

«Капуста» (массаж спины)

Мы капусту рубим, рубим. (Рубящие движения рёбрами ладоней.)

Мы морковку трём, трём. (Трущие движения костяшками пальцев.)

Мы капусту солим, солим. (Точечные прикосновения пальцами.)

Мы капусту жмём, жмём. (Прожимание мышц пальцами.)

Сок капустный пьём, пьём. (Поглаживающие движения пальцами.)

«Сбор урожая» (укрепление мышц стопы)

Помидоры дружно рвали И по вёдрам рассыпали. (Сидя на стуле, между стопами зажат мяч, сгибание и разгибание ног в коленях.)

Лук собрали и горох – Урожай у нас не плох! (Пальцами ног захватить мелкий предмет, приподнять его и удерживать 5 – 10 сек.)

«Огуречик» (формирование правильной осанки)

Подняться со стула или встать у стены.

Огуречик, огуречик – интересный человечек.

(Напряжение и расслабление мышц спины через вхождение в образ огуречика.)

Плечи расправляет, головку поднимает. (Стоять ровно, лопатки сблизить, голову гордо поднять.)

И стоит, как часовой, возле грядки полевой. (Спина прямая, плечи отвести назад.)

«Сбор фруктов» (Формирование правильной осанки)

Мы фрукты собирали: абрикосы, вишни рвали. (Стоя, потянуть одну руку вверх, словно срываешь с дерева плод, подняться на носочки, спина прямая.)

И корзинки наполняли. (Опустить руки вниз.)

Повторить другой рукой.

«Слива» (самомассаж ладоней)

Сливу я держу в руке, (Положить массажный мячик на правую ладошку.)

Зажимаю в кулаке. (Крепко сжать его.)

Отпускаю, разжимаю (Раскрыть ладонь.)

И ладошками катаю. (Катать между ладонями.)

«Козлик» (массаж биологически активных зон кожи)

Я – козлик. Ме-е! Ме-е! Ме-е! (Поглаживают шею ладошками от подбородка сверху вниз.)

Что у тебя на уме? (Четырьмя пальцами массируют лоб от середины к вискам.)

Капустка в огороде, (Указательными пальцами растирают крылья носа.)

Да не полезешь при народе! (Ладонями растирают уши.)

«Кролики» (лёгкое поглаживание тыльной поверхности кисти)

Во дворе у Толика маленькие кролики.

Беленькие кролики, целых восемь штук (Массируемая правая рука «изображает» кролика, а массирующая левая гладит ласковыми, аккуратными движениями.)

По утрам мы с Толиком кормим наших кроликов,

И едят морковку кролики из рук. (Меняем местами массируемую и массирующую руки.)

«Ёжик» (самомассаж носа)

Пыхтя, тащил домой грибок

Проворный маленький зверёк.

Ни головы, ни ножек, -

Конечно, это ёжик. (Указательными пальцами растирать крылья носа и массировать ноздри сверху вниз и снизу вверх.)

«Мышка» (массаж кистей рук)

Маленькая мышка в норке

Тихо грызла хлеба корку. (Дети скребут ногтями по коленям.)

«Хрум, хрум!» - что за шум? (Сжимают пальцы в кулачки и разжимают их.)

Это мышка в норке хлебные ест корки. (Растирают ладони друг о друга.)

«Лечим медвежонка» (массаж шеи и грудной области)

Медвежонок наш простужен,

Мёд ему сегодня нужен.

Мы дадим ему на ужин. (Поглаживание шеи от подбородка к грудному отделу.)

А потом, а потом мёдом грудку разотрём. (Поглаживание области грудной клетки дугообразными движениями рук сверху вниз и наоборот.)

«Бурундук» (самомассаж лица)

Щёчка, щёчка – два мешочка. (Массируют щёки)

Три-четыре корешочка. (Проводят пальцами от середины лба до подбородка.) ***Лапкой в щёчку –***

Стук, стук: - На здоровье, Бурундук! (Стучат кулачками по щекам.)

«Жаворонки» (массаж биологически активных зон кожи)

Жаворонушек на проталине распевает, (Проводят большими пальцами по шее от подбородка вниз.)

Он зовёт весну красную, вызывает. (Кулачками энергично проводят по крыльям носа.)

Не летать снегам в чистом поле, растопились,

(Массируют лобную зону – от середины лба к вискам.)

Буйной реченькой в сине море укатились. (Сделав из указательного и среднего пальцев «вилочку», энергично растирают ушную зону.)

«Дятел» (массаж спины)

Дятел жил в дупле пустом,

Дуб долбил, как долотом. (Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине.)

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!

Долбит дятел крепкий сук. (Поколачивают пальцами.)

Клювом, клювом он стучит,

Дятел ствол уже долбит. (Постукивают кулачками.)

Дятел в дуб всё тук да тук...

Дуб скрипит: что за стук? (Постукивают рёбрами ладоней.)

Дятел клювом постучал, постучал и замолчал. (Поглаживают ладонями.)

«Воробей» (массаж лица)

Сел на ветку воробей и качается на ней (Двумя ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх, не слишком надавливая.)

Раз-два-три-четыре-пять – не охота улетать. (Массировать височные впадины указательными пальцами обеих рук, совершая вращательные движения.)

«Муха» (игровой закаливающий самомассаж ушей, повышение защитных свойств организма).

Муха-горюха села на ухо. (Загнуть вперёд всеми пальцами ушные раковины, прижать и отпустить.)

Сидела, сидела, никуда не летела. (Кончиками большого и указательного пальцев тянуть вниз обе мочки ушей.)

Жужжала, жужжала, ухо чесала. (Большим и указательным пальцами захватить козелок, сдавить, повернуть его во все стороны.)

Песню пела: «За- за- за», и по уху ползла. (Всеми пальцами массировать ушные раковины.)

Посидела, посидела, дальше полетела: (Массировать противозавиток – хрящевой выступ, находящийся сзади наружного слухового прохода.)

«Н –н –н...» (Прижать ладони к ушам.)

«Лягушата» (самомассаж тела)

Лягушата: «Ква! Ква!»

Стучим по грудке «раз» - «два».

И немного по бокам – хлоп-хлоп тут и там. Лапки-ладошки хлопают по ножкам. Погладили ладошки и ручки, и ножки...

«Грибы» (самомассаж пальцев рук)

Топ-топ - пять шагов, в туесочке пять грибов. (Сжимают пальцы в кулачки и разжимают их)

Мухомор красный – гриб опасный,

А второй – лисичка, рыжая косичка.

Третий гриб – волнушка, розовое ушко.

А четвёртый гриб – сморчок,

Бородатый старичок.

Пятый гриб – белый, ешь его смело! (На каждое название гриба надавливают на каждый палец руки, начиная с мизинца, и загибают его, а большой палец выставляют вверх. Повторяют с пальцами другой руки.)

«Лепестки» (профилактика плоскостопия)

Дети идут по «дорожке здоровья», состоящей из разных по качеству поверхности «лепестков».

Вот цветочки, посмотри, потеряли лепестки.

Мы по ним пойдём, наши ножки разомнём.

Этот гладкий лепесток,

Есть колючий хвощ-цветок.

Колокольчик – синий цвет

С язычком, а звону нет.

Есть шершавый лепесток,

Ландыш – беленький звонок.

«Дождик» (массаж спины)

Движения выполняются в направлении сверху вниз (от периферии к центру).

Дождик бежит по крыше – бом! бом! бом! (Дети встают «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)

По весёлой звонкой крыше – бом! бом! бом! (Постукивают пальчиками.)

Дома, дома посидите – бом! бом! бом! (Легко постукивают кулачками.)

Никуда не выходите – бом! бом! бом! (Растирают рёбрами ладоней – «пилят».)

Почитайте, поиграйте – бом! бом! бом! (Разминают пальцами плечи впереди стоящего ребёнка.)

А уйду – тогда гуляйте... Бом... Бом... Бом... (Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)

«Неболейка» (самомассаж биологически активных зон кожи)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело. (Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. (Указательными пальцами растирать крылья носа.)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком. (Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело! (Раздвинуть указательный и средний пальцы и растереть ушную зону.)

Знаем, знаем – да-да-да, нам простуда не страшна! (Потирать ладошки друг о друга.)

«Стена осанки» (формирование правильной осанки)

Подравнялись. Посмотрели

Через левое плечо, через правое ещё.

Ровненько стоим, за осанкою следим: (Выполняют у стены осанки.)

Затылок, лопатки, ягодицы, икры, пятки. (Проверяют, чтобы все названные части тела касались стены – тогда осанка будет красивой.)

«Повар» (самомассаж пальцев рук)

Повар каши наварил, кашу всем положил. (Растирают ладони круговыми движениями.)

Кошке – в чашку, жучке – в плошку,

А коту – в большую ложку.

В миску курице, цыплятам

И в корытце поросятам. (Надавливают на каждый палец руки, начиная с мизинца, и загибают его)

«Паровоз» (массаж спины)

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, (Похлопывание по спине ладонями.)

Стоять на месте не хочу! (Поколачивание кулачками.)

Колёсами стучу, стучу (Постукивание пальцами)

Садись скорее, прокачу! (поглаживание ладонями)

Чу, чу, чу! (Лёгкое поглаживание ладонями.)