

КАРТотеКА ***ИГРОВОГО МАССАЖА***

Автор: воспитатель Бондарь Оксана Витальевна, МДОУ «Детский сад № 5 «Радуга»

Дата разработки: 2023 – 2024 учебный год



Тема: «День знаний»

Массаж пальцев «Этот пальчик»

Этот пальчик в лес пошел, *Массируют поочередно пальчики,*
Этот пальчик гриб нашел, *начиная с мизинца.*
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик все съел,
Оттого и потолстел.
(Русская народная потешка)

«Я в ладоши хлопаю...»

(Дети делают упражнения в соответствии текстом)

Я в ладоши хлопаю
И ногами топаю.
Ручки разотру,
Тепло сохраню.
Ладошки, ладошки,
Утюжки - недотрожки,
Вы погладьте ручки,
Чтоб играли лучше.
Вы погладьте ножки,
Чтобы бегали по дорожке.

«Наши глазки »

Массаж глаз (по методике йогов)

- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);

- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;

- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам;

- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;

- Расслабить глаза.

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)

Тема: «Мой город, мой край»

Самомассаж «Пирог»

За стеклянными дверями
(Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу).
Ходит Мишка с пирогами. (Хлопки по правой руке)
Здравствуй, (Хлопки по груди)
Мишечка-дружок, Сколько стоит пирожок? (Хлопки по бокам).
Пирожок-то стоит три, (Хлопки по пояснице)
А лепить-то будешь ты! (Хлопки по ногам сверху вниз).
Напекли мы пирогов, К празднику наш стол готов.
(Выполнять последовательно поглаживание рук, корпуса, ног)

Массаж рук «Строим дом»

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

Самомассаж «Сорока»

Ока-ока-ока - (Круговыми движениями поглаживают ладонями грудь)
Я быстрая сорока.
Ока-ока-ока - (Так же поглаживают бока).
Сорока – белобока.
Ока-ока-ока - (Поглаживают сначала правую руку от кисти к плечу)
Я во дворе летаю. (затем тоже самое левую руку).
Ока-ока-ока - (Круговыми движениями поглаживают бедра и колени).
И устали не знаю.

Тема: «Осень»

«Осень»

Если дождь стучит по крышам то сильнее, то тише, тише,
(*Постукивание подушечками пальцев*)

Землю всю листва укрыла - значит, осень наступила.

Осень в гости к нам пришла, краски яркие взяла. (*Поглаживающие движения*)

Стала желтою трава, разноцветною - листва.

Осень в гости к нам пришла сильный ветер принесла.
(*Спиралевидные движения*)

Листья пестрые летят... осень любит листопад!

Осень в гости к нам пришла, дождь с собою принесла.
(*Постукивающие движения*)

Мелкий дождик моросит, у деревьев грустный вид.

Осень в гости к нам пришла, птичек в стаи собрала:
(*Зигзагообразные движения*)

«Стало холодно вокруг, вам пора лететь на юг!»

Осень в гости к нам пришла, в огород нас позвала. (*Пощипывающие движения*)

Не лбнись, да поспевай, собирай-ка урожай.

«Дождик»

(*Дети встают друг за другом, кладут руки на плечи и выполняют массажные движения. Педагог стоит за последним ребенком. После выполнения дети поворачиваются на 180 градусов и выполняют массаж снова*)

Дождик бегаёт по крыше – (*Похлопывание по спине всей ладонью*)

Бом! Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше- (*Постукивание по спине подушечками пальцев*)

Бом! Бом! Бом! Бом!

- Дома, дома посидите, - (*Постукивание по спине кулачками*)

Бом! Бом! Бом! Бом!

Никуда не вы выходите, - (*Ребро ладони растирают поверхность спины*)

Бом! Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте – (*Кладут ладони на плечи и разминают их*)

Бом! Бом! Бом! Бом!

А уйду – тогда гуляйте ... (*Легкое поглаживание спины сверху вниз*)

Бом! Бом! Бом! Бом!

Массаж спины «Борщ»

(*Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего.*)

Чики-чики-чики-ща! (*Похлопывать ладонями*).

Вот капуста для борща.
Покрошу картошки, (*Постукивать ребрами ладоней*).
Свеколки, морковки,
Полголовки лучку, (*Поколачивать кулачками*).
Да зубок чесночку.
Чики-чики-чики-чок! (*Поглаживать ладонями*).
И готов борщичок!

Тема: «День народного единства»

Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два! (*Тереть ладони друг о друга*).
Начинается игра.
Красим крылья и живот, (*Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,*
Красим грудочку и хвост, *поясницу, ноги, голову*).
Красим спину,
Красим ножки,
Красим гребешок немножко.
Вот какой стал петушок, (*Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться*).
Ярко-красный гребешок. (*Сделать несколько полуоборотов влево – Вправо*).

«Наши ножки»

- Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.
- Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.
- Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.
(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

«Лес зеленый»

Массаж лица по китайской медицине (улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз).

Теплый ветер гладит лица, (*Двумя ладонями провести, не слишком*)

Лес шумит густой листвой. (*Надавливая, от бровей до подбородка*
и

обратно 4 раза)

Дуб нам хочет поклониться, (*от точки между бровями большим пальцем*)

Клен кивает головой. (левой руки массировать лоб, проводя пальцем

до середины лба у основания волос – 4 раза)

А кудрявая березка (массаж висковых впадин большими пальцами)

Провожает всех ребят правой (и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз)

До свидания, лес зеленый, (Поглаживание лица ладонями сверху вниз)

- Мы уходим в детский сад! Повторить 4 раза.

Тема: «День Матери»

«Подарок маме»

Маме подарок я сделать решила, (Тереть ладонь о ладонь)

Короб с катушками тихо открыла

Вдела зелёную нитку в иголку. (Растирать пальцы как бы одевая кольцо)

Нитки и пяльцы достала я с полки

Я закрепляю последний стежок.

Вот получился красивый цветок (Потереть ладони)

В комнату мама войдет - удивится:

Дочка, какая же ты мастерица. (Встряхнуть пальцы)

«Массаж спины»

- Бам! Бам! Что за гам? (Постукивают кулачками).

Так шуметь не стыдно вам!

- Мамочка, мы так стучали, (Похлопывают ладошками).

Что перебудили целый свет.

Где-то пять копеек потеряли – (Поколачивают пальчиками).

Не купить теперь конфет!

- Бам! Бам! Стыд и срам! (Поглаживают ладонью).

Я конфет сама вам дам!

Массаж пальцев «Малина»

С веток ягоды снимаю, (Левая рука согнута в локте и поднята на

И в лукошко собираю. уровень лица, кисть опущена (пальцы – «ветки»). Правой рукой (пальцы собраны в щепотку) поглаживаем каждый палец левой руки («снимаем ягоды»).

Ягод – полное лукошко! (Сложить ладони «корзинкой»).

Я попробую немножко.

Я поем ещё чуть-чуть – (Собранными щепотью пальцами правой)

Легче будет к дому путь. (руки прикасаться к левой ладони и

Я поем еще малинки. подносить ко рту).

Сколько ягодок в корзинке?

Раз, два, три, четыре, пять. *(Поочередно массировать каждый палец на одной руке (при повторении на другой)).*

Снова буду собирать. *(Хлопки в ладоши).*

Тема: «Зимушка – зима»

Массаж пальцев «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисица *(Поочередно потереть большим пальцем)*

Всем лисятам рукавицы: *(подушечки остальных пальцев).*

Для лисенка Саши, *(Поочередный массаж пальцев левой руки),*

Для лисички Маши, *(начиная с большого (при повторении*

Для лисенка Коли, *массировать пальцы правой руки).*

Для лисички Оли,

А маленькие рукавички

Для Наташеньки – лисички.

В рукавичках – да-да-да – Потереть ладони друг о друга.

Не замерзнем никогда!

«Снеговик»

Раз – рука, два – рука, *(Вытянуть вперед одну руку, затем другую)*

Лепим мы снеговика. *(Имитируют лепку снежков)*

Мы скатаем снежный ком - *(Ладонями делают круговые движения по бедрам)*

Вот такой, *(Разводят руки в стороны, показывают большую величину кома)*

А потом поменьше ком - *(Растирают ладонями грудь)*

Вот такой, *(Показывают руками величину кома поменьше)*

А наверх поставим мы *(Поглаживают ладонями щеки)*

Маленький комочек. *(Соединяют пальцы рук вместе, держа ладони на расстоянии)*

Вот и вышел снеговик - Снеговичок. *(Ставят руки на бока и делают поворот корпуса вправо – влево)*

«Зима»

Смотрят дети из окна: *(Поглаживающие движения)*

По дорожке ледяной

В гости к ним идет зима

В белой шубке меховой.

Белая метелица *(Спиралевидные движения)*

По дорогам стелется,

Закружилась над землей,

Затянуло небо мглой.

За снежинками снежинки (*Легкие постукивающие движения*)
Тихо кружатся, летят.
Укрывает все тропинки
Покрывалом снегопад.
На ветвях развесил иней (*Пощипывающие движения*)
Ночью Дедушка Мороз
Он сегодня очень сильный-
Щиплет щеки, лоб и нос.
Побежим домой скорей. (*Растирающие движения*)
Не догонит нас Мороз!
Рукавичкой посильней
Разотрем мы щеки, нос.
Завтра снова будем мчаться (*Поглаживающие движения*)
На коньках и на санях
И на лыжах с гор кататься-
Ведь зима у нас в гостях.

Тема: «Новый год»

«НОВЫЙ ГОД»

Праздник приближается, ёлка наряжается.
Дети катают Су – Джок между ладонями.
Мы развешали игрушки, бусы, шарики, хлопушки.
А здесь фонарики висят, блеском радуют ребят.
Водят мячиком от кисти к плечу

«Белый мельник »

Белый-белый мельник (*Провести пальцами по лбу от середины*)
Сел на облака к вискам.
Из мешка посыпалась. (*Легко постучать пальцами по вискам*)
Белая мука.
Радуются дети, (*Сжав руки в кулаки, возвышениями*)
Лепят колобки. (*больших пальцев быстро растереть крылья носа*).
Заплясали санки, (*Раздвинув указательный и средний*)
Лыжи и коньки. (*пальцы, массировать точки перед собой
и за ушными раковинами*).

«Наши 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 ноги.

Тема: «Птицы и животные разных континентов»

«Черепашка»

Черепашка – дом ходячий! (Поглаживают руки ладонями от
Голову под панцирь прячет. кисти к плечу)
Крепкий панцирь у нее - (При повторении стихотворения массируют
ноги)
И защита и жилье! (от щиколоток вверх)

«Лиса»

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

«Зайка»

Тили-тили-тили-бом! (Приставить ладони козырьком колбу и энергично
Сбил сосну зайчишка лбом! разводить их в стороны и сводить
вместе)
Жалко мне зайчишку, (Кулачками проводить по крыльям
Носит зайка шишку. носа от переносицы к щекам)

Поскорее сбегай в лес, (*Раздвинуть указательный и средний*
Сделай зайныке компресс. (*пальцы, остальные сжать в кулак,*
массировать точки, находящиеся перед и за ухом)

Тема: «Народная культура и традиции»

«Бабочка»

Упражнение для подвижности голеностопного сустава

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;
1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;
2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать
коленями пол.

«Колобок»

Упражнение для профилактики плоскостопия

Тише, тише, Колобок! (Ходьба с высоким подниманием ног,
Вдруг услышит серый волк. согнутых в коленях).
Тихо ножками пойдем, (Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку)
Незаметно прошмыгнем.
Но румяный Колобок. (Приподниматься на носки и опускаться на всю
Прыгнул прямо в огород, стопу.)
Через грядки вдоль забора (Перекаты с носка на пятку).
Скачет, словно от Федоры.

« Наши спинки »

Дети выполняют массаж спины
В колонночку в круг встали, (Движения соответствуют тексту)
Ладонками по спинке застучали. (Выполнять в течение 40 - 50 секунд)
Хлопаем по лопаточкам,
Спинка радуется.
Дети спинку подставляют,
Со спинками играют,
Здоровья спинкам добавляют.

Тема: «Я в мире человек»

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 вращательные движения 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).

«Жарче, дырчатая тучка!»

Жарче, дырчатая тучка, *(Растереть ладошки)*
Поливай водичкой ручки,
Плечики и локоточки, *(Постукивать пальцами по*
Пальчики и ноготочки, *локоточкам, кистям, затылку,*
Мой затылочек, височки, *вискам, подбородку, щекам)*
Подбородочек и щечки!
Трем мочалкою, коленочки. *(Растереть ладонями колени, ступни, и*
пальцы Щеточкой трем хорошенечк ног)
Пяточки, ступни и пальчики...
Чисто-чисто моем девочку
Чисто-чисто моем мальчика.

«Ладошки»

Вот у нас игра какая: *(Хлопки в ладоши)*
Хлоп, ладошка,
Хлоп, другая!
Правой, правой ладошкой *(Шлепки по левой руке от кисти к плечу)*
Мы пошлепаем немножко.
А потом ладошкой левой *(Шлепки по правой руке)*
Ты хлопки погромче делай.
А потом, потом, потом *(Легкое похлопывание по щекам)*
Даже щечки мы побьем.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! *(Хлопки над головой)*
По коленкам – шлеп, шлеп! *(Хлопки по коленям)*
По плечам теперь похлопай! *(Шлепки по плечам)*
По бокам себя пошлепай! *(Шлепки по бока)*
Можем хлопнуть за спиной! *(Шлепки по спине)*
Хлопаем перед собой! *(Шлепки по груди)*
Справа – можем! *(Поколачивание по груди справа, слева)*
Слева – можем!
И крест-накрест руки сложим
И погладим мы себя. *(Поглаживание по рукам, груди,*
Вот какая красота! *бокам, спине, ногам)*

Тема: «Защитники Родины»

«На границе»

Жу-жу-жу – я границу сторожу. *(Провести пальцами по*
Ши-ши-ши – зашуршали камыши. *краям ушных раковин)*
Жу-жу-жу – я в дозоре хожу. *(Потянуть ушные раковины*
Ши-ши-ши – спите сладко малыши. *вниз, в стороны, вверх)*

«Часовой »

На дальней границе *(Загнуть руками уши вперед)*
И в холод, и в зной,
В зеленой фуражке
Стоит часовой.
На дальней границе *(Потянуть руками мочки ушей в стороны,*
И ночью, и днем *вверх, вниз, опустить)*
Он зорко, он зорко
Следит за врагом.
И если лазутчик *(пальцем помассировать)*
Захочет пройти, *(слуховые отвороты).*
Его остановит

« По таинственной дороге »

По таинственной дороге *(Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку)*
Шли таинственные ноги.
По большой дороге *(Ходьба на месте, не отрывая носки от пола)*
Зашагали наши ноги.
По пыльной дорожке *(Перекаты с носка на пятку, стоя на месте)*

Шагали наши ножки.
А маленькие ножки (*Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,*
Бежали по дорожке.(*согнутых в колена*)х
На узенькой дорожке (*Ходьба со сведенными носками ног*
Устали наши ножки.
Усталые ножки (*Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа*
Шли по дорожке (*туловище прямо и глядя вперед*)
На камушек мы сели, (*Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног,*
Сели, посидели. (*не отрывая пяток от пола*)
Ножки отдыхают, (*Погладить мышцы ног и ступни*)
Мышцы расслабляют.

Тема: «Международный женский день»

Массаж пальцев «Рукавицы»

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

«Подарок маме»

Маме подарок я сделать решила.
(*Скользящие движения ладонью о ладонь*)
Коробку с катушками тихо открыла,
(*Поочередно растирать пальцы левой руки, как бы надевая на каждый палец*)
Нитки и пяльцы достала я с полки,
Вдела зеленую нитку в иголку.
(*«Колечко» из сжатых пальце правой руки*)
Мамин наперсток – на дочкином пальце.
Белую ткань я надела па пяльцы.
Иголкой веду за стежочком, стежочек.
(*Поочередно растирать пальцы правой руки затем левой*)
Я вышиваю чудный цветочек:
Сначала - зеленые стебельки,
После – веселые лепестки,

В центре цветка – ярко-желтый кружок.
Я закрепляю последний стежок. *(Потереть ладони друг о друга)*
Я разминаю уставшие пальцы. *(Сжимать и разжимать пальцы)*
Я убираю старинные пяльцы.
Нитку с иглой в шкатулку кладу.
(Переплести пальцы обеих рук и сделать «качельку»)
В мамину комнату тихо иду.
Встану на низкую табуретку *(Встают на ноги)*
И на комод постелю я салфетку. *(Протягивают руки вперед)*
В комнату мама войдет удивится:
(Покачать головой, поставив руки на пояс)
- Дочка, какая же ты мастерица.

Тема: «Весна»

«Мы весну встречаем»

Мы весну встречаем *(Поглаживающие движения)*
С первыми лучами.
Они весело бегут,
Звонко песенку поют.
Первые капли *(Постукивающие движения)*
В полдень зазвенели.
Стал мороз весной слаб,
Снегу жарко: кап, кап, кап.
Шлепаем по лужам *(Пошлепывающие движения)*
После зимней стужи.
Каждый год весной потом.
Под ногами: шлеп, шлеп, шлеп.
Льдинки звонкие разбились *(Зигзагообразные движения)*
И поплыли по реке,
И сережки распушились
На осине и ольхе.
Обогрела всех весна, *(Спиралевидные движения)*
Пробудился лес от сна.
Все, кто спал, весной проснулись.
Птицы, с юга к нам вернулись.
Землю солнышко согрело, *(Поглаживающие движения)*
И трава зазеленела.
День весенний стал длиннее,
Небо ярче и синее.

Массаж ног «Божья коровка»

Божьей коровки папа идет, *(Сидя, поглаживать ноги снизу вверх)*

Следом за папой мама идет, *(Разминать их, похлопывать ладошками)*
За мамой следом детишки идут,
Вслед за ними самые малышки бредут. *(«Шагать» пальчиками).*
Красные юбочки носят они, *(Поколачивать кулачками).*
Юбочки с точками черненькими. *(Постукивать пальцами).*
На солнышко они похожи, *(Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко)*
Встречают дружно новый день. *(раздвинув пальцы).*
А если будет жарко им, *(Поглаживать ноги ладонями и спрятать руки за спину).*
То спрячутся все вместе в тень.

Тема: «Транспорт»

«Паровоз»

(Дети встают друг за другом паровозиком)
Паровоз кричит: «Ду-ду! *(Похлопывание ладошками)*
Я иду, иду, иду!»
А вагоны стучат, а вагоны говорят: *(Поколачивание кулачками)*
«Так-так-так! Так-так-так!

«Транспорт»

Будем мы с тобой играть, будем транспорт называть
Дети катают Су – Джок между ладонями.
Автомобиль и вертолет, трамвай, метро и самолет,
Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.
Пять пальцев мы в кулак зажмем,
Пять видов транспорта мы назовем.
Дети сжимают пальцы в кулачок.

«Поезд»

Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг другу на плечи ладони и выполняют массаж спины.
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, *(Похлопывание по спине ладонями)*
Стоять на месте не хочу!
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, *(Поворот на 180, поколачивание кулачками)*
Стоять на месте не хочу!
Колесами стучу, стучу, *(Поворот на 180, постукивание пальцами)*

Колесами стучу, стучу,
Колесами стучу, стучу, *(Поворот на 180, поглаживание ладонями)*
Садись скорее, прокачу!
Чу, чу, чу! *(Легкое поглаживание пальцами)*

Тема: «День Победы»

Массаж пальцев «Умывание»

Знаем, знаем – да-да-да, *(Поочередно массируют каждый палец).*
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-нож-ку.
Нет, не понемножку – *(Энергично растирают ладони и кисти рук)*
Посмелей!
Будем умываться веселей!

«Ладони»

Вот у нас игра, какая: хлоп, ладошка, *(Хлопки в ладоши)*
Хлоп, другая!
Правой, правой ладошкой *(Шлепки по левой руке от плеча к кисти)*
Мы пошлепаем немножко.
А потом ладошкой левой *(Шлепки по правой руке)*
Ты хлопки погромче делай.
А потом, потом, потом *(Легкое похлопывание по щекам)*
Даже щечки мы побьем.
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! *(Хлопки над головой)*
По коленкам – шлеп, шлеп! *(Хлопки по коленям)*
По плечам теперь похлопай! *(Шлепки по плечам)*
По бокам себя пошлепай! *(Шлепки по бокам)*
Можем хлопнуть за спиной! *(Шлепки по спине)*
Хлопаем перед собой! *(Шлепки по груди)*
Справа – можем! Слева – можем! *(Поколачивание по груди справа, слева)*
И крест-накрест руки сложим!
И погладим мы себя. *(Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине,*
Вот какая красота! *ногам.)*

«Плотник»

Мастер в руки взял фуганок,
(*Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза*)
Остро наточил рубанок, (*Поглаживать правую руку*)
Доски гладко отстругал, (*Разминать левую руку*)
Взял сверло, шурупы взял, (*Разминать правую руку*)
Доски ловко просверлил, (*Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти*)
Их шурупами свинтил, (*То же левой рукой*)
Поработал долотом, (*Поколачивание по левой руке*)
Сколотил все молотком. (*Поколачивание по правой руке*)
Получилась рама – (*Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя*)
Загляденье прямо! (*То же левой рукой*)
Прекрасный тот работник (*Погладить левую руку*)
Зовется просто: плотник. (*Погладить правую руку*)

Тема: «Исследовательская деятельность»

Массаж рук «Улитка»

Домик едет по травинке – (*Делают растирающие круговые*)
Объезжает все росинки. (*движения кулачком от кисти к плечу*).
То улитка ползет, (*«Пробегаются» пальчиками от*
Домик на себе везет. *кисти к плечу*).
Вот подул ветерок, (*Поколачивают кулачками*).
Закачался листок.
И опять по травинке (*Поглаживают руки ладонью*).
Медленно ползет улитка.
При повторении делают массаж другой руки.

«Жарче, дырчатая тучка!»

Жарче, дырчатая тучка, (*Растереть ладошки*).
Поливай водичкой ручки,
Плечики и локоточки, (*Постукивать пальцами по локоточкам, щекам*
Пальчики и ноготочки, *кистям, затылку, вискам, подбородку*)
Мой затылочек, височки,
Подбородочек и щечки!
Трем мочалкою (*Растереть ладонями колени, ступни, коленочки и пальцы ног*).
Щеточкой трем хорошенечко
Пяточки, ступни и пальчики...
Чисто-чисто моем девочку,

Чисто-чисто моем мальчика!

«Деревья и кусты»

Теплый ветер гладит лица,
Лес шумит густой листвой.

(Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза)

Дуб нам хочет поклониться,
Клен кивает головой.

(От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза)

А кудрявая березка

Провожает всех ребят.

(Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз)

До свиданья, лес зеленый,

Мы уходим в детский сад.

(Поглаживание лица ладонями сверху вниз – 4 раза)

Массаж уха «Муха»

Муха-горюха *(Загибают вперед всеми пальцами ушные раковины Села на ухо. (прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок).*

Сидела, сидела, *(Кончиками большого и указательного пальцев)*

Никуда не летела. *(тянут вниз обе мочки ушей 4 раза).*

Жужжала, жужжала, Ухо чесала.

(Захватывают большим и указательным пальцами козелок. Сдавливают, поворачивают его во все стороны).

Песню пела: «За-за-за!»- *(Всеми пальцами массируют ушную раковину).*

Посидела, посидела,

Дальше полетела.

(Массаж противозавитка – хрящевого выступа, находящегося сзади наружного слухового прохода.

Н-н-н... *(Кладут ладонь на голову и закрывают глаза).*

