|  |  |
| --- | --- |
| ***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 ладоши  Шлепки 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 раз  Так же легко провести 6 раз по щекам  Указательными пальцами массировать крылья носа  Повторить  ***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 раза  Массаж 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 вперёд  Потянуть 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 спине  Похлопывание кулачками по спине  Постукивание пальцами  Поглаживание 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 спине  Постукивание пальцами  Поколачивание кулачками  Поглаживание 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 низу  Разминать их.  Похлопать их ладошками  «Шагать» пальчиками  Поколачиваем кулачками  Постукиваем пальчиками  Поднять 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...* |