|  |  |
| --- | --- |
| ***Растирание ладони****«Ручки греем»* - упражнение выполняется по внешней стороне ладони:*Очень холодно зимой,**Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!**Надо ручки нам погреть,**Посильнее растереть.**«Добываем огонь»* - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо:*Добываем мы огонь,**Взяли палочку в ладонь.**Сильно палочку покрутим –**И огонь себе добудем.**«Стряпаем»* - скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо:*Раскатаем колобок,**Колобок – румяный бок.**Будем сильно тесто мять,**Будем няне (маме) помогать.****Самомассаж «Игра с ушками»****Раз, два, три, четыре, пять – Будем с вами мы играть.**Есть у ушка бугорок Под названьем «козелок».**Напротив ушко мы помнём И опять считать начнём.**Раз, два, три, четыре, пять – Продолжаем мы играть.**Сверху в ушке ямка есть, Нужно ямку растереть.**Раз, два, три, четыре, пять – Продолжаем мы играть.**Ушкам отдыхать пора, Вот и кончилась игра.* | ***Растирание пальцев***Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз):*Крепко пальчики сожмём, После резко разожмём* *«Мельница*» - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу: *Закружилась мельница,**Быстро мука мелется.**«Точилка»* - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза:*Мы точили карандаш, Мы вертели карандаш.**Мы точилку раскрутили, Острый кончик получили.**«Точим ножи»* - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз:*Ножик должен острым быть, Будем мы его точить.**Раз, два, три, четыре, Острый ножик наточили.**«Пила»* - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки:*Пилим, пилим мы бревно, Очень толстое оно.**Надо сильно постараться, И терпения набраться.*Вытянуть руки вперёд. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз:*«Вот все пальцы на виду! Бух! – теперь их не найду»*Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать. Упражнение улучшает циркуляцию крови:*«Ручкой ручку поддержу, Сильно ею потрясу»* |
|  ***Растирание предплечья***«Надеваем браслеты» - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке):*Мы браслеты надеваем,**Крутим, крутим, продвигаем,**Влево-вправо, влево-вправо,**На другой руке сначала.*«Пружинка» - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой:*Мы пружинку нарисуем**Длинную и крепкую.**Мы возьмём её растянем,**А потом обратно стянем.*«Гуси» - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю:*Гуси травушку щипали,**Громко, весело кричали:**Га-га-га, га-га-га,**Очень сочная трава.* | ***Человечки***«Человечки» - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут».Для маршировки:*Человечки на двух ножках**Маршируют по дорожке,**Левой-правой, левой-правой**Человечки ходят браво.*Для прыжков:*Человечки на двух ножках**Стали прыгать по дорожке,**Прыг-скок, прыг-скок,**Всё быстрее: скок -поскок.*Для бега:*Человечки на двух ножках**Стали бегать по дорожке,**Побежали, побежали,**Вдруг споткнулись и упали.* |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Самомассаж лица «Озорные мишки»***Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз:*Оттяну вперёд я ушки, А потом назад.**Словно плюшевые мишки Детки в ряд сидят.**Раз, два, три - скажу, четыре, Пять и шесть и семь.**Не забудь: массаж для ушек Нужно делать всем.**Оттяну вперёд я ушки, А потом назад.**Словно плюшевые мишки Детки в ряд сидят.*Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту:*А теперь по кругу щёчки Дружно разотрём:**Так забывчивым мишуткам Память разовьём.**Раз, два, три - скажу, четыре, Пять и шесть и семь.**Не забудь: массаж для щёчек Нужно делать всем.*Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30 Делать по 1разу:*На подбородке круг черчу: Мишке я помочь хочу**Чётко, быстро говорить, Звуки все произносить.**Раз, два, три - скажу, четыре, Пять и шесть и семь.**Не забудь: массаж такой Нужно делать всем.**Чтобы думали получше озорные мишки,**Мы погладим лобики Плюшевым плутишкам.**Раз, два, три - скажу, четыре, Пять и шесть и семь.* | Массировать Ук и Ср пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 минуту:*Чтобы мишка лучше видел, Стал внимательней, шустрей,**Мы волшебные очки Нарисуем поскорей.**Раз, два, три - скажу, четыре, Пять и шесть и семь.**Не забудь: массаж такой Нужно делать всем.*Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту:*Мы подушечками пальцев В точки попадём:**Так курносому мишутке Носик разомнём.**Раз, два, три - скажу, четыре, Пять и шесть и семь.**Не забудь: массаж для носа Нужно делать всем.*Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. По 10 раз:*Мишка, мишка, рот открой! И налево двинь щекой…**Мишка, мишка, рот открой! И направо двинь щекой…*Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища:*Ох, устали наши мишки, Тихо в ряд сидят.**Знают: польза от массажа Будет для ребят!* |
| ***« Черепаха »***Дети выполняют легкое пощипываниепальцами рук груди, ног:*Шла купаться черепаха  И кусала всех со страха**Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Никого я не боюсь!*Дети поглаживают себя ладонями*Черепаха Рура!*выполняя круговыедвижения и приговаривают.*В озеро нырнула,  С вечера нырнула**И пропала… Э-эй,**Черепашка Рура, Выгляни скорей!****«Жарче, дырчатая тучка »***Растереть ладошки:*Жарче, дырчатая тучка,**Поливай водичкой ручки,*Постукивание по соотв.частям тела*Плечики и локоточки***,** *Пальчики и ноготочки,**Мой затылочек, височки***,** *Подбородочек и щечки!*Растереть ладонями колени,…*Трем мочалкою коленочки,**Щеточкой трем хорошенечко ступни и пальцы ног.**Пяточки, ступни и пальчики…Чисто-чисто моем мальчика!**Чисто-чисто моем девочку, Нашу девочку-припевочку!* | **\*\*\***У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.*(Хлопаем по всему телу ладонями).*На лбу, ушах, на шее, на локтях,На носах, на животах, на коленях и носках.*(Ук пальцами дотрагиваемся до соответв. частей тела.*У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.*(Щипаем себя, как бы собирая складки).*На лбу, ушах, на шее, на локтях,На носах, на животах, на коленях и носках.***« Плотник »****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 руке*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 |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Массаж рук «Гусь»****Где ладошка? Тут? - Тут!**На ладошке пруд? - Пруд!**Палец большой – гусь молодой.**Указательный – поймал, Средний – гуся ощипал,**Безымянный – суп варил, А мизинец – печь топил.**Полетел гусь в рот. А оттуда в живот! Вот!*Показать правую ладошку.Круговые движения левым указательным пальцем по ладони.Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.Махи кистями рук. Двумя ладонями погладить живот.***Массаж рук «Плотник»****Мастер в руки взял фуганок Остро наточил рубанок.**Доски гладко остругал, Взял сверло, шурупы взял.**Доски ловко просверлил, Их шурупами свинтил.**Поработал долотом, Сколотил всё молотком.**Получилась рама, Загляденье прямо!**Прекрасный тот работник Зовётся просто плотник.*Поглаживание рук от плеча к кисти.Разминать поочерёдно руки пальцами.Круговые движения пальцами от плеча к кисти.Постукивание по рукам от плеча к кисти.Быстро перебирая пальцами, пройтись от плеча до локтя.Погладить обе руки. | *«****Ладошки»****Вот у нас игра какая: Хлоп ладошка, хлоп другая.**Правой, правою ладошкой**Мы пошлёпаем немножко.**А теперь ладошкой левой Ты хлопки погромче делай!**А потом, потом, потом, Даже щёки мы побьём.**Вверх ладошки – хлоп, хлоп.**По коленкам шлёп, шлёп.**По плечам теперь похлопай,**По бокам себя пошлёпай.**Можешь хлопнуть за спиной,**Хлопаем перед собой.**Справа – можем, слева – можем!**И крест – накрест руки сложим.**И погладим мы себя, Вот какая красота.*Хлопки в ладошиШлепки по левой руке от плеча к кисти.Тоже по правой.Хлопки по щекам.Хлопки над головой.По коленям, По плечам,По бокам, По спине,По груди.Поколачивание ладонями по груди слева, справа.Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Массаж лица «Летели утки»****Летели утки Над лесной опушкой.**Задели ели Самую макушку.**И долго елка Ветками качала.**А не начать ли нам массаж сначала?*Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 разТак же легко провести 6 раз по щекамУказательными пальцами массировать крылья носаПовторить***Массаж лица «Мельник»****Белый, белый мельник Сел на облака.**Из мешка посыпалась Белая мука.**Радуются дети, Лепят колобки.**Заплясали сани, Лыжи и коньки*Провести пальцами по лбу от середины к вискам.Легко постучать пальцами по щекам.Косточками больших пальцев растереть крылья носа.Раздвинув указательный и средний палец, массировать точки за и перед ушами. | ***Массаж лица****Тёплый ветер гладит лица,* *Лес шумит густой листвой.**Дуб нам хочет поклониться,**Клён кивает головой.* *А кудрявая берёзка**Провожает всех ребят.**До свиданья лес зелёный,* *Мы уходим в детский сад.*Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно 4 разаМассаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями.Поглаживание лица |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Массаж тела «Пироги»****За стеклянными дверями Стоит мишка с пирогами.**Здравствуй мишенька – дружок.* *Сколько стоит пирожок?**Пирожок – то стоит три, А лепить их будешь ты!**Напекли мы пирогов К празднику и стол готов!*Хлопки по левой руке от кисти к плечу.Хлопки по правой руке так же.Хлопки по груди.Хлопки по бокам.Хлопки по ногам сверху вниз.Поглаживание в той же последовательности.***Массаж тела «Жарче»****Жарче, дырчатая тучка**Поливай водичкой ручки.**Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки,**Мой затылочек, височки, Подбородочек и щёчки.**Трём мочалкою коленочки, Щёточкою хорошенечко,**Пяточки, ступни и пальчики.* *Моем девочек и мальчиков!*Растереть ладошки.Постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам, подбородку и щекам.Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног. | ***Массаж ушей****На дальней границе И в холод и в зной,**В зелёной фуражке Стоит часовой.**На дальней границе И ночью и днём,**Он зорко, он зорко, Следит за врагом.**И если лазутчик Захочет пройти,**Его остановит Солдат на пути.*Легко загнуть руками уши вперёдПотянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз.Ук и Б пальцем массировать слуховые отвороты.***Массаж пальцев «Подарок маме»****Маме подарок я сделать решила,**Короб с катушками тихо открыла.**Нитки и пяльцы достала я с полки,**Вдела зелёную нитку в иголку.**Вот получился красивый цветок.**Я закрепляю последний стежок.**В комнату мама войдет – удивится:**Дочка, какая же ты мастерица.*Тереть ладонь о ладонь.Растирать пальцы, как бы одевая кольцо.Потереть ладони.Встряхнуть пальцы. |
| ***Массаж биологически активных зон «Борода»****Да-да-да, да-да-да Есть у деда борода.**Де-де-де, де-де-де Есть сединки в бороде.**Ду-ду-ду, ду-ду-ду Расчеши-ка бороду.**Да-да-да, да-да-да Надоела борода.**Ду-ду-ду, ду-ду-ду Сбреем деду бороду.**Ды-ды-ды, ды-ды-ды Нету больше бороды.*Потереть ладони друг о друга.Провести руками от затылка до ямки.Большими пальцами провести по шее от подбородка.Сжав кулачки, косточками Ук пальцев растереть крылья носа.Положить три пальца на лоб и погладить.Ук и средний палец положить перед и за ухом и растереть.***Массаж спины «Паровоз»*** *( встают «паровозиком»)**Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.**Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.**Колёсами стучу, стучу, Колёсами стучу, стучу.**Садись скорее, прокачу! Чу, чу, чу!*Похлопывание ладонями по спинеПохлопывание кулачками по спинеПостукивание пальцамиПоглаживание ладонями*Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж* | ***Массаж спины «Дождик»****(дети встают «паровозиком»)**Дождик бегает по крыше – Бом, бом, бом!**По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом!**Дома, дома посидите – Бом, бом, бом!**Никуда не выходите – Бом, бом, бом!**Почитайте, поиграйте – Бом, бом, бом!**А уйду – тогда гуляйте. Бом, бом, бом!**Дождик бегает по крыше – Бом, бом, бом!**По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом!*Похлопывание ладонями по спинеПостукивание пальцамиПоколачивание кулачкамиПоглаживание ладонями*Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж.****Массаж спины****( Движения по тексту, выполняются 40-50 секунд)**В колонночку в круг встали,**Ладошками по спинке застучали.**Дети спинку подставляют,**И со спинками играют,**Здоровья спинкам прибавляют.* |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Массаж ног****Божьей коровки папа идёт. Следом за папой мама идёт.**За мамой следом детишки идут.**Следом за ними малышки бредут.**Красные юбочки носят они, Юбочки с чёрными точечками.**На солнышко они похожи,**Встречают дружно новый день.**А если будет жарко им, То прячутся все вместе в тень.*Сидя, гладить ноги с верху до низуРазминать их.Похлопать их ладошками«Шагать» пальчикамиПоколачиваем кулачкамиПостукиваем пальчикамиПоднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.Погладить ноги ладонями, спрятать руки***Массаж стоп***Дети садится на пол, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку». * *Костяшками пальцев энергично проводят по стопе.*
* *Ладонью энергично трут ступню.*
* *Двумя руками разминают пальцы.*
* *Пальцами разминают пятку.*
* *Ладонью поглаживают ступню.*

Повторяют всё с другой ногой. | ***Массаж стоп****Шел-шел мишка,*(костяшками пальцев бороздим по всей длине стопы)*Пришел в лес.*(кулаком поставить точку)*Взял пилу и пилит, пилит, пилит*(ребром ладони растирается вся поверхность стопы)*Взял топор и рубит, рубит, рубит*(опять же ребром ладони имитируются рубящие движения)*Взял молоток и забивает гвозди*(кулаком имитируются движения забивания гвоздей)*Расправил листики*(массируются пальчики, каждый по отдельности)*Взял кисточку, покрасил*(ласковое поглаживание)*Ах, какой молодец! Замечательный умелец!**\*\*\***На малышку глядя, Спинку мама гладит:Рыбка по морю плывет. Белка хвостиком метет,Как по небу облачка Мы погладили бочка.Как летят снежинки, Так мы гладим спинку!* |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Жили были дед и баба.****Жили были дед и баба.**Жили не тужили, но как-то ночью заболел у бабы живот.И крутит, и крутит*(крутим руками по окружности).*Вставай дед, - говорит бабка, - вези меня к врачу.Запряг лошадей дед и поскакали они. Скок-скок-скок*(скачем пальчиками).*И вдруг рев из леса:У-У-У-У-УУУУУУУУУУУУ,**Испугались лошади, рванули вперед,**а дед с бабкой вывалились. Что делать?Видят, стоят черепаха, комар, слон - на ком поедешь?*(тот кому массаж делают, отвечает) *- На Комаре!*(Вы делаете укольчики пальчиком. Потом комар не летит, стоят тигр, слон и пчела и так до бесконечности. Главное, разнообразить щипательные движения и преподносить с юмором. Закончить можно так).*Бабка закричала:* *Ой,  дед все прошло, не болит у меня больше живот.**Обрадовались они, и оказались дома на своей теплой печи.**И заснули мирным сном.* | ***Массаж при насморке***(Начиная с пятачка над переносицей - подушечками двух пальцев легкие массирующие движения)*Ехала машина, ехала, ехала,**С горки съехала*(пальцы, массируя, разъезжаются, спускаются к переносице и массируют с стороны глаз)*Дальше поехала*(пальцы, массируя, спускаются вниз до крыльев носа)*буксует, буксует*(вокруг крыльев массируем подольше)*снова поехала*(спускаемся к губе под ноздрями)в тоннель уехала(слегка массируем край ноздрей, облегчает заложенность носа)*\*\*\***Стенка-стенка*(щекотятся щечки)*Потолок*(щекотится лоб)*Две ступеньки*(шагательное движения пальцев по подбородку и губкам)*Дзииин! Звонок!*(нажимается на носик, как на кнопку звонка) |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Массаж медвежий, сельскохозяйственный****Шел медведь. Большо-о-ой медведь*(топчемся ладонями по спине)*Шла медведица...*(топчемся меньшей площадью, кулаком, например)*Шел мааааленький медвежонок*(пальцами идем по спине)*Нашли они большоооое поле*(растираем ладонью спину).*Медведь сказал: "Мое-е-е поле"*(говорим басом, бегаем кругами ладошками по спине)*Медведица сказала: "Мое-е-е поле"*(повыше голосом и шаги помельче)*Медвежонок закричал "Мое"*(тоненьким голоском, мелкими прыжками)*Подумали они и решили, что поле будет общее. Всем хватит.И решили они посадить пшеницу. Вспахали поле,*(производим копательные движения снизу вверх по спине, потом вниз)*Разровняли* (растираем ладонями)*И посадили зернышки* (стучим меленько концами пальцев по всей спинке)*Дождик зернышки полил*(тыльной стороной пальцев водим волнообразно по спине) | *Солнышко согрело, и пшеница взошла...Выросли большие и красивые колоски...Пришло время и стали они жать пшеницу*(левой рукой берем складку кожи, как бы щипая, правой ребром ладони подрезаем)*Собрали все пшеницу в снопы, много снопов получилось*(низом кулака ставим плотненько отметины по спинке)*Ура! Ура! Ура!* (разными голосами)*Ой, как много у нас пшеницы выросло, вот это урожай!**Обрадовались медведи.**Собрали все снопы на телегу и повезли на мельницу.**Лошадка повезла пшеницу на мельницу*(скачем по спинке четырьмя копытами)*Осталось поле чистое-чистое*(гладим ладонью круговыми движениями по спинке)*А медведи смололи зерна пшеницы - получилась мука.**Муку привезли домой и испекли вкусный-вкусный хлебушек...* |