

Игры

по самомассажу

СТРОИМ ДОМ

(массаж рук)

Целый день тук да тук,	<i>Похлопывание ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу.</i>
Раздается звонкий стук.	<i>Похлопывание ладонью по правой руке.</i>
Молоточки стуча,	<i>Поколачивание правым кулачком по левой руке от кисти к плечу.</i>
Строим домик для зайчат. Молоточки стучат,	<i>Поколачивание кулачком по правой руке</i>
Строим домик для бельчат. Этот дом для белочек,	<i>Растирание правым кулачком левой руки круговыми движениями</i>
Этот дом для зайчиков,	<i>Растирание кулачком правой руки</i>
Этот дом для девочек,	<i>Быстро пробежаться пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу</i>
Этот дом для мальчиков.	<i>Пробежаться пальцами по правой руке</i>
Вот какой хороший дом,	<i>Погладить ладонью левую руку от кисти к плечу</i>
Как мы славно заживем,	<i>Погладить ладонью правую руку</i>
Будем песни распевать,	<i>Скользящие хлопки ладоней друг о друга («тарелочки»)</i>
Веселиться и плясать.	

ОРЕШНИК

(массаж пальцев)

Наклонил орешник ветки -	<i>Поглаживание ладонью правой руки кисти левой</i>
Дарит всем зверям орешки.	<i>Круговые движения собранными вместе кончиками пальцев правой руки по ладони левой</i>
Вот орешек для бельчонка, Вот орешек для мышонка,	<i>Поочередно массировать каждый палец левой руки, начиная с большого</i>
Вот орешек хомячку, Вот орех бурундучку. И орешек для меня Приготовил он, друзья.	

ОБЕЗЬЯНА ЧИ-ЧИ-ЧИ

(массаж биологически активных зон)

Обезьяна Чи-чи-чи Продавала кирпичи.	<i>Провести ладонями по шее от затылочной части к основанию горла</i>
Подбежал тут к ней Зайчонок: - Не продашь ли кирпичонок?	<i>Указательным и средним пальцами провести по крыльям носа</i>
- Нет! – сказала Чи-чи-чи – - Продаю я кирпичи	<i>Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам</i>
- Знай, Зайчонок! Нет слова «кирпичонок».	<i>Раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей.</i>

ТРУБА

(массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)

Ба-ба-ба На крыше есть труба. Бу-бу-бу	<i>Провести всеми пальцами по лбу от середины к вискам – 7 раз</i>
Надо чистить трубу. Бы-бы-бы	<i>Кулачками провести по крыльям носа – 7 раз</i>
Валит дым из трубы	<i>Растереть ладонями уши</i>

ЗАЙЧИШКА

(массаж биологически активных зон – предотвращающих простудные заболевания)

Тили-тили-тили-бом! Сбил сосну Зайчишка лбом!	<i>Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе.</i>
Жалко мне Зайчишку, Носит Зайка шишку.	<i>Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам.</i>
Поскорее сбегай в лес, Сделай Заиньке компресс	<i>Раздвинуть указательный и средние пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом.</i>

МОРКОВЬ

(массаж носа)

Вот-вот-вот	<i>Потереть большими пальцами указательные</i>
Морковки водят хоровод. Ава-ава-ава- Веселая забава.	<i>Массировать ноздри указательными пальцами сверху вниз и снизу вверх</i>
Овь-овь-овь- Вкусная морковь.	

РУКАВИЦЫ

(массаж пальцев)

Вяжет бабушка Лисица Всем лисятам рукавицы.	<i>Поочередно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев.</i>
Для лисенка Саши, Для лисички Маши, Для лисенка Коли, Для лисички Оли.	<i>Поочередный массаж пальцев левой руки, начиная с большого (при повторении массировать пальцы правой руки).</i>
А маленькие рукавички Для Наташеньки – лисички. В рукавичках – да-да-да! Не замерзнем никогда.	<i>Потереть ладони друг о друга.</i>

ЁЖИК

(массаж лица)

Жа-жа-жа- Мы нашли в лесу ежа.	<i>Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.</i>
Жу-жу-жу- Подошли мы к ежу.	<i>Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.</i>
Ужа-ужа-ужа- Впереди большая лужа.	<i>Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек, и растереть лоб движениями в стороны – вместе.</i>
Жок-жок-жок – Надень, ёжик, сапожок.	<i>Кулачками массировать крылья носа.</i>

НАСТУПИЛИ ХОЛОДА

(МАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ЗОН – ДЛЯ ПРОФИАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ)

Да-да-да Наступили холода.	<i>Потереть ладошки друг о друга.</i>
Да-да-да – Превратилась в лед вода.	<i>Мягко провести большими пальцами рук по шее сверху вниз.</i>
Ду-ду-ду – Поскользнулся я на льду.	<i>Указательным пальцем помассировать крылья носа.</i>
Ду-ду-ду – Я на лыжах иду.	<i>Растереть ладонями уши.</i>
Ды-ды-ды – На снегу есть следы.	<i>Приставить ладони ко лбу «козырьком» и энергично растереть лоб движениями в стороны – к середине лба.</i>
Ди-ди-ди	<i>Хлопки в ладоши.</i>
Ну, заяц, погоди!	<i>Погрозить пальцем.</i>

СНЕГОВИК

(массаж биологически активных зон)

Раз – рука, два – рука.	<i>Вытянуть вперед одну руку, потом – другую.</i>
Лепим мы снеговика.	<i>Имитировать лепку снежков.</i>
Три – четыре, три – четыре,	<i>Погладить ладонями шею.</i>
Нарисуем рот пошире. Пять – найдем морковь для носа, Угольки найдем для глаз.	<i>Кулачками растереть крылья носа.</i>
Шесть – наденем шляпу косо, Пусть смеется он у нас.	<i>Приставить ладони ко лбу «козырьком» и растереть лоб.</i>
Семь и восемь, семь и восемь – Мы плясать его попросим.	<i>Погладить колени ладошками.</i>

ПАРОВОЗ
(массаж спины)

Паровоз кричит: «Ду-ду! Я иду, иду, иду!»	<i>Дети встают друг за другом «паровозиком». Поклачивание кулачками.</i>
А вагоны стучат, а вагоны Говорят: «Так-так-так! Так-так-так!»	<i>Похлопывание ладошками.</i>

ЛЯГУШАТА
(массаж тела)

<p>Лягушата встали, потянулись И друг другу улыбнулись. Выгибают спинки, Спинки – тростинки. Ножками затопали, Ручками захлопали. Постучим ладошкой по ручкам мы немножко. А потом, потом, потом Грудку мы чуть-чуть побьем. Хлоп, хлоп тут и там, и немного по бокам. Хлопают ладошки Нас уже по ножкам. Огладили ладошки И ручки и ножки. Лягушата скажут «Ква! Прыгать весело, друзья!»</p>	<i>Выполнять движения, соответствующие тексту.</i>
--	--

КУРОЧКА И ПЕТУШОК

(массаж ног)

Наседка нередко ругала цыплят:	<i>Поглаживание подъема ноги.</i>
«Кончайте клеваться, кому говорят!	<i>Массаж щиколоток</i>
Кто много клюется, тот мало клюет,	<i>Похлопывание пальцами по ноге от щиколотки вверх.</i>
Кто мало клюет, тот плохо растет,	<i>Поколачивание кулачками по ноге снизу вверх.</i>
Кто мало растет, тот болен и худ,	<i>Поглаживание ноги ладонями.</i>
Кто худ и бессилен, того заклюют!»	

МОЧАЛОЧКА

(самомассаж тела)

<p>Трем рукой – мочалочкой Вверх – вниз, вверх – вниз, Пятки и носочки – Вверх – вниз, вверх – вниз, Ножку до коленочки – Вверх – вниз, вверх – вниз, Мы помоем чистенько – Вверх – вниз, вверх – вниз. А бедро разотрем – Вверх – вниз, вверх – вниз, Отдыхать пойдем – Вверх – вниз, вверх – вниз.</p>	<i>Поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положении сидя.</i>
---	---

ЛИСА
(массаж)

Утром лисонька проснулась, Лапкой вправо потянулась, Лапкой влево потянулась, Солнцу нежно улыбнулась.	<i>Движения выполняются соответственно тексту</i>
В кулачок все пальцы сжала, Растирать все лапки стала – Ручки, ножки и бока. Вот какая красота!	<i>Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.</i>
А потом ладошкой Шлепала немножко. Стала гладить ручки, ножки И бока совсем немножко. Ну, красавица – Лиса!	<i>Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо – влево. Поставив руки на пояс и выпрямив спину.</i>
До чего же хороша!	

МОЧАЛОЧКА
(самомассаж тела)

Трем рукой – мочалочкой Вверх – вниз, вверх – вниз, Пятки и носочки – Вверх – вниз, вверх – вниз, Ножку до коленочки – Вверх – вниз, вверх – вниз, Мы помоем чистенько – Вверх – вниз, вверх – вниз. А бедро разотрем – Вверх – вниз, вверх – вниз, Отдыхать пойдем – Вверх – вниз, вверх – вниз.	<i>Поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положении сидя.</i>
--	---

ПАЛЬЧИКИ НА НОЖКАХ

(массаж ступни и пальцев ног)

Пальчики на ножках,	<i>Дети (босиком) массируют, «вращают» руками пальчики на ногах</i>
Как на ладошках. Я их смело покручу И шагать научу. Разведу вперед-назад	<i>Один палец тянуть рукой на себя, другой от себя.</i>
И сожму руками. Здравствуйте, пальчики. Гномики лесные! Здравствуйте, пальчики. Игрушки заводные.	<i>Сжатие ладонями пальцев ног.</i>

НА ГРАНИЦЕ

(массаж ушей)

Жу-жу-жу – я границу сторожу. Ши-ши-ши – зашуршали камыши.	<i>Повести пальцами по краям ушных раковин.</i>
Жу-жу-жу – я в дозоре хожу. Ши-ши-ши – Спите сладко, малыши.	<i>Потянуть ушные раковины вниз, в стороны, вверх.</i>

КОЗЛИК

(гимнастика для мышц шеи)

Ома-ома-ома – Стоит козлик у дома	<i>Поднимать и опускать голову, руки согнуты в локтях, перед грудью. Кисти опущены вниз, пальцы соединены вместе.</i>
Оме-оме-оме – Хорошо в высоком доме	<i>Качать головой вправо – влево, положение рук то же.</i>
Ме-ме-ме – Подойди-ка ты ко мне.	<i>Поднимать и опускать голову, делая призывные движения руками.</i>
Мот-мот-мот – Не ставь копытца на комод.	<i>Качать головой вправо – влево, грозя пальцем.</i>

ПОТЕШКА

(массаж тела и лица)

Спинка, спинка.	<i>Закинуть руки за шею и помассировать спину</i>
Потолок.	<i>Пальцами помассировать голову.</i>
Электрический звонок.	<i>Нажать указательным пальцем на кончик носа.</i>
- Хозяин дома?	<i>Указательными пальцами потереть крылья носа.</i>
- Дома! - А гармонь готова?	<i>Ладонями растереть уши.</i>
- Готова! - Можно поиграть?	<i>Погладить шею.</i>
- Да!	<i>Ладонями погладить грудь, живот, ноги.</i>

СЧИТАЛОЧКА

(массаж пальцев)

Я зверек,
И ты – зверек,
Я – мышонок,
Ты – хорек,
Ты хитер,
А я умен.
Кто умен, тот вышел вот!

Поочередно массировать пальцы на левой руке, начиная с большого. При повторении считалки массировать пальцы на правой руке.

ТРУБА

(массаж носа)

Ба-ба-ба – заиграла труба.

Большими пальцами потереть указательные.

Бу-бу-бу – задудели мы в трубу.

Бе-бе-бе – я играю на трубе.

Массировать ноздри указательными пальцами снизу вверх и сверху вниз.

СЧИТАЛКА ДЛЯ МЫШИ
(массаж биологически активных зон)

Раз, два, три четыре,	<i>Провести руками по шее от затылка к груди – 4 раза.</i>
Сосчитаем дыры в сыре.	<i>Мягко поглаживать шею ладонями сверху вниз.</i>
Если в сыре много дыр,	<i>Указательными пальцами, мягко надавливая, провести по крыльям носа – 4 раза.</i>
Значит, вкусным будет сыр.	<i>Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам – 4 раза.</i>
Если в нем одна дыра, Значит, вкусным был вчера.	<i>Раздвинув указательный и безымянный пальцы «вилочкой», растереть точки перед и за ушами.</i>

СКВОРЦЫ
(массаж рук)

Раз и два – звенят капли.	<i>«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.</i>
Три – четыре – мы запели.	<i>Погладить ладонью.</i>
Пят и шесть летят скворцы,	<i>Пошлепать ладошкой.</i>
К нам летят скворцы – певцы.	<i>Круговые движения кулачком.</i>
Семь и восемь – песни льются.	<i>Поколачивание кулачком.</i>
Девять – десять – все смеются.	

МЯЧИК

(пальчиковая игра)

Раз – два – три -	<i>Три хлопка.</i>
Беру я мяч.	<i>Соединяют большие и указательные пальцы рук, показывая мячик.</i>
Раз – два – три -	<i>Три хлопка</i>
Он мчится вскачь.	<i>Руки согнуть в локтях, ладонями вниз. Поочередно поднимать и опускать руки.</i>
Раз-два-три,	<i>Три хлопка.</i>
Бегу за ним,	<i>Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулак. Поочередно поднимать и опускать руки.</i>
Красно – желто – голубым.	

ЛИЦО

(массаж лица)

Носик, носи!	<i>Провести кулачками по крыльям носа – 4 раза.</i>
Где ты, носик? Лобик, лобик, Где ты, лобик?	<i>Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам – 4 раза.</i>
Щечка, щечка!	<i>Пальцами погладить щеки сверху вниз – 4 раза.</i>
Где ты, щечка? Будет чистенькая дочка.	<i>Погладить ладонями шею.</i>
Будет чистенький сынок	<i>Растереть ладошками уши.</i>
И котенок – малышок.	<i>Потереть ладони друг о друга.</i>

МОЧАЛОЧКА

(массаж груди)

Я мочалочку возьму
И ключицу разотру,
И кругами, и кругами
Грудь массирую руками.
А потом, а потом
Будет весело кругом.

*Дети сжимают пальцы в кулачки и
выполняют массаж, делая движения
соответственно тексту.*

ГРАЧИ

(массаж пальцев)

Мы лепили куличи,

«Лепим куличи»

Прилетели к нам грачи.

Помахать крыльями – ладошками.

Первый грач испек пирог,
А второй ему помог,
Третий грач накрыл на стол,
А четвертый вымыл пол,
Пятым долго не зевал
И пирог у них склевал.

*Поочередно массировать каждый палец,
начиная с большого.*

Раз, два, три, четыре, пять

Постучать пальцами по коленям.

Выходи грачей считать.

Поочередно загибать пальчики.

КИСОНЬКА

(массаж биологически активных зон)

Са-са-са -	<i>Поглаживание ладонями шеи.</i>
Кисонька – краса. Сы-сы-сы	<i>Кулачками повести по крыльям носа 7 раз.</i>
Есть у кисоньки усы. Исы-исы-исы -	<i>Повести пальцами по лбу от середины к вискам – 7 раз.</i>
Молоко для кисы. Иса-иса-иса	<i>Ладонями растирать уши.</i>
Бинтиком играет киса.	

БАРАБАН

(массаж спины)

Бам-бам-барабан.	<i>Дети встают друг за другом, похлопывание ладошками.</i>
Что за шум и тарарам? Дядя Барабан, мы так стучали,	<i>Постукивание пальчиками.</i>
Что перебудили целый свет. - пять копеек где-то потеряли,	<i>Поколачивание кулачками.</i>
Не купить теперь конфет. - Бам-бам- барабан Я конфет куплю вам сам.	<i>Поглаживание ладошками.</i>