать рот «*трубочкой*» и растягивать в улыбке.

И наш пухленький живот! Поглаживание по часовой стрелке.

Любит ёжик умываться

Любит ёжик умываться,

Вместе с нами закаляться:

Лапку правую вперёд

Он немножечко потрёт, Дети выполняют растирание

А потом наоборот – рук.

Лапку левую потрёт.

Грудку тоже моет чисто Выполняют растирание груди.

Быстро-быстро, быстро-быстро.

Чтобы чистыми всем быть,
Надо ушки нам помыть. Выполняют растирание ушей.
Ёжик, ёжик, всё помыл?
Носик вымыть не забыл? Выполняют растирание носа.
Лапками ты поскорее
Три свой носик, Ерофей.
Лобик тоже не забудь,
Мой его не как-нибудь: Выполняют растирание лба.
Ты потри его немножко
Своей лапкой, мы – ладошкой.
К ножкам будем приступать.
Будем ножки растирать. Выполняют растирание ног.

Массаж ушей

а) *«Найдем и покажем ушки»*

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (*если мешают волосы, их закалывают вверху*).

б) *«Похлопаем ушками»*

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) *«Потянем ушки»*

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) *«Покрутим козелком»*

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) *«Погреем ушки»*

«Поиграем с ушками»

— Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

— Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

— Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

— А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

— А потом, а потом

Покрутили козелком.

— Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

— Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

— А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

«Тили - бом»

(по методу китайской медицины)

Тили- тили, тили - бом! загибают вперед ушные раковины и отпускают их, чтобы ощутить хлопок.

Сбил сосну зайчишка лбом. Оттягивают мочки вниз и в стороны.

Жалко мне зайчишку: Массажируют козелок.

Носит заяка шишку. Массаж вершины завитка.

Поскорее сбегай в лес, Растирают ладонями уши.

Сделай зайныке компресс! Поглаживают уши ладошками.

«Дождик».

(встать в круг паровозиком, и похлопывать по спине друг друга)

-Дождик бегаёт по крыше, кап-кап-кап-кап

По веселой звонкой крыше, кап-кап-кап-кап.

-Дома, дома, посидите, кап-кап-кап-кап

Никуда не выходите *(постукивание пальчиками)*

-Почитайте, поиграйте, кап-кап-кап-кап

А уйду, тогда гуляйте *(поколачивание кулачками)*

-Дождик бегаёт по крыше, кап-кап-кап-кап

По веселой звонкой крыше *(поглаживание ладошками)*.

«Суп»

(Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребенка).

Чики- чики- чики-ща! Похлопывают ладонями.

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки, Постукивают ребрами ладоней.

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку Поколачивают кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики- чок, чики- чок- Поглаживают ладонями.

И готов борщечок.

Массаж рук

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем — растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

«Поиграем с ручками»

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

«Рукавицы»

Вяжет бабушка лисица (*имитация вязания*)

Всем лисятам рукавицы: (*поочередное растирание пальчиков, начиная с большого*)

Для лисички Оли, для лисенка Коли

Для лисички Маши, для лисенка Саши,

А для Катеньки лисички (*заканчиваем мизинцем*)

Маленькие рукавички

В рукавичках да-да-да (*растирание ладоней*)

Не замерзнем никогда (*хлопки руками*).

«Зимняя разогревалочка»

Если замерзают руки,

Начинаем их тереть.

Быстро мы сумеем руки,

Как на печке, разогреть.

Сначала ладошки,

Совсем как ледышки,

Потом как лягушки,

Потом как подушки.

Но вот понемножку

Согрелись ладошки.

Горят, и взаправду,

А не понарошку.

Я горю, как от огня,

Вот, потрогайте меня!