

**Картотека
оздоровительного массажа
для детей старшего
дошкольного возраста**

Массаж рук «Гусь»

Слова	Действие
Где ладошка? Тут? Тут!	<i>Показать правую ладошку.</i>
На ладошке пруд? Пруд!	<i>Круговые движения левым указательным пальцем по ладони.</i>
Палец большой – гусь молодой. Указательный – поймал, Средний – гуся ощипал, Безымянный – суп варил, А мизинец – печь топил.	<i>Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.</i>
Полетел гусь в рот. А оттуда в живот! Вот!	<i>Махи кистями рук. Двумя ладонями погладить живот.</i>

Массаж лица «Летели утки»

Слова	Действие
Летели утки Над лесной опушкой.	<i>Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз</i>
Задели ели Самую макушку.	<i>Так же легко провести 6 раз по щекам</i>
И долго елка Ветками качала.	<i>Указательными пальцами массировать крылья носа</i>
А не начать ли нам массаж сначала?	<i>Повторить</i>

Расслабляющий массаж

(для снятия физического и эмоционального напряжения)

1. И.П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)
2. И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) 5-20 раз.
3. И.П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении сверху-вниз (5-20 раз)
4. И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке (5-20 раз)

Массаж ног

Слова	Действие
Божьей коровки папа идёт.	<i>Сидя, гладить ноги с верху до низу</i>
Следом за папой мама идёт.	<i>Разминать их.</i>
За мамой следом детишки идут.	<i>Похлопать их ладошками</i>
Следом за ними малышки бредут.	<i>«Шагать» пальчиками</i>
Красные юбочки носят они,	<i>Поколачиваем кулачками</i>
Юбочки с чёрными точечками.	<i>Постукиваем пальчиками</i>
На солнышко они похожи, Встречают дружно новый день.	<i>Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.</i>
А если будет жарко им, То спрячутся все вместе в тень.	<i>Погладить ноги ладонями, спрятать руки.</i>

Массаж тела «Пирог»

Слова	Действие
За стеклянными дверями Стоит мишка с пирогами.	<i>Хлопки по левой руке от кисти к плечу. Хлопки по правой руке так же.</i>
Здравствуй мишенька – дружок. Сколько стоит пирожок?	<i>Хлопки по груди. Хлопки по бокам.</i>
Пирожок – то стоит три, А лепить их будешь ты!	<i>Хлопки по ногам сверху вниз.</i>
Напекли мы пирогов К празднику и стол готов!	<i>Поглаживание в той же последовательности.</i>

Массаж биологически активных зон «Борода»

Слова	Действие
Да-да-да, да-да-да Есть у деда борода.	<i>Потереть ладони друг о друга.</i>
Де-де-де, де-де-де Есть сединки в бороде.	<i>Провести руками от затылка до ямки.</i>
Ду-ду-ду, ду-ду-ду Расчеши-ка бороду.	<i>Большими пальцами провести по шее от подбородка.</i>
Да-да-да, да-да-да Надоела борода.	<i>Сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа.</i>
Ду-ду-ду, ду-ду-ду Сбреем деду бороду.	<i>Положить три пальца на лоб и погладить.</i>
Ды-ды-ды, ды-ды-ды Нету больше бороды.	<i>Указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть.</i>

Массаж тела «Жарче»

Слова	Действие
Жарче, дырчатая тучка Поливай водичкой ручки.	<i>Растереть ладошки.</i>
Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки, мой затылочек, височки, Подбородочек и щёчки.	<i>Постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам, подбородку и щекам.</i>
Трём мочалкою коленочки, Щёткою хорошенечко, Пяточки, ступни и пальчики. Моем девочек и мальчиков!	<i>Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног.</i>

Массаж ушей

Слова	Действие
На дальней границе И в холод и в зной, В зелёной фуражке Стоит часовой.	<i>Легко загнуть руками уши вперёд</i>
На дальней границе И ночью и днём, Он зорко, он зорко, Следит за врагом.	<i>Потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз.</i>
И если лазутчик Захочет пройти, Его остановит Солдат на пути.	<i>Указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты.</i>

Массаж лица «Мельник»

Слова	Действие
Белый, белый мельник Сел на облака.	<i>Провести пальцами по лбу от середины к вискам.</i>
Из мешка посыпалась Белая мука.	<i>Легко постучать пальцами по щекам.</i>
Радуются дети, Лепят колобки.	<i>Косточками больших пальцев растереть крылья носа.</i>
Заплясали сани, Лыжи и коньки.	<i>Раздвинув указательный и средний палец, массировать точки за и перед ушами.</i>

Массаж пальцев «Подарок маме»

Слова	Действия
Маме подарок я сделать решила, Короб с катушками тихо открыла.	<i>Тереть ладонь о ладонь.</i>
Нитки и пяльцы достала я с полки, Вдела зелёную нитку в иголку.	<i>Растирать пальцы, как бы одевая кольцо.</i>
Вот получился красивый цветок. Я закрепляю последний стежок.	<i>Потереть ладони.</i>
В комнату мама войдет – удивится: Дочка, какая же ты мастерица.	<i>Встряхнуть пальцы.</i>

Массаж рук «Плотник»

Слова	Действия
Мастер в руки взял фуганок Остро наточил рубанок.	<i>Поглаживание рук от плеча к кисти.</i>
Доски гладко остругал, Взял сверло, шурупы взял. Доски ловко просверлил, Их шурупами свинтил.	<i>Разминать поочерёдно руки пальцами. Круговые движения пальцами от плеча к кисти.</i>
Поработал долотом, Сколотил всё молотком.	<i>Постукивание по рукам от плеча к кисти.</i>
Получилась рама, Загляденье прямо!	<i>Быстро перебирая пальцами, пройтись от плеча до локтя.</i>
Прекрасный тот работник Зовётся просто плотник.	<i>Погладить обе руки.</i>

Массаж «Ладони»

Слова	Действия
Вот у нас игра какая: Хлоп ладошка, хлоп другая.	<i>Хлопки в ладоши</i>
Правой, правую ладошкой Мы пошлёпаем немножко. А теперь ладошкой левой Ты хлопки погромче делай!	<i>Шлепки по левой руке от плеча к кисти. Тоже по правой.</i>
А потом, потом, потом, Даже щёки мы побьём.	<i>Хлопки по щекам.</i>
Вверх ладошки – хлоп, хлоп. По коленкам шлёп, шлёп. По плечам теперь похлопай, По бокам себя пошлёпай.	<i>Хлопки над головой. По коленям. По плечам, По бокам.</i>
Можешь хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой.	<i>По спине, По груди.</i>
Справа – можем, слева – можем! И крест – накрест руки сложим. И погладим мы себя, Вот какая красота.	<i>Поколачивание ладонями по груди слева, справа. Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.</i>

Массаж лица

Слова	Действия
Тёплый ветер гладит лица, Лес шумит густой листвой. Дуб нам хочет поклониться, Клён кивает головой.	<i>Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.</i> <i>От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно 4 раза</i>
А кудрявая берёзка Провожает всех ребят.	<i>Массаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями.</i>
До свиданья лес зелёный, Мы уходим в детский сад.	<i>Поглаживание лица</i>

Массаж спины «Паровоз»

(дети встают «паровозиком»)

Слова	Действия
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.	<i>Похлопывание ладонями по спине</i>
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.	<i>Похлопывание кулачками по спине</i>
Колёсами стучу, стучу, Колёсами стучу, стучу.	<i>Постукивание пальцами</i>
Садись скорее, прокачу! Чу, чу, чу!	<i>Поглаживание ладонями</i>

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

Массаж спины «Дождик»

(дети встают «паровозиком»)

Слова	Действия
Дождик бегает по крыше – Бом, бом, бом! По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом!	<i>Похлопывание ладонями по спине</i>
Дома, дома посидите – Бом, бом, бом! Никуда не выходите – Бом, бом, бом!	<i>Постукивание пальцами</i>
Почитайте, поиграйте – Бом, бом, бом! А уйду – тогда гуляйте.. Бом, бом, бом!	<i>Поколачивание кулачками</i>
Дождик бегает по крыше – Бом, бом, бом! По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом!	<i>Поглаживание ладонями</i>

*Дети поворачиваются на 180 градусов и
повторяют массаж*

Массаж тела «Черепаша»

Шла купаться черепаха
И кусала всех от страха:
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!

Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами: рук, ног, груди.

Массаж спины

(Движения по тексту, выполняются 40-50 секунд)

В колонночку в круг встали,
Ладонками по спинке застучали.
Дети спинку подставляют,
И со спинками играют,
Здоровья спинкам прибавляют.

Массаж стоп

Дети садятся на пол, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку».

- ❖ Костяшками пальцев энергично проводят по стопе.*
- ❖ Ладонью энергично трут ступню.*
- ❖ Двумя руками разминают пальцы.*
- ❖ Пальцами разминают пятку.*
- ❖ Ладонью поглаживают ступню.*

Повторяют всё с другой ногой.

Оздоровительный массаж

(Движения по тексту)

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потёрли руки.
А потом ладошкой в лоб –
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем!
Ну-ка, дружно, не зевать!
1, 2, 3, 4, 5!
А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди!
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа!
Постучим и тут и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.
Потянулись – выше, выше!