

РЕЦЕНЗИЯ

на пособие для воспитателей ДООУ и родителей «Игровой массаж и самомассаж, как одна из здоровьесберегающих технологий детей дошкольного возраста», составленное воспитателем МАДОУ №58 г.Армавира Ю.В.Харьковской

Рецензируемое пособие предназначено для педагогов дошкольных образовательных учреждений и родителей воспитанников. В пособии представлен материал, об эффективности использования массажных приемов для нетрадиционного оздоровления детей дошкольного возраста.

Актуальность темы заключается в том, что в России с каждым годом становится все меньше абсолютно здоровых детей, а массаж и самомассаж – основа закаливания и оздоровления детского организма. В результате регулярных занятий массажем здоровый ребенок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников.

Игровой массаж обладает не только лечебным действием, проводить его можно и с профилактической и гигиенической целью.

Методическое пособие включает следующие структурные элементы:

1. Введение.
2. Игровой массаж и самомассаж для детей младшей группы.
3. Игровой массаж и самомассаж для детей средней группы.
4. Игровой массаж и самомассаж для детей старшей группы.
5. Игровой массаж и самомассаж для детей подготовительной к школе группы.
6. Список используемой литературы.

Автор в своей работе доказывает, что овладеть массажными приемами может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования.

Рецензируемое пособие разработано методически грамотно, отвечает современным требованиям, предъявляемым к оформлению, написано доступно и понятно. Объем и содержание представленных материалов позволяет судить о глубине педагогического исследования и заинтересованности автора в обогащении собственной педагогической практики. Пособие может быть использовано в целостном педагогическом процессе ДООУ.

«19» августа 2022 г.

Рецензент:
кандидат педагогических наук
доцент кафедры социальной, специальной
педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «АГПУ»



Л.А.Ястребова

СПЕЦИАЛИСТ ПО ПЕРСОНАЛУ

И.И.Светланова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 58

Харьковская Ю.В.

**Игровой массаж и самомассаж,
как одна из здоровьесберегающих техноло-
гий детей дошкольного возраста**

Методическое пособие

Армавир
2022г.

Аннотация

Данное методическое пособие рекомендовано для воспитателей дошкольных учреждений и родителей воспитанников. Оно дает представление об эффективности использования массажных приемов.

Оздоровление в форме игры – это отличная возможность для поддержания оптимального тонуса, стимулирования роста и развития мышечной массы, а так же укрепления организма детей дошкольного возраста.

Содержание

1. Введение
2. Примерная схема проведения массажа и самомассажа в группах ДООУ в течение дня
3. Приложение
4. Игровой массаж и самомассаж для детей младшей группы
5. Игровой массаж и самомассаж для детей средней группы
6. Игровой массаж и самомассаж для детей старшей группы
7. Игровой массаж и самомассаж для детей подготовительной к школе группы
8. Список используемой литературы

Введение.

Здоровье складывается из мелочей.

Из здоровых привычек: с удовольствием ложиться спать и бодро просыпаться, зарядки, готовность мыть руки и умываться с удовольствием, тщательного пережевывания пищи и полоскания рта после еды.

Из ритуалов здоровья: режима дня, завтраков и обедов, уборки помещения.

Ребенку интересно быть здоровым. Но для этого должен существовать принцип – все здоровое делается с удовольствием. А что может вызвать этот эффект? Приятные ощущения, красота, азарт, а вместе с тем, чувство того, что становишься сильнее, умнее, вызываешь уважение у близких, чувство собственной значимости – «Я уже большой».

А еще интересно – когда незнакомо, таинственно, загадочно. Сюрприз, игра!!!

Интересно, когда о здоровых привычках говорят не пафосно, когда слышишь не нотации, а всевозможные прибаутки.

Здоровье складывается из умения оценить свое самочувствие, из особых форм внушения («Я могу! Я хочу стать сильнее!»), из внимания к образу здорового человека и стремления быть таким.

Есть одно золотое правило организации жизнедеятельности в детском сообществе:

«можно делать все, если это не мешает окружающим и не опасно для здоровья».

Выбирая технологии здоровьесбережения для работы с детьми и основываясь на медицинских показаниях и диагностике по физическому развитию детей, мы пришли к выводу, что игровой массаж необходим для наших детей.

Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили, что на ладони рук и подошвы ног выходят своеобразные сигнальные точки почти всех органов.

Именно поэтому нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком – бессознательно посылать положительные сигналы сердцу, легким, печени, почкам, желудку, другим органам.

Приемы массажа, разработанные врачами древности, полезны не только больному, но и здоровому человеку.

И если взрослый человек сам понимает, что массаж и самомассаж необходимы для здоровья, то ребенок может этому научиться благодаря опытному воспитателю, педагогу.

Овладеть массажными приемами может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования. В результате регулярных занятий массажем здоровый ребенок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников. Игровой массаж обладает не только лечеб-

ным действием, проводить его можно и с профилактической и гигиенической целью.

Детский игровой массаж оказывает влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Так же игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей, укрепляет организм и содействует общему развитию, помогая предупредить заболевания.

Примерная схема проведения массажа и самомассажа в группах ДООУ в течение дня

№ п.п.	Режимные моменты	Выполняемые виды массажа
1.	Утро	Массаж рук, пальчиковая гимнастика
2.	Утренняя гимнастика	Массаж биологически активных зон, ходьба по массажным дорожкам.
3.	На занятиях, между занятиями, физкультминутки	Взаимомассаж спины, массаж рук, массаж биологически активных зон.
4.	После дневного сна	Массаж стоп, ходьба по массажным дорожкам, массаж биологически активных зон.

Приложение

Игровой массаж и самомассаж для детей второй младшей группы.

Массаж для рук.

Массаж «Строим дом»



Целый день тук да тук, Раздается звонкий стук. Молоточки стучат, Строим домик для зайчат. Молоточки стучат, Строим домик для бельчат. Этот домик для белочек, Этот дом для зайчиков, Этот дом для девочек Этот дом для мальчиков. Вот какой хороший дом, Как мы славно заживем,	<i>Похлопывают ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу. Похлопывают по правой руке. Поколачивают правым кулачком по левой руке от кисти к плечу Поколачивают по правой руке. Растирают правым кулаком левую руку круговыми движениями. Растирают правую руку. Быстро «пробегают» пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу. «Пробегают» по правой руке.</i>
--	---

Будем песни распевать, Веселиться и плясать	<i>Поглаживают ладонью левую руку от кисти к плечу.</i> <i>Поглаживают ладонью правую руку.</i> <i>«Тарелочки»(скользящие хлопки ладоней друг о друга).</i>
--	---

Массаж «Цветы».



Как у нас на нашей грядке Столько цветиков цветет: Розы, маки, ноготки, Астры – пестрые цветки, Георгины и левкой. Выбираешь ты какой?	<i>Сжимают и разжимают кулачки.</i> <i>Поочередно массируют пальцы. Начиная с большого.</i> <i>Протягивают ладошки вперед.</i>
---	---

Массаж «Блины».



Ой, лады! Ой, лады! Мы блинов напекли.	<i>Хлопают то одна рука сверху, то другая.</i>
---	---

Первым дадим зайке, Зайке – попрыгайке, А второй – лисичке, Рыженькой сестричке, Третий дадим мишке, Бурому братишке, Блин четвертый коти- ку, Котику с усами, Пятый блин поджарим И съедим мы сами.	<i>Поочередно массиру- ют пальцы, начиная с большого.</i>
---	--

Массаж «Умывание».



Знаем, знаем – да-да- да, Где ты прячешься вода! Выходи, водица, Мы пришли умыться! Лейся на ладошку По-нем-нож-ку. Нет, не понемножку- Посмелей! Будет умываться весе- лей!	<i>Поочередно массиру- ют каждый палец.</i> <i>Энергично растирают ладони и кисти рук.</i>
---	--

Самомассаж «Кролики».



Мы на ферме побыва- ли, Белых кроликов выда- ли. Шустренькие кролики В проволочном домике Лапками стучали, Весело пищали.	<i>Массирующей левой рукой гладить ласко- выми, аккуратными движениями ладонь правой руки.</i> <i>Пальцами левой руки надавливать на каж- дый палец правой руки и загибать его.</i> <i>Каждым пальцем левой руки стучать по одно- именному пальцу пра- вой руки.</i> <i>Растирать ладони друг о друга.</i>
---	--

Массаж «Сидит белка на тележке».



Сидит белка на тележ- ке, Продает она орешки Лисичке – сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому.	<i>Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их.</i> <i>Загибать по одному пальчику, начиная с большого, на одной руке, а затем на дру-</i>
---	--

Массаж для стоп.

Массаж «Капуста»



Дети садятся на пол.

Тук! Тук! Тук! Раздается в доме стук. Мы капусту нарубили, Перетерли, Посолили И набили плотно в кад- ку. Все теперь у нас в по- рядке. Молодцы! Все быстро съели. Ждут вас мягкие по- стели.	<i>Поколачивают кулач- ками от лодыжек вверх по икрам и бед- рам. Постукивают ребра- ми ладоней. Растирают кулачка- ми. Легко постукивают пальчиками. Энергично растирают ладонями. Поглаживают.</i>
--	--

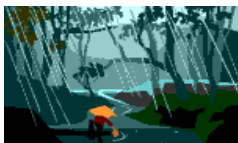
Массаж «Баю-баю».

- Садитесь на ковер, согните одну ногу в колене и положите ее на другую ногу. Будем ножку массировать, пусть она отдохнет.

Баю-баю – баиньки, Купим сыну валенки,	<i>Потирают стопу.</i>
--	-------------------------------

Наденем на ноженьки, пустим по дорожень- ке. Будет наш сынок хо- дить, Новы валенки носить.	<i>Разминают пальцы стоны.</i> <i>Поглаживают стопу.</i>
--	---

Массаж бедра «Дождик»



Дождик, до- ждик, ка- пелька, Водяная са- белька, Лужу резал, лужу резал, Резал, резал, не разрезал, И устал, И перестал.	<i>Легко, в ритме стихотворения постукивают пальчиками по бедрам от колена вверх.</i> <i>Делают пилящие движения ребра- ми ладоней.</i> <i>Поглаживают ладошками.</i>
---	---

Массаж «Молотки».



Тук –токи, тук – токи! – Застучали молотки. Туки –туки – туки – точки! – Застучали молоточки. Туки – ток, туки – ток! – Так стучит молоток.	<i>Похлопывают ноги ладо- нями снизу вверх. Поколачивают кулач- ками. Поглаживают кулачка- ми.</i>
--	--

Массаж бедра «Пильщики».



Пила, пила, пили живей, Мы домик строим для зверей!	<i>Делать пилиющие движе- ния по бедрам ребрами ладоней, постепенно убыстряя темп. Поглаживать бедра ла- донями.</i>
---	--

Самомассаж бедра «Дождик».



Капля раз, капля два, Очень медленно	<i>Легко постукивать ука- зательными пальцами по</i>
--	--

сперва. А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом. Мы зонты свои раскрыли, От дождя себя укрыли.	<i>бедрам в медленном темне. Энергично постукивать всеми пальцами по бедрам в быстром темне. Поглаживать бедра мягкими движениями ладоней.</i>
--	---

Самомассаж ног «По дорожке шли».

По дорожке шли, боровик нашли. Боровик боровой В мох укрылся с головой. Мы его пройти могли, Хорошо, что тихо шли.	<i>Пунктировать подушечками пальцев обеих рук по ногам, начиная от ступней и поднимаясь вверх до колен. Поглаживать колени круговыми движениями. Выполнить те же пунктирующие движения от коленей до бедра.</i>
--	--

Массаж спины.

Паровоз.



Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг другу на плечи ладони и выполняют массаж.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу! Стоять на месте не хочу! Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу! Стоять на месте не хочу! Колесами стучу, стучу, Колесами стучу, стучу, Колесами стучу, стучу, Садись скорее, прокачу!	<i>Похлопывание по спине ладонями.</i> <i>Поворот на 180, поколачивание кулачками.</i> <i>Поворот на 180, постукивание пальцами.</i> <i>Поглаживание ладонями.</i> <i>Легкое поглаживание пальцами.</i>
--	--

«Барaban».



-Бам! Бам! Что за гам? Так шуметь не стыдно вам! -Дядя барабан, мы так стучали, Что перебудили целый свет. Где-то пять копеек потеряли- Не купить теперь конфет! -Бам! Бам! Стыд и срам! Я конфет вам не дам!	<i>Постукивают кулачками.</i> <i>Похлопывают ладошками.</i> <i>Поколачивают пальчиками.</i> <i>Поглаживают ладонью.</i>
--	---

Массаж «Суп».



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

Чики-чики-чики-ща! Вот капустка для борща. Покрошу картошки, Свеколки, морковки, Полголовки лучку Да зубок чесночку. Чики-чики-чики-чок	<i>Похлопывают ладонями.</i> <i>Постукивают ребрами ладошек.</i> <i>Поколачивают кулачками.</i>
--	--

И готов борщичок!	<i>Поглаживают ладонями.</i>
-------------------	------------------------------

Массаж «Свинки».



Дети поворачиваются друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка.

Как на пишущей машинке	<i>Поколачивают кулачками.</i>
Две хорошенькие свинки	<i>Постукивают пальчиками.</i>
Все постукивают, все похрюкивают:	<i>Поглаживают ладонями.</i>
Туки-туки- туки-тук!	
Хрюки –хрюки – хрюки- хрюк!	<i>На повторение- поворот 180 градусов.</i>

Самомассаж живота «Пробегу по бору».



Ножки вы, ножки, куда вы бежите?	<i>Пунктировать движениями пальцев обеих рук мышцы в области живота, изображая движение ножек.</i>
Пробегу по бору, тебе	

ягод наберу: Черну черничку, алу земляничку.	<i>Поглаживать живот по кругу в одну, затем в другую сторону.</i>
--	---

Массаж разных частей головы

Массаж лица «Летели утки».



Летели утки над лес- ной опушкой,	<i>Слегка касаясь пальца- ми, провести по лбу 6 раз.</i>
Задели ели самую верхушку,	<i>Слегка касаясь пальца- ми, провести по щекам 6 раз.</i>
И долго елка ветками качала...	<i>Указательными пальца- ми массировать крылья носа по кругу от себя.</i>

Массаж лица и головы «Арбуз».



Вот какой у нас арбуз: Замечательный на вкус.	<i>Пальцами рук прово- дить от середины верхней части головы до подбородка и об-</i>
Даже нос и щеки	

Все в арбузном соке.	<i>ратно вверх, не слишком надавливая. Массировать пальцами рук крылья носа, а затем щеки лица.</i>
----------------------	---

Массаж биологически активных зон «Барашек».



Ты скажи, барашек наш, Сколько шерсти ты нам дашь? Не стриги меня пока – Дам я шерсти три мешка.	<i>Приложить ко лбу ладони ребром и растирать его от середины к краям.</i> <i>Указательными пальцами энергично массировать крылья носа.</i> <i>Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ими ушную зону.</i> <i>Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.</i>
--	---

Массаж биологически активных зон лица «Снеговик».



Мы катаем снежный ком, Стал наш кос снего- виком:	<i>Пальцами обеих рук про- водить от середины подбородка и обратно, не слишком надавливая.</i>
Шляпа,	<i>Приложить ко лбу ла- дони ребром и расти- рать его движениями от середины к краям.</i>
Глазки,	<i>Массировать веки лег- кими поглаживаниями пальцев рук.</i>
Нос,	<i>Растирать крылья носа указательными пальца- ми рук.</i>
Метла.	<i>Раздвинуть указатель- ный и средний пальцы и растирать ушную зону.</i>
Его улыбка так свет- ла!	<i>Улыбнуться, потирая ладошки друг о друга.</i>

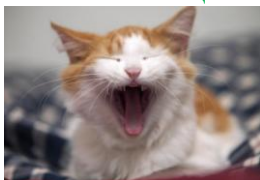
Массаж лица «Не замерзнет наша дочка».



Носик, носик. Греем	<i>Растирать каждую</i>
---------------------	-------------------------

носик. Лобик, лобик. Греем лобик. Щечка, щечка. Греем щечку. Не замерзнет наша дочка...	зону, энергично масси- руя ее.
---	-----------------------------------

Массаж лица «Умывалочка».



Умыли котят глаза и носы, И щечки , и лобики, Даже - усы. И доброе слово друг дружке Мяукнули в чистые ушки.	<i>Мягко проводят паль- цами по векам, по крыльям носа, щекам, лбу, еще раз по крыльям носа.</i> <i>Поглаживают ладонями ушки.</i>
---	--

Массаж головы «Барашек».

Нет, барашек, ты не прав! Не показывай свой нрав! Гребешок скорей	<i>Поглаживают голову мягкими движениями рук в направлении от лба к затылку.</i>
---	---

ВОЗЬМИ И кудряшки расчеши.	
-------------------------------	--

Массаж носа «Улитки»



Улитки ползут, свои домики везут. Рожками шевелят, на рыбок глядят.	<i>Указательными пальца- ми растирать крылья носа и массировать ноз- дри сверху вниз и снизу вверх.</i>
--	---

Массаж ушей «Тили – бом».



Тили – тили, Тили – бом! Сбил сосну зайчишка лбом. Жалко мне зайчишку: Носит заяка шишку. Поскорее сбегай в лес, Сделай зайньке ком- пресс!	<i>Загибают вперед ушные раковины и отпускают их так, чтобы ощутить хлопок. Оттягивают мочки вниз и в стороны. Массажируют козелок. Массажируют вершину завитка. Растирают ладонями уши. Поглаживают уши ла- дошками.</i>
--	---

Массаж биологически активных зон «Индюк».



Индя — индя — индючок, Ты похож на сундучок, Сундучок не простой, Красный, белый, золотой.	<i>Проводят большими пальцами по шее сверху вниз 4 раза.</i> <i>Проводят кулачками от переносицы к крыльям носа 4 раза.</i> <i>Ребрами ладоней растирают лоб 4 раза.</i> <i>Всей ладонью растирают уши.</i>
---	---

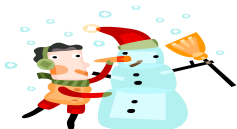
Массаж биологически активных зон «Вышел зайчик ...»



Раз, два, три, четыре, пять — Вышел зайчик погулять. Вдруг охотник выбегает, Прямо в зайчика стреляет.	<i>Приставляют ладони ко лбу, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу, и растирают лоб.</i> <i>Кулачками массируют крылья носа.</i> <i>Всей ладонью растира-</i>
--	--

Но охотник не попал, Серый зайчик убе- жал.	<i>ют уши.</i>
---	----------------

Массаж биологически активных зон «Снеговик».



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

Самомассаж «Петушок».



Раз и два! Раз и два! Начинается игра! Красим крылья и живот, Красим грудочку и хвост, Красим спинку, Красим ножки, Гребешок покрась немножко. Вот какой стал петушок, Ярко – красный гребешок.	<i>Трут ладони друг о друга.</i> <i>Поглаживают ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, голову.</i> <i>Ставят руки на пояс, горделиво выпрямляются и делают несколько полуоборотов вправо-влево.</i>
--	--

Игровой массаж и самомассаж для детей средней группы.

Массаж для рук.

Гусь.

Где ладошка? Тут? Тут! На ладошке пруд? Пруд! Палец большой- Это гусь молодой, Указательный – Поймал, Средний – Гуся ощипал, Безымянный – Суп варил, А мизинец – Печь топил. Полетел гусь в рот, А оттуда в живот. Вот!	<i>Показывают правую ладошку.</i> <i>Гладят левой ладонью правую.</i> <i>Поочередно массируют каждый палец.</i> <i>Машут кистями, двумя ладонями, прикасаются ко рту, потом к животу.</i> <i>Вытягивают ладошки вперед.</i>
--	--

Божья коровка.



Божья коровушка, Полети на облышко, Принеси нам с неба, Чтобы были летом В огороде бобы, В лесу ягоды, грибы, В роднике водица, Во поле пшеница.	<i>«Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу.</i> <i>«Пробегают» пальцами по правой руке.</i> <i>Поглаживают правой ладонью левую руку от</i>
--	--

	кисти к плечу. Так же поглаживают правую руку.
--	---

Массаж «Мыло».



Каждый день я мыло мою Под горячею водою И в ладонях поутру Сильно, сильно мыло тру. Мойся мыло! Не ле- нись! Не выскальзывай! Не злись! И сейчас же брюки, брюки Так и прыгнули мне в руки. А за ним и пирожок: «Ну-ка, съешь меня, дружок!» А за ним и бутерброд: Подскочил - и прямо в рот!	<i>Раздвинув пальцы, хло- пают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Неплотно сжимают в кулак пальцы одной ру- ки и ударяют тыльной стороной ладони о се- редину другой ладони. Сжав руку ладонью другой руки, массиру- ют ее, проводя паль- цами от локтя до за- пястья и обратно.</i>
--	---

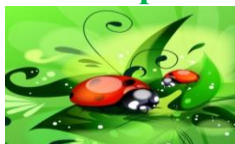
Ай, тари, тари.



Ай, тари, тари, тари! Куплю Маше янтари! Останутся деньги – Куплю Маше серьги! Останутся пятаки- Куплю Маше башма- ки! Останутся грошки- Куплю Маше ложки! Останутся полушки- Куплю Маше подуш- ки!	<i>Растирают ладони от медленного темпа до быстрого, проговаривая текст начала до конца.</i> <i>Разогретым руками греют горло.</i>
--	---

Массаж для стоп.

Божьи коровки.



Божьей коровки папа идет, Следом за папой мама идет, За мамой следом де- тишки идут, Вслед за ними самые	<i>Сидя, поглаживать но- ги сверху донизу.</i> <i>Разминать их,</i> <i>Похлопывать ладош- ками.</i> <i>«Шагать» пальчиками.</i> <i>Поколачивать кулака-</i>
---	--

малышки бредут. Красные юбочки носят они, Юбочки с точками черненькими. На солнышко они по- хожи, Встречают дружно но- вый день. А если будет жарко им, То спрячутся все вме- сте в тень.	ми. <i>Постукивать пальца- ми. Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко раздвинув пальцы. Поглаживать ноги ла- донями и спрятать ру- ки за спину.</i>
--	--

Молоточки.



Застучали в мастер- ской Молоточки снова, Починить мы баш- мачки Каждому готовы. Тук-тук-тук, тук-тук- тук- Всюду слышен пере- стук. Нам в работе нет тоски:	<i>Сидя на стуле, одну но- гу кладут на другую. Потирают стопы ла- донями. Разминают пальцы стоп. Энергично проводят всеми пальцами руки по стопе, как бы царапая,</i>
---	---

Наши молоточки Забивают в каблуки Тонкие гвоздочки. Сил, сапожник, не жалей. Доставай колодки, И посадим мы на клей Новые подметки.	<i>в направлении от паль- цев к пятке.</i> <i>Поглаживают стопы.</i>
--	--

Массаж «Акула – Каракула».



Нам акула Каракула Нипочем, нипочем, Мы акулу Каракулу Кирпичом, кирпичом! Мы акулу Каракулу Кулаком, кулаком! Мы акулу Каракулу Каблуком, каблуком! Испугалася акула И со страху утонула!	<i>Похлопывают ладонями от лодыжки к бедру.</i> <i>Растирают ребрами ладоней.</i> <i>Поколачивают кулач- ками.</i> <i>Растирают кулачками.</i> <i>Поглаживают ладоня- ми.</i>
---	--

Массаж спины.

Дятел.



Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют массаж.

Дятел жил в дупле пустом, Дуб долбил как доло- том. Тук-тук-тук, тук-тук- тук! Долбит дятел креп- кий сук. Клювом, клювом он стучит, Дятел ствол уже дол- бит. Дятел в дуб все тук да тук... Дуб скрипит: Что там за стук? Дятел клювом посту- чал, Постучал и замолчал, Потому что он устал.	<i>Похлопывают ладонями.</i> <i>Поколачивают пальца- ми.</i> <i>Постукивают кулачка- ми.</i> <i>Постукивают ребрами ладоней.</i> <i>Поглаживают ладоня- ми.</i>
--	---

Дождь целый день.



Дети встают друг за другом и выполняют массаж спины.

Дождь, дождь целый день Барабанит в стекла. Вся земля, вся земля От воды размокла. Воеет, воеет за окном Недовольный ветер. Хочет двери он сорвать Со скрипучих петель. Ветер, ветер, не стучи В запертые сени! Пусть горят у нас в печи Жаркие поленья. Руки тянутся к теплу, Стекла запотели. На стене и на полу Заплясали тени.	<i>Похлопывают ладонями по спине.</i> <i>Растирают кулачками спину круговыми движениями.</i> <i>Постукивают кулачками.</i> <i>Поглаживают ладонями всю спину.</i>
--	---

Кап на туче ночевал.

Дети встают друг за другом.

Кап на туче ночевал И по небу кочевал. Вдруг ударил трах- тах. Кап со страху ша- шарах.	<i>Постукивают пальчиками.</i> <i>Легко поколачивают кулачками.</i>
---	---

По оврагам, по мостам, По корягам, по кустам... Осмотрелся на заре, Видит — вишня во дворе. Прыг на ветку озорник: Тронешь — кап за воротник!	<i>Растирают спины ребрами ладоней.</i> <i>Поглаживают ладонями снизу спины к плечам.</i> <i>Легко «пробегают» по спине пальчиками.</i>
--	---

Массаж «Лесные ягоды».



В лес по ягоды пойдем, Землянику там найдем. Костянику, ежевику, Очень вкусную клубнику. Быстро ягодки берем И в корзиночку кладем.	<i>Поглаживание каждого пальца с четырех сторон.</i> <i>Быстрое сокращение и расслабление пальцев.</i>
--	--

Массаж для отдельных участков головы.

Массаж лица «Умывалочка».



Надо, надо нам по- мыться. Где тут чистая води- ца? Кран откроем – ш-ш- ш... Ручки моем – ш-ш- ш... Щечки, шейку мы по- трем И водичкой обольем.	<i>Хлопают в ладоши. Показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной. Делают вращательное движение кистями (от- крывают кран). Растирают ладони друг о друга. Энергично поглажива- ют щеки и шею движе- ниями сверху вниз. Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.</i>
---	---

Массаж лица «Воробей».



Сел на ветку воробей И качается на ней. Раз – два – три – че- тыре – пять- Неохота улетать!	<i>Обеими ладонями прово- дят от бровей до подбо- родка и обратно вверх(не слишком надавливая). Массируют височные впадины большими паль- цами правой и левой ру-</i>
---	---

	ки, совершая вращательные движения.
--	-------------------------------------

Массаж «Ушки».



Чтобы уши не болели, Разомнем мы их скорее. Вот сгибаем, отпускаем И опять все повторяем. Козелок мы разомнем; По уху пальчиком ведем И ладошкой прижимаем, Сильно-сильно растираем.	<i>Пальцами мягко разминают ушную раковину. Пальцами сгибают ухо и отпускают его. Большим и указательным пальцами растирают козелок. Проводят указательным пальцем по краю ушной раковины. Ладонями энергично растирают уши.</i>
---	---

Массаж ушей.

Растираем хорошенько уши – вначале мочки, а потом целиком, ладонями: вверх – вниз, вперед – назад, при этом цокая языком. Движения выполняются в течение 15- 20 секунд.

Массаж носа «Улитки».

От крылечка до ка- литки Три часа ползли улитки, Три часа ползли под- ружки, На себе таща избуш- ки.	<i>Трут указательные пальцы, массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх 10 – 20 раз.</i>
---	---

Массаж «Жарче, дырчатая тучка».



Жарче, дырчатая тучка, Поливай водичкой ручки. Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки, Мой затылочек, височ- ки, Подбородочек и щеч- ки! Трем мочалкою коле- ночки, Щеткой трем хороше- нечко Пяточки, ступни и пальчики... Чисто-чисто моем мальчика!	<i>Растереть ладошки.</i> <i>Постукивать пальца- ми по локоточкам, кистям, затылку, вис- кам, подбородку, ще- кам.</i> <i>Растереть ладонями колени, ступни и паль- цы ног.</i>
--	--

Массаж головы «Ежик».



Активизирует работу головного мозга и снимает усталость.

На комод забрался ежик. У него не видно ножек. У него такого злючки, Не причесаны колючки; И никак не разберешь- Щетка это или еж? (В. Катаев)	<i>Круговой массаж черепа. И.п.- правая ладонь на лбу, левая –на затылке.Затем левая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу. Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.</i>
---	--

Массаж шеи «Лук».



Зеленеет лук в воде, Пузырьки на бороде, Шалуны, озорники!	<i>Левой рукой обхватывают шею с правой стороны и протирают ее, проводя ладонью к</i>
---	--

Каждый этот пузырек Очень бороду щеко- чет. Если так щекотать, Всяк захочет хохотать! Лук трясет бородой, Наостряет стрелки: Скоро буду молодой Лежать на тарелке.	<i>основанию горла.</i> <i>Указательным и большим пальцем руки оттягивают кожу на шее и отпускают ее(1браз).</i> <i>Большим пальцем левой руки обхватывают шею слева, а остальными пальцами – справа, массируют шею вверх и вниз.</i>
---	--

Массаж шеи.



Предотвращает простудные заболевания путем воздействия на активные точки шеи.

И.п. – сидя по-турецки.

1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку.
2. Развернув шею, гордо поднять голову, вытягивая шею вверх.

Массаж биологически активных точек «Утка и кот».



Утка крикает, зовет Всех утят с собою, А за ними кот идет, Словно к водопою. У кота хитрющий вид, Их поймать мечтает! Не смотри ты на утят — Не умеешь плавать!	<i>Поглаживать шею ладонями сверху вниз. Указательными пальцами растирать крылья носа. Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам. Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.</i>
--	--

Массаж «Козлик».



Ме-е! Ме-е! Ме-е! - Что у тебя на уме? - Капустка в огороде, - Да не полезешь при народе!	<i>Проводят большими пальцами рук от подбородка к груди 4 раза. Кулачками энергично проводят по крыльям носа в направлении щек 4 раза. Четырьмя пальцами массируют лоб от середины к вискам 4 раза. Ладонями растирают уши.</i>
--	--

Игровой массаж и самомассаж для детей старшей группы.

Массаж для рук.

«Умывальная песенка».

Хуже наказания – Жить без умывания. Все ребячьи лица Обожают мыться. Без воды, без мыла – Всех бы грязь покры- ла. Чудно, чудно – Вымыться не трудно! Честно, честно – Чистым быть чудесно! Теперь нос чистый, Теперь рот чистый. И подбородок чистый. И глазки блестят – Весело глядят.	<i>Качают головой из стороны в сторону. Мягкими движениями проводят ладонями по лицу сверху вниз. Растирают ладонями нос. Растирают уши. Потирают ладони друг о друга. Прикасаются указа- тельным пальцем к но- су. Показывают пальчиком на рот. Прикасаются пальцем к подбородку. Прикасаются к внеш- ним уголкам глаз. Протягивают ладошки вперед.</i>
---	--

Массаж «Улитка».



Домик едет по травинке — Объезжает все травинки. То улитка ползет, Домик на себе везет. Вот подул ветерок, Закачался листок. И опять по травинке Медленно ползет улитка.	<i>Делают растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу. «Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу. Поколачивают кулачками. Поглаживают руки ладонью. При повторении делают массаж другой руки.</i>
---	--

Массаж «Слива».

Сливу я держу в руке, Зажимаю в кулаке. Отпускаю, разжимаю И ладошками катаю.	<i>Положить массажный мячик на правую ладонь. Крепко сжать его. Раскрыть ладонь. Катать между ладошками.</i>
--	---

Массаж «Краденое солнце».



Тут Зайчиха выходила И Медведю говорила: «Стыдно старому ре- веть —	<i>Трут ладонь о ладонь. Поочередно растирают каждый палец сна-</i>
--	--

Ты не заяц, а Медведь. Ты поди-ка, косола- пый, Крокодила исцарапай, Разорви его на части, Вырви солнышко из пасти. И когда оно опять Будет на небе сиять, Малыши твои мохна- тые, Медвежата толстопя- тые, Сами к дому прибегут: «Здравствуй, дедушка, мы тут!»	<i>чала на одной руке, затем – на другой.</i> <i>Сжимают и разжи- мают пальцы.</i> <i>Вытягивают раскры- тые ладони вперед.</i>
--	---

Самомассаж рук «Муравьишка».



Муравьишка по тро- пинке На плече несет тра- винку, К домику не близок путь. Помогите кто-нибудь.	<i>Дети «пробегают» пальцами правой руки по левой от кисти к плечу.</i> <i>А теперь пальцами ле- вой руки по правой.</i> <i>Прижимают ладони друг к другу и сильно потирают их.</i>
--	--

Самомассаж пальцев рук «Речные рыбы».



Окунь, щука, сом, судак, А еще большой карась. Назови еще всех раз.	<i>Растирание прямыми движениями по типу «надеваем перчатку» каждого пальца одной руки пальцами другой руки.</i> <i>Повторить с пальцами другой руки.</i>
---	---

Массаж «Плотник».



Мастер в руки взял фуганок, Остро наточил рубанок, Доски гладко остругал, Взял сверло, шурупы взял, Доски ловко просверлил, Их шурупами свинтил,	<i>Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза.</i> <i>Поглаживать правую руку.</i> <i>Разминать левую руку.</i> <i>Разминать левую руку.</i> <i>Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти.</i> <i>То же левой рукой.</i> <i>Поколачивание по правой руке.</i>
--	--

Поработал долотом, Сколотил все молотком. Получилась рама – Загляденье прямо! Прекрасный тот работник Зовется просто: плотник.	<i>Поколачивание по правой руке. Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя. То же левой рукой. Погладить левую руку. Погладить правую руку.</i>
--	---

Самомассаж пальцев рук «Полевые цветы».



На лугу растут ромашка, Лютик едкий, клевер-кашка. Что еще? Гвоздика, смолка, Колокольчик, хвощ – как елка. Подорожник, василек, Граммфончик – выюнок.	<i>Растирание круговыми движениями по типу «надеваем колечко» каждого пальцами другой руки.</i>
---	--

Самомассаж пальцев рук «Грибы».



Топ-топ – пять шагов, В туесочке пять гри- бов. Мухомор красный – гриб опасный, А второй – лисичка, рыжая косичка. Третий гриб – волнушка, Розовое ушко. А четвертый гриб – сморчок, Бородатый старичок. Пятый гриб – белый, есть его смело!	<i>На каждое название гриба надавливают на каждый палец руки, на- чиная с мизинца, и за- гибают его, а большой палец выставляют вверх.</i> <i>Повторяют с пальцами другой руки.</i>
---	---

Массаж пальцев рук «Грибная семья».

Меж еловых мягких лап Дождик кап-кап-кап! Где листок к листку прилип, Вырос гриб, гриб, гриб, гриб, гриб...	<i>Сжимают и разжима- ют пальцы рук.</i> <i>Стучат указательным пальцем по ладони.</i> <i>Потирают ладони друг о друга.</i> <i>Выставляют большой палец и поглаживают им каждый палец, начиная с мизинца.</i>
---	---

Не один гриб, друзья, Это целая семья!	<i>Поглаживая. Выставляют все пальцы . Повторяют с пальцами другой руки.</i>
---	--

Массаж спины.

«Дождик».

Дождик бегают по крыше- Бом! Бом! Бом! По веселой 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 бегают по крыше Бом...Бом...Бом... По веселой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!	<i>Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг друга по спине.</i> <i>Постукивание пальчиками.</i> <i>Поколачивание кулачками.</i> <i>Поглаживание ладошками.</i> <i>Затем дети поворачиваются на 180 и повторяют массаж.</i>
---	---

Массаж спины «Комары».



Мой приятель Вале- рий Петров Никогда не кусал комаров, Комары же об этом не знали. И Петрова часто ку- сали. «Кусь - кусь-кусь, кусь-кусь-кусь! Я Петрова не боюсь! Буду я его кусать! Буду я его щипать!» Эй, Валерий, убегай, Комаров не догоняй!	<i>Дети встают друг за другом. Растирают спины ладо- нями. Легко постукивают пальцами. Легко пощипывают. Поколачивают кулачка- ми. Поглаживают ладонями. Затем поворачиваются на 180 и повторяют мас- саж.</i>
---	---

Массаж «Тра – та – та!»

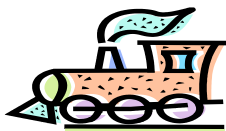
Рано-рано два барана Застучали в ворота: Тра-та-та и тра-та-та! «Эй, вы, звери, вы- ходите, Крокодила победите, Чтобы жадный кро- кодил Солнце в небо воро-	<i>Похлопывают ладонями по спине товарища, на повторение текста по- ворачиваются на 180 и постукивают по спине пальцами. Вновь поворачиваются и поколачивают кулачка- ми, завершает массаж</i>
--	---

тил!» Но мохнатые боятся: «Где нам с таким сражаться! Он и грозен и зу- баст, Он нам солнце не от- даст!»	<i>поглаживание спины ла- донями.</i>
--	--

Массаж спины «Капуста».

Мы капусту рубим, рубим. Мы морковку трем, трем. Мы капусту солим, солим. Мы капусту ждем, ждем. Сок капустный пьем, пьем.	<i>Рубящие движения реб- рами ладоней.</i> <i>Трущие движения кост- тяшками пальцев.</i> <i>Точечные прикосновения пальцами.</i> <i>Поглаживающие движе- ния пальцами.</i>
---	--

Массаж спины «Паровоз».



Чух-чух, пыхчу, вор- чу, Стоять на месте не хочу! Колесами стучу, сту-	<i>Похлопывание по спине ладонями.</i> <i>Поколачивание кулачка- ми.</i> <i>Постукивание пальцами.</i>
--	---

чу Садись скорее, про- качу! Чу, чу, чу!	<i>Поглаживание ладоня- ми. Легкое поглаживание ладонями.</i>
---	---

Массаж для стоп.

Для профилактики плоскостопия.

Дети садятся на стул.

- Выполняют круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног;
- Каждому ребенку воспитатель подносит платочек; дети должны взять его пальцами ног и удержать на весу;
- Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем то же самое делают пальцами левой ноги.

Упражнение «Масленица».

Ой, ты масленица го- довая, Наша гостыюшка до- рогая! Приезжай на конях вороних Да на саночках рас- писных, Чтобы слуги были мо- лодые, Нам подарки везли	<i>Переступать с ноги на ногу, не отрывая носков от пола. Подниматься на носках и опускаться, стуча пяточками. Пятки вместе, разво- дить носки ног в сто- роны и сводить их вме- сте. Носки вместе, разво-</i>
---	--

дорогие: И блины и калачи. К нам в окошко их мечи!	<i>дить в стороны пятки.</i>
---	------------------------------

Укрепление свода стопы «Гуси-утки».

Вышли гуси на прогулку И идут по переулку. Утки с боку на бок пере- валиваются, Им ходить так очень да- же нравится.	<i>Ходьба перекатом с пятки на носок.</i> <i>Ходьба на наружных краях стоп.</i>
---	--

Укрепление мышц стопы «Сбор урожая».



Помидоры дружно рвали И по ведрам рассыпа- ли. Лук собрали и горох- Урожай у нас не плох!	<i>Сидя на стуле, между стопами зажат мяч, сгибание и разгибание ног в коленях.</i> <i>Пальцами ног захва- тить мелкий предмет, приподнять его и удерживать 5-10 сек.</i>
--	--

Самомассаж бедра «Дождик».



Дождик, дождик, капелька, Водяная сабелька. Лужу резал, лужу резал, Резал, резал, не разрезал И устал и перестал.	<i>Легко в ритме стихотворения постукивать пальчиками по бедрам. Делать пилящие движения ребрами ладоней. Поглаживать ребра ладонями.</i>
--	--

Самомассаж тела «Мурочка – Снегурочка».



Мурка шерстку прилизала, Новый бантик повязала. А еще нашла у кошки Рукавички И сапожки. Улыбнулась Мурочка: Я теперь Снегурочка!	<i>Дети поочередно поглаживают руки от кисти к плечу. Мягко поглаживают шею сверху вниз. Трут ладони друг о друга. Показывают ладошки. Поглаживают колени. Ставят руки «полочкой» и качают головой вправо-влево. Ставят руки на пояс и выпрямляют спину.</i>
--	---

Самомассаж живота «Кузнец».



-Эй, кузнец, молодец! Захромал мой жеребец... Ты подкуй его опять. -Отчего не подковать! Вот гвоздь Вот – подкова! Ра, два – И готово!	<i>Поглаживание живота по часовой стрелке.</i> <i>Похлопывание ребром ладони.</i> <i>Похлопывание кулачком.</i> <i>Снова поглаживание.</i> <i>Легкое пощипывание</i> <i>Рисование указательными пальцами обеих рук подковы на животе.</i> <i>Удары кулачками по очереди.</i> <i>Снова поглаживание.</i>
---	---

Самомассаж тела «Пирог».

За стеклянными дверями Ходит Мишка с пирогами. Здравствуй, Мишечка-дружок, Сколько стоит пирожок? Пирожок-то стоит три,	<i>Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.</i> <i>Хлопки по правой руке.</i> <i>Хлопки по груди.</i> <i>Хлопки по бокам.</i> <i>Хлопки по пояснице.</i> <i>Хлопки по ногам сверху вниз.</i> <i>Выполнять последовательное поглаживание</i>
---	---

А жарить-то будешь ты! Напекли мы пирогов, К празднику стол готов.	<i>рук, корпуса, ног.</i>
--	---------------------------

Самомассаж тела «Бегемотики».



А рядом бегемотики Схватились за животики: У них, у бегемотиков, Животики болят. И бежит Айболти к бегемотикам, И хлопает их по животикам, И всем по порядку дает шоколадку, И ставит, и ставит им градусник!	<i>Поглаживают по часовой стрелке животы, бока.</i> <i>Легко похлопывают по бокам и животу.</i> <i>Поглаживают живот и бока.</i>
--	--

Самомассаж груди «Машина».



Я машина легковая, быстрая и заводная.	<i>Поставить пальчики все, кроме больших, на</i>
---	--

Очень быстро заво- жусь: ж-ж-ж-ж...	<i>середину грудины от ви- лочковой железы вниз по одной линии и делать вращательные движе- ния по часовой, а затем против часовой стрелки со звуком «ж-ж-ж-ж».</i>
И по улицам я мчусь: «Пи-и-и...»	<i>Нажимать на точку в области сердца.</i>

Массаж разных частей головы.

Массаж лица «Теплый ветерок».

Теплый ветер гладит лица, Лес шумит густой ли- стовой.	<i>Двумя ладонями про- вести, не слишком на- давливая, от бровей до подбородка- обратно</i>
Дуб нам хочет покло- ниться, Клен кивает головой.	<i>От точки между бро- вями большим пальцем левой руки массиро- вать лоб, проводя пальцем до середины лба</i>
А кудрявая березка Провожает всех ребят.	<i>Массаж височных впа- дин большими пальца- ми, совершая враща- тельные движения,</i>
До свиданья, лес зеле- ный, Мы уходим в детский сад.	<i>Поглаживание лица</i>

Массаж лица «Нос, умойся!»



Кран, откройся!	<i>Показывают правой рукой, как открывают кран.</i>
Нос, умойся!	<i>Указательными пальцами растирают крылья носа.</i>
Мойтесь сразу оба глаза.	<i>Мягко проводят пальцами по лбу.</i>
Мойтесь, уши!	<i>Ладонями растирают уши.</i>
Мойся, шейка!	<i>Мягко поглаживают шею спереди.</i>
Шейка, мойся	<i>Поглаживают шею ладонями, движениями от основания черепа вперед к груди.</i>
Хорошенько!	<i>Легко гладят щеки.</i>
Мойся, мойся, Обливайся!	<i>Трут ладони друг о друга.</i>
Грязь, смывайся!	
Грязь, смывайся!!!	

Самомассаж носа «Ежик».

Пыхтя, тащил домой грибок	<i>Указательными пальцами растирать крылья носа и массировать ноздри сверху вниз и снизу вверх.</i>
Проворный маленький зверек.	
Ни головы, ни ножек,-	
Конечно, это ежик.	

Массаж шеи и грудной области «Лечим медвежонка».



Медвежонок наш простужен, Мед ему сегодня нужен. Мы дадим ему на ужин. А потом, а потом Медом грудку разотрем.	<i>Поглаживание шеи от подбородка к грудному отделу.</i> <i>Поглаживание области грудной клетки дугообразными движениями рук сверху вниз и наоборот.</i>
---	---

Самомассаж лица «Бурундук».

Щечка, щечка – два мешочка. Три-четыре корешочка. Лапкой в щечку – стук, стук! -На здоровье, бурундук!	<i>Массируют щеки.</i> <i>Проводят пальцами от середины лба до подбородка.</i> <i>Стучат кулачками по щекам.</i>
--	---

Массаж лица «Воробей».

Сел на ветку воробей И качается на ней.	<i>Двумя ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх,</i>
--	--

Раз-два-три-четыре- пять – Не охота улетать!	<i>не слишком надавливая. Массировать враща- тельными движениями височные впадины указа- тельными пальцами обе- их рук.</i>
---	--

Самомассаж ушей «Муха».

<i>Муха–горюха села на ухо.</i> <i>Сидела, сидела, ни- куда не летела.</i> <i>Жужжала, жуж- жала, ухо чесала.</i> <i>Песню пела: «За-за- за», и по уху ползла.</i> <i>Посидела, посидела, дальше полетела:</i> <i>«Н-н-н...»</i>	<i>Загнуть вперед всеми пальцами ушные ракови- ны, прижать и отпус- тить.</i> <i>Кончиками большого и указательного пальцев тянуть вниз обе мочки ушей.</i> <i>Большим и указатель- ным пальцами захва- тить козелок, сдавить, повернуть его во все стороны.</i> <i>Всеми пальцами масси- ровать ушные раковины. Массировать противо- завиток- хрящевой вы- ступ, находящийся сзади наружного слухового прохода.</i> <i>Прижать ладони к ушам.</i>
--	---

Самомассаж носа «Улитки».



От крылечка до ка- литки Три часа ползли улитки. Три часа ползли под- ружки, На себе таща избуш- ки.	<i>Указательными пальца- ми растирать крылья носа и массировать ноз- дри сверху вниз и снизу вверх.</i>
---	--

Массаж биологически активных зон «Лиса».



Са-са-са, Вот идет лиса. Сы-сы-сы, Хвост красивый у лисы. Со-со-со, Вот возьму я колесо. Су-су-су, И поймаю я лису. Са-са-са, Я лисонька-краса. Сы-сы-сы, Лучше спрячусь я в кусты.	<i>Скользящими движением растирают ладони. Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 6 раз. Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 6 раз. Кулачками растирать крылья носа. «Пробежаться» пальчи- ками по лицу сверху вниз. Большими пальцами мяг- ко провести по шее под челюстями сверху вниз Раздвинуть указатель-</i>
--	--

Со-со-со, Ну-ка, брось колесо. Су-су-су, Не поймать тебе ли- су.	<i>ный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и растирать ко- жу.</i> <i>Погладить ладонями ли- цо и шею.</i>
--	---

«В январе».



В январе, в январе Много снега во дво- ре. Снег на крыше , на крылечке. Солнце в небе голу- бом. В нашем доме топят печки, В небо дым идет столбом.	<i>Проводят большими пальцами по шее.</i> <i>Кулачками энергично проводят по крыльям носа.</i> <i>Растирают ребрами ла- доней лоб.</i> <i>Указательным и сред- ним пальцами массиру- ют точки перед и за ушами.</i>
--	---

Самомассаж биологически активных зон «Неболейка».

Чтобы горло не боле- ло, Мы его погладим смело. Чтоб не кашлять, не	<i>Поглаживать ладонями шею мягкими движе- ниями сверху вниз.</i> <i>Указательными пальца- ми растирать крылья</i>
--	--

чихать, Надо носик расти- рать. Лоб мы тоже разо- трем , Ладошку держим ко- зырьком. «Вилку» пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело! Знаем, знаем – да-да- да, Нам простуда не страшна.	носа. <i>Приложить ко лбу ла- дони «козырьком» и растирать его движе- ниями в стороны – вме- сте.</i> <i>Раздвинуть указатель- ный и средний пальцы и растирать ушную зону.</i> <i>Потирать ладошки друг о друга.</i>
---	--

«Козлик».



Я – козлик. Ме-е-е! Ме-е-е! Ме-е-е! Что у тебя на уме? Капустка в огороде, Да не полезешь при народе!	<i>Поглаживают ладошка- ми от подбородка сверху вниз.</i> <i>Четырьмя пальцами массируют лоб от сере- дины к вискам.</i> <i>Указательными пальца- ми растирают крылья носа.</i>
---	--

	<i>Ладонями растирают уши.</i>
--	--------------------------------

Игровой массаж и самомассаж для детей подготовительной к школе группе

Массаж для рук.

Массаж «Мебель».

Раз, два, три, четыре, Много мебели в квартире. В шкаф повесим мы рубашку, А в буфет поставим чашку. Чтобы ножки отдохнули Посидим чуть-чуть на стуле. А когда мы крепко спали, На кровати мы лежали. А потом мы с котом Посидели за столом, Чай с вареньем дружно пили. Много мебели в квартире.	<i>Прикасаются к большому пальцу кончиками пальцев: сначала указательного, затем среднего, безымянного и мизинца.</i> <i>Сжимают и разжимают кулачки.</i> <i>Поочередно массируют пальцы, начиная с большого, сначала на одной руке, потом на другой.</i>
--	---

Массаж «Птички».



Десять птичек – стайка. Эта птичка – соловей, Эта птичка – воробей, Эта птичка – совушка, Сонная головушка. Эта птичка – свиристель, Эта птичка – коростель, Эта птичка – скворушка, Серенькое перышко. Эта – зяблик, Эта – стриж. Эта – развеселый чиж. Ну, а эта – злой орлан. Птички, птички, по домам!	<i>Сжимают и разжимают пальцы рук.</i> <i>Поочередно массируют пальцы на левой и правой руке.</i> <i>Прячут руки за спину.</i>
--	---

Массаж «Подарок маме».

Маме подарок я сделать решила. Коробку с катушками тихо открыла, Нитки и пальцы доста-	<i>Скольльзящие движения ладонью о ладонь.</i> <i>Поочередно растирать пальцы левой ру-</i>
---	---

ла я с полки, Вдела зеленую нитку в иголку. Мамин наперсток – на дочкином пальце. Белую ткань я надела на пальцы. Иголкой веду за сте- жочком стежочек. Я вышиваю чудесный цветочек: Сначала – зеленые сте- бельки, После-веселые лепест- ки, В центре цветка-ярко желтый кружок. Я закрепляю последний стежок. Я разминаю уставшие пальцы. Я убираю старинные пальцы. Нитку с иглой в шка- тулку кладу. В мамину комнату тихо иду. Встану на низкую табу- ретку, И на комод постелю я	<i>ки, как бы надевая на каждый палец «колеч- ко» из сжатых паль- цев правой руки.</i> <i>Поочередно расти- рать пальцы правой руки.</i> <i>Потереть ладони друг о друга. Сжимать и разжи- мать пальцы.</i> <i>Переплести пальцы обеих рук и сделать «качельку».</i>
--	--

салфетку.	
-----------	--

Массаж «Новый дом».



Тук-тук молотком, Строит дядя Тыква дом. Молоточки по гвоздочкам застучали, И гвоздочки в доски быстро забивали. Строим крышу и крыльцо – Получилось хорошо. Вот идет маляр с ведром, Он покрасит новый дом.	<i>Постукивают кулачками от кисти к плечу. Постукивают пальчиками. Растирают кулачками. Поглаживают ладонью. При повторении массируют вторую руку.</i>
---	--

Массаж «Петушиная семья».

Петя, Петя-петушок Поднял красный гребешок, Громко –громко закричал, К себе курочек позвал.	<i>Качают головой вправо-влево. Прижимают ладошки друг к другу, и приставляют их к голове. По очереди поглаживают от кисти к плечу</i>
--	---

Куручки – пеструшки Петю услышали, Петю услышали, бы- стро побежали. А за ними и цыплятки Побежали без огляд- ки. Стали зернышки кле- вать – Клю-клю-клю-клю- клю-клю! Травку сочную щи- пать- А потом давай пля- сать- Тра-ля-ля, тра-ля-ля!	<i>каждую руку. Похлопывают ладошкой левую руку. «Пробегают» пальцами правой руки по левой. Поколачивают пальца- ми сначала левую руку, затем правую. Пощипывают левую ру- ку, затем правую. Поглаживают левую руку, затем правую.</i>
---	--

Массаж «У Федоры».



«Ой вы, бедные сирот- ки мои, Утюги и сковородки мои! Вы подите-ка, немывые , домой, Я водою вас умою ключевой. Я почищу вас песоч-	<i>Поочередно массиру- ют пальцы на одной руке, затем на другой.</i>
--	---

ком, Окачу вас кипяточком, И вы будете опять, Словно солнышко, сиять, А поганных тараканов я повыведу, Прусаков и пауков я повымету!» И сказала скалка: «Мне Федору жалко». И сказали блюдца: «Надо бы вернуться».	
---	--

Массаж спины «Кто пасется на лугу».



Далеко, далеко На лугу пасутся Ко... - Козы? - Нет, не козы! Далеко, далеко	<i>Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут руки на плечи впереди стоящему и похлопывают по плечам. Рисуют четырьмя пальцами «змейку» вдоль позвоночника ребенку, стоящему впереди. Качают плечами вперед – назад.</i>
---	---

На лугу пасутся Ко... -Кони? - Нет, не кони! Далеко, далеко На лугу пасутся Ко... -Коровы? -Правильно, коровы! Пейте, дети, молоко, Будете здоровы!	<i>Наклоняют голову вперед.</i> <i>Качают головой вправо-влево.</i> <i>Поворачиваются на 180° и повторяют</i> <i>Те же движения.</i> <i>Опять поворачиваются и повторяют то же самое.</i> <i>Поворачиваются на 90°, качают головой, поставив руки на пояс.</i> <i>Постепенно, медленно приседают.</i> <i>На последний слог быстро встают на ноги и поднимают руки вверх.</i>
---	---

Массаж спины «Свинки».



Как на пишущей машинке Две хорошенькие	<i>Дети встают друг за другом и похлопывают ладонями по спине вне-</i>
--	---

свинки Все постукивают, Все похрюкивают: Туки-туки-туки-тук! Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!	<i>реди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются на 180° и поколачивают кулачками, постукивают пальцами и поглаживают ладонями.</i>
---	--

Самомассаж «Ладшки».

Вот у нас игра такая: Хлоп, ладошка, Хлоп, другая! Правой, правою ладошкой Мы пошлепаем немножко. А потом ладошкой левой Ты хлопки погромче делай. А потом, потом, потом Даже щечки мы побьем. Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! По коленкам – шлеп, шлеп! По плечам теперь похлопай!	<i>Хлопки в ладоши.</i> <i>Шлепки по правой руке.</i> <i>Легкое похлопывание по щекам.</i> <i>Хлопки по коленям.</i> <i>Шлепки по плечам.</i> <i>Шлепки по бокам.</i> <i>Шлепки по спине.</i> <i>Шлепки по груди.</i> <i>Поколачивание по груди справа и слева.</i> <i>Поглаживание по ру-</i>
---	---

По бокам себя по- шлепай! Можем хлопнуть за спиной! Хлопаем перед собой! Справа – можем! Слева –можем! И крест-накрест руки сложим! И погладим мы себя. Вот какая красота!	<i>кам, груди, бокам, спине, ногам.</i>
---	--

Самомассаж «Мойдодыр».



И сейчас же щетки, щетки Затрещали, как тре- щотки, И давай меня тереть, приговаривать: «Моем, моем трубо- чиста, Чисто, чисто, чисто, чисто! Будет, будет трубо- чист Чист, чист, чист, чист!»	<i>Сжимают пальцы в ку- лак и растирают по- очередно руки, бока, живот, ноги.</i> <i>Последовательно по- глаживают ладонями руки, бока, живот, но- ги.</i>
--	--

Массаж для стоп «Мы любим свои ножки».



- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;
- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;
- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;
- Правой рукой разминают пятку левой ноги;
- Шевелят пальцами левой ноги;
- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;
- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;
- Топают ногой по полу. Повторяют все с правой ногой.

Профилактика плоскостопия «Гусеничка».

Ножку ставим на носок, А потом на пятку. Гусеничка идет, Значит, все в порядке.	<i>Ходьба перекатом с пятки на носок одно- именным и разноимен- ным способом.</i>
--	---

Профилактика плоскостопия «Крокодил».

Крокодил на солнце грелся, Целый день в воде	<i>Сначала повороты, а затем вращение стопы с предельно согнутыми</i>
--	---

вертелся.	<i>пальцами из и.п. сидя на стуле , ноги прямые слегка приподняты.</i>
-----------	--

Развитие свода стопы «На прогулке».



На носочках ходят мышы, Чтобы кот их не услышал. Тук, тук, тук, тук - Моих пяток слышен стук. Так кабанчики идут, никогда не упадут. А потом прошел медведь, Любит мишенька шуметь. Пантера бесшумно по лесу идет, Пантера сегодня добычу найдет. Лед, лед, лед, лед, А по льду пингвин идет, Скользящий лед, скользящий лед,	<i>Ходьба на носках, руки на поясе.</i> <i>Ходьба на пятках, руки за спиной.</i> <i>Ходьба на внешней стороне стопы.</i> <i>Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.</i> <i>Ходьба, носки разведены в стороны, руки опущены, ладони отведены в стороны.</i>
--	--

Но пингвин не упадет.	
-----------------------	--

Профилактика плоскостопия «Балерина».



Мы не Саши, не Ирины, Мы сегодня балерины. Мы на пальчиках идем И ничуть не устаем.	<i>Сидя на стуле, ноги поставить на пальчики и, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не станут полно- стью на всю ступню.</i>
--	--

«Строитель».



Месим, месим мы раствор, Будем строить кори- дор.	<i>Стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носки и пятками, прочертив в воздухе круг, встать «шалаши- ком».</i>
Кирпичи поднимай и раствор набирай!	<i>Перекат с пятки на но- сок и обратно.</i>

Массаж для разных частей головы.

Массаж лица «Белый мельник».



Белый-белый мельник Сел на облака. Из мешка посыпалась Белая мука. Радуются дети, Лепят колобки. Заплясали сани, Лыжи и коньки.	<i>Провести пальцами по лбу от середины к вис- кам . Легко постучать паль- цами по щекам. Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро расте- реть крылья носа. Указательным и сред- ним пальцами массиро- вать ушную зону.</i>
--	---

Массаж головы «Краденое солнышко».

Подошел Медведь ти- хонько, Толкнул его легонь- ко: «Говорю тебе, злодей, Выплюнь солнышко скорей! А не то, гляди, пой- маю,- Пополам переломаю,- Будешь ты, невежа, знать, Наше солнце воро-	<i>Поглаживают шею ла- донями. Растирают крылья но- са. Поглаживают лоб все- ми пальцами от сере- дины к вискам. Растирают уши ладо- нями. Покачивают головой</i>
--	---

вать! Пропадает целый свет, А тебе и горя нет!	<i>вправо-влево.</i>
--	-----------------------------

Самомассаж воротниковой зоны «Пекарь».

Мешу, мешу тесто, Есть в печке место. Поскорей подавай- будем печь каравай.	<i>Поглаживать шею спереди, сбоку и сзади мягкими движениями рук сверху вниз.</i>
--	--

Массаж шеи «Мойдодыр».

Ах ты, гадкий, ах ты, грязный, Неумытый поросенок! Ты чернее трубочиста, Полюбуйся на себя: У тебя на шее вакса, У тебя под носом клякса, У тебя такие руки, Что сбежали даже брюки, Даже брюки, даже брюки Убежали от тебя!»	<i>Наклоняют голову вправо-влево.</i> <i>Наклоняют голову вперед-назад.</i> <i>Выполняют круговое движение головой вправо-влево.</i> <i>Наклоняют голову вперед-назад.</i>
--	--

Точечный массаж «Мойдодыр».



Тут и мыло подскочи- ло И вцепилось в волоса, И юлило, и мылило, И кусало как оса. А от бешеной мо- чалки Я помчался, как от палки. А она за мною мчится И кусает как волчица.	<i>Круговой массаж чере- па. Правая ладонь на лбу, левая на затылке. Затем правая ладонь, поглаживая правый ви- сок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы с си- лой надавливают на кожу.</i>
---	---

Упражнение для мышц шеи «Математика».

Дети поднимают подбородок к потолку и рису-
ют им цифры 5,2, круг, овал и т.д.

Массаж биологически активных зон.

«Борода».



Да-да-да – есть у де- да борода. Де-де-де – есть се- динки в бороде. Ду-ду-ду – расчеши	<i>Потереть ладони друг о друга. Руками провести по шее от затылка до яремной ямки. Большими пальцами мяг-</i>
--	---

бороду.	<i>ко провести по шее от подбородка вниз.</i>
Да-да-да — надоела борода.	<i>Сжав руки в кулаки, вышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.</i>
Ду-ду-ду — сбреем бороду.	<i>Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.</i>
Ды-ды-ды — больше нет бороды.	<i>Указательным и средним пальцами растирать ушную зону.</i>

«Солнышко».



Солнце утром рано встало, Всех детишек приласкало. Гладит грудку.	<i>Поднимают руки вверх, потягиваются, делают руками «фонарики». Массируют «дорожку» вдоль передне-серединного меридиана по спирали снизу вверх.</i>
Гладит шейку,	<i>Поглаживают шею большими пальцами рук сверху вниз.</i>
Гладит носик, Гладит лоб,	<i>Кулачками растирают крылья носа.</i>
Гладит ушки,	<i>Проводят пальцами по</i>

Гладит ручки. Загорают дети Вот!	<i>лбу от середины к вискам. Ладонями растирают уши. Растирают ладошки. Поднимают руки вверх.</i>
---	--

«Жаворонки».

Жаворонушек на проталине распекает, Он зовет весну красную, вызывает. Не летать снегам в чистом поле, Растопились, Буйной реченькой в синем море Укатились.	<i>Проводят большими пальцами по шее от подбородка вниз. Кулачками энергично проводят по крыльям носа. Массируют лобную зону- от середины лба к вискам. Сделав из указательного и среднего пальцев «вилочку», энергично растирают ушную зону.</i>
--	--

Список используемой литературы

1. Александрова Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе "Остров здоровья" / Е. Ю. Александрова. - Волгоград : Учитель, 2007
 2. Амосова Н. С. Самомассаж рук при подготовке детей с речевыми нарушениями // Логопед, 2004, № 6
 3. Блыскина И. В. 3. Комплексный подход к коррекции речевой патологии у детей. Логопедический массаж: Методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений, СПб: Детство-Пресс, 2010
 4. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: программа оздоровления дошкольников.-М.:ТЦ Сфера, 2009, 2-еизд
 5. Ятьяева Н. М. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в контексте ФГОС ДО // Молодой ученый. – 2018. –№2
- Список интернет источников:
1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/03/11/metodicheskaya-razrabotka>
 2. <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-massazh-i-samomassazh-6198475.html>
 3. <https://docs.yandex.ru/docs/view>