

## Массаж ног «Курочка и цыплята»

Наседка нередко ругала цыплят:

(поглаживание подвѣма ноги)

«Кончайте клеватъся, кому говорят!»

(поглаживание щиколоток)

Кто много клюется, тот мало клюет,

(похлопывание пальцами от щиколотки вѣрх)

Кто мало клюет, тот плохо растет

(покалывание кулачками по ноге снизу вѣрх)

Кто мало растет, тот болен и худ

(поглаживание ног ладонями)

Кто худ и бессилен, того заклюют.

(поглаживание коленок)



## Массаж лица «Пчела»

Ла-ла-ла

На цветке сидит пчела

(провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам - 7 раз)

Ул-ул-ул

Ветерок подул.

(провести пальцами по щекам сверху вниз - 7 раз)

Ала-ала-ала

Пчелка крыльями махала.

(кулачками энергично провести по крыльям носа - 7 раз)

Ила-ила-ила

Пчелка меда носила

(растереть лоб ладонями, прижатными к нему козырьком)





## *Массаж ступни и пальцев ног*

*Пальчики на ножках*

*(дети массируют, вращают пальцы ног)*

*Как на ладошках.*

*Я их смело покручу*

*И шагать научу.*

*Разведу вперед - назад*

*(один палец тянуть рукой на себя,  
другой - от себя)*

*И сожму руками.*

*Здравствуйте, пальчики!*

*(ежатание ладонями пальцев ног)*

*Гномики лесные!*

*Здравствуйте, пальчики,*

*Игрушки заводные!*



## *Массаж епины «Паровозик»*

*Дети втают друг за другом*

*Паровоз кричит: «Ду-ду-ду!*

*Я иду, иду, иду»*

*(поколачивание кулочками)*

*А вагоны стучат, а вагоны говорят:*

*«Так-так-так! Так-так-так!»*

*(похлопывание ладошками)*







## Массаж рук «Рукавицы»

Вржет бабушка Лисенца  
(имитация врзания)  
Всем лисятм рукавицы  
(поочередное загибание пальцев,  
начиная с большого)  
Для лисички Оли,  
Для лисенка Коли  
Для лисички Маши,  
Для лисенка Ваши,  
А для Катеньки-лисички  
(заканчиваем лизинцем)  
Ма-аленькие рукавички!  
(поазываем какие)  
В рукавичках да-да-да  
(растирание ладоней)  
Не замерзнем никогда!  
(хлопки руками)

*Массаж биологически активных зон «Снеговик»  
(профилактика простудных заболеваний)*

Раз - рука, два - рука,

(вытянуть вперед одну руку, потом другую)

Лепим мы снеговика.

(имитировать лепку снежков)

Три-четыре, три-четыре

(погладить ладонями шею)

Нарисуем рот пошире,

Пять-найдем морковь для носа,

Угольки найдем для глаз

(кулачками растереть крылья носа)

Шесть - наденем шляпу косо,

Пусть смеется он у нас

(приставить ладонь ко лбу «козырьком» и растереть лоб)

Семь и восемь, семь и восемь,

Мы плясать его попросим.

(погладить колени ладошками)





## Массаж спины «Суп»

Дети встают друг за другом,  
кладут руки на плечи впереди стоящего ребенка

Чики-чики-чики-ща,

вот капюлетка для борща!

(дети постукивают ладонями)

Покрошу картошки,

свекочки, морковки

(постукивают ребрами ладоней)

Половочки лучку,

Да зубок чесночку.

(прокалывают кулачками)

Чики-чок, чики-чок,

И готов борщичок.

(поглаживают ладонями)



*Массаж биологически активных точек  
(для профилактики простудных заболеваний)*

*Ба-ба-ба-*

*(провести всеми пальцами по лбу от  
середины к вискам - 7 раз)*

*На крыше есть труба.*

*Бу-бу-бу\_*

*(кулачками провести по  
крыльям носа 7 раз)*

*Надо чистить трубу.*

*Бы-бы-бы-*

*(растереть ладонями уши)*

*Валит дым из трубы!*

*Всех зовем на новоселье,*

*Начинается веселье!*





## **МАССАЖ СПИНЫ "ДОЖАБ"**

дети встают друг за другом «паровозиком»  
и выполняют следующие движения

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам  
(хлопки ладонями по спине)

Гром! Гром, как из пушек,  
Нынче праздник у лягушек.  
(поколачивание кулочками)

Град! Град! Сыплет град,  
Все под крышами сидят.  
(постукивание пальчиками)

Только мой братишка в луже  
(поглаживание спины ладошками)

Ловит рыбу нам на ужин.  
(Дети поворачиваются на 180°  
и делают массаж заново)



## **МАССАЖ ЛИЦА "ЁЖИК"** (с проговариванием чистоговорки) хором

**Жа-жа-жа,**

**мы нашли в лесу ежа**  
*(слегка поглаживая пальцами,  
провести по лбу 7 раз)*

**Жу-Жу-Жу-\_\_**

**Подошли мы к ежу.**  
*(слегка касаясь пальцами,  
провести по щекам 7 раз)*

**Ужа-Ужа-Ужа-**

**Впереди большая лужа**  
*(приставить ладони ко лбу,  
как бы сделать козырек,  
и растереть лоб движениями  
в стороны-вместе)*

**Жок-жок-жок,**

**Надень ёжик сапожок.**  
*(кулачками массировать крылья носа)*

