

## Игровой массаж

Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, т. к. это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку, или песенку, или под стихотворение, или просто под текст.

Наиболее эффективными являются массажи биологически активных зон. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

### **1. Массаж пальцев «Умывание»**

Поочередно массируют каждый палец. Затем энергично растирают ладони и кисти рук.

Знаем, знаем, да-да-да,

Выходи, водица,

Лейся на ладошку

Нет, не понемножку – Посмелей!

Где ты прячешься, вода!

Мы пришли умыться!

По-нем-нож-ку.

Будет умываться веселей

### **2. Массаж лица «Воробей»**

Сел на ветку воробей

И качается на ней.

Раз-два-три-четыре-пять

Неохота улетать.

*Обеими ладонями проводят*

*от бровей до подбородка и*

*обратно вверх (не слишком надавливая)*

*Массируют височные впадины большими*

*пальцами правой и левой руки, совершая*

*вращательные движения.*

### **3. Массаж носа «Улитки»**

Массаж повышает иммунитет к заболеванию верхних дыхательных путей.

От крылечка до калитки

Три часа ползут улитки

Три часа ползли подружки,

На себе таща избушки.

*Трут указательные пальцы,*

*массируют ноздри сверху вниз*

*и снизу вверх 10- 12 раз*

#### 4. Массаж спины «Свинки»

Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются на 180 градусов и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Все постукивают, все похрюкивают:

Туки-туки-туки-тук! Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

#### 5. Упражнение на осанку «Зайчик»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Посмотри, как зайка встал, Как головку он поднял.

Шейкой, спинкой потянулся И назад слегка прогнулся.

Лапка на шейке, лапка на спинке. Пряменький зайка, как на картинке!

Посмотри-ка на себя! Вот он я! Какой он- я?

#### 6. Массаж биологически активных зон «Вышел зайчик погулять» для профилактики простудных заболеваний

Раз, два, три, четыре, пять - приставляют ладони ко лбу  
Вышел зайчик погулять. пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу

(«козырек»), и растирают лоб

Вдруг охотник выбегает, кулачками массируют крылья

Прямо в зайчика стреляет. носа.

Но охотник не попал, Всей ладонью растирают уши.

Серый зайчик убежал.

#### 7. 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 и шею движениями сверху вниз.

И водичкой обольем. Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку

## **8. Массаж биологически активных зон «Неболейка» для профилактики простудных заболеваний**

Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело. Чтоб не кашлять, не чихать, Надо носик растирать. Лоб мы тоже разотрем, Ладоньку держим козырьком. «Вилку» пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело.	<i>Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз. Указательными пальцами растирают крылья носа. Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают крылья носа. Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами. Потирают ладони друг о друга.</i>
Знаем, знаем – да-да-да! Нам простуда не страшна!	

## **9. Массаж спины «Борщ»**

*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-чок, чики-чок – И готов борщичок.	<i>Похлопывают ладонями. Постукивают ребрами ладоней. Поколачивают кулачками. Поглаживают ладонями.</i>
--	---

## **10. Массаж ушей «Тили-бом» по методу китайской медицины**

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

## **11. Массаж биологически активных зон «Утка и кот» для профилактики простудных заболеваний**

А уточки, а уточки Все топают по улочке. Идут себе вразвалочку И крикают считалочку. 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. Раздвинуть указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.</i>
---	--

## **12. Массаж спины «Дождик» (под песню Е. Поплянской)**

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. Постукивание пальчиками. Поколачивание кулачками. Поглаживание ладошками.</i>
---	---

## **13. Оздоровительный массаж всего тела «Чтобы не зевать от скуки»**

*Быстрые, частые хлопки на соответствующие слова.*

Чтобы не зевать от скуки,  
Постучим и тут, и там,  
Встали и потеряли руки,  
И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб –  
 Не скучать и не лениться!  
 Хлоп-хлоп-хлоп.  
 Перешли на поясницу.  
 Щеки заскучали тоже?  
 Чуть нагнулись, ровно дышим,  
 Мы и их похлопать можем.  
 Хлопаем как можно выше.  
 Ну-ка дружно, не зевать:  
 Раз – два – три – четыре – пять.  
 Вот и шея. Ну-ка, живо  
 Переходим на загривок.  
 По сухой лесной дорожке –  
 Топ-топ-топ – топчут ножки.  
 А теперь уже, гляди,  
 Ходит-бродит вдоль дорожек  
 Добрались и до груди.  
 Весь в иголках серый ежик.  
 Постучим по ней на славу:  
 Сверху, снизу, слева, справа.

#### 14. Массаж «Летели утки»

*Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.*

Летели утки  
 Над лесной опушкой,  
 Задели ели  
 Самую макушку,  
 И долго елка  
 Ветками качала...

*Слегка касаясь пальцами,  
 провести по лбу 6 раз  
 Слегка касаясь пальцами,  
 провести по щекам 6 раз  
 Указательными пальцами  
 массировать крылья носа по кругу от себя*

#### 15. Массаж для пальцев «Гусь»

Где ладошка? Тут? Тут!  
 На ладошке пруд? Пруд!  
 Палец большой –  
 Это гусь молодой,  
 Указательный – поймал,  
 Средний – гуся оцципал,  
 Безымянный – суп варил,  
 А мизинец – печь топил.  
 Полетел гусь в рот,  
 А оттуда в живот.  
 Вот!

*Показывают правую ладошку.  
 Гладят левой ладонью правую.  
 Поочередно массируют каждый палец.*

*Машут кистями, двумя ладонями,  
 прикасаются ко рту, потом к животу.  
 Вытягивают ладошки вперед.*