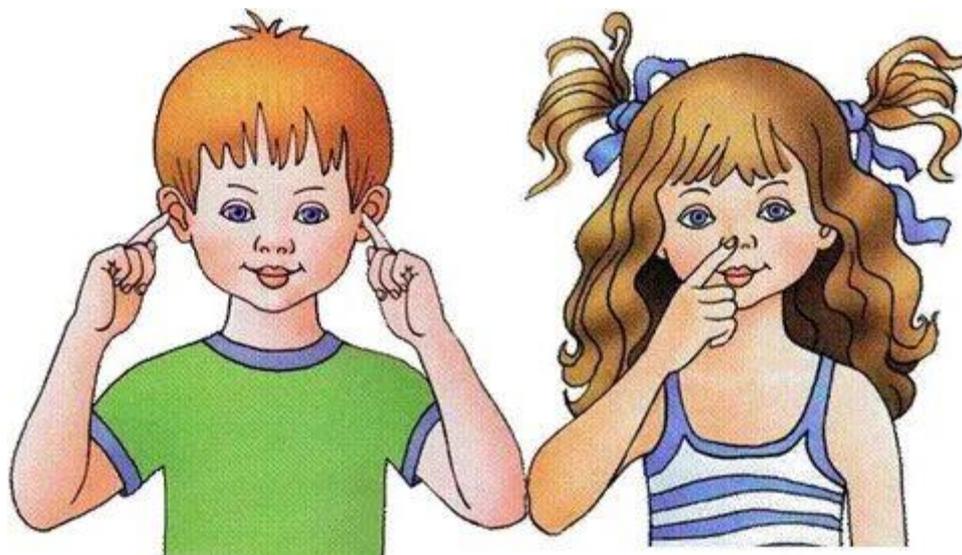


Игровой массаж и самомассаж для детей раннего и младшего дошкольного возраста.



«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки
Над лесной опушкой,

Слегка касаясь пальцами,
провести по лбу 6 раз

Задели ели
Самую макушку,

Слегка касаясь пальцами,
провести по щекам 6 раз

И долго елка
Ветками качала...

Указательными пальцами
массировать крылья носа
по кругу от себя

« Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут!
На ладошке пруд? Пруд!

Показывают правую ладошку.
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.

« Наши спинки »

Дети выполняют массаж спины

В колоночку в круг встали,
Ладонками по спинке застучали.

Движения соответствуют тексту
Выполнять в течение 40 - 50 секунд

Хлопаем по лопаточкам,
Спинка радуется.

Дети спинку подставляют,
Со спинками играют,
Здоровья спинкам добавляют.



«Зайки»

На полянке, на лужайке
Целый день скакали зайки
(малыша)

(слегка постукиваем пальцами по спинке)

И катались по траве
От хвоста и к голове
Долго зайцы так скакали,
(малыша)

("прокатываем" ладони от попки к шее)

(слегка постукиваем пальцами по спинке)

Но, напрыгавшись, устали.
Мимо змеи проползали,

(кладём ладони на спинку малыша)

"С добрым утром!" - им сказали.
ладонями по спине)

(делаем волнообразные движения)

Стала гладить и ласкать
Всех зайчат зайчиха мать.

(гладим малышу спинку)

«Чух – чух»

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,
Стоять на месте не хочу!

(проводим ладошками по спинке малыша)

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.
Стоять на месте не хочу!

Колесами стучу, стучу,
Колесами стучу, стучу,

(осторожно постукиваем по спинке малыша)

Колесами стучу, стучу,
Садись скорее, прокачу!
Чу, чу, чу!

(разглаживаем спинку малыша)

«Умная головка»

Наша умная головка
Думала сегодня ловко

(погладить себя по голове).

Ушки все услышали

(погладить ушки)

Глазки посмотрели
Ручки все исполнили
А ножки посидели.

(погладить веки)

(погладить ладошки)

(погладить ножки).

Веселый массаж

Поглаживайте называемые части тела и лица:

Тут лес,

(пальчиком гладит по чёлке малыша)

Тут поляна,

(по лобик)

Тут бугор,

(носик)

А тут яма,

(ротик)

Тут грудь,

Тут живот,

А тут сердечко живёт.

Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два! (Тереть ладони друг о друга)

Начинается игра.

Красим крылья и живот,

(Поглаживать ладонями руки, живот,
грудь)

Красим грудочку и хвост, (поясницу,
ноги, голову)

Красим спину,

Красим ножки,

Красим гребешок немножко.

Вот какой стал петушок, (Поставить
руки на пояс, горделиво
Выпрямиться)

Ярко-красный гребешок. (Сделать несколько полуоборотов влево –
вправо).



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).

«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).

