

**Массаж биологически активных зон,
предотвращающий простудные заболевания.**

**1. Массаж биологически активных зон
«ЗАИНЬКА»**

Тили-тили-тили-бом!

Сбил сосну зайчишка лбом!

Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе.

Жалко мне зайчишку,

Носит заяка шишку.

Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам.

Поскорее сбегай в лес,

Сделай зайнице компресс.

Раздвинуть указательные и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом.

2. Массаж кистей рук

«МЫШКА»

Мышка маленькая в норке

Тихо грызла хлеба корку.

Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их.

Хрум!хрум!-что за шум?

Поскрести ноготочками по коленочкам.

Это мышка в норке

Хлебные ест корки!

Потереть ладони друг о друга.



3. Массаж пальцев

«ДРУЖБА»

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

Растирание ладоней.

Мы с тобой подружим,

Маленькие пальчики.

Один, два, три, Четыре, пять,

Пять, четыре, три, два, один.

Поочередное массирование пальцев сначала на одной руке, потом на другой.

4. Массаж лица «ЕЖИК»

Жа-жа-жа-мы в лесу нашли ежа.
Слегка касаясь 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 сделав козырек,
растереть лоб движениями в стороны – вместе.
Жок-жок-жок-надень, ежик, сапожок.
Кулачками массировать крылья носа.



5. Массаж кистей рук «МОЕМ РУЧКИ»

И.П. стоя, сидя.
В. Имитация выполнения движения моем руки с
постепенным усилением нажима ладошек друг на
друга.
Дозировка 5 раз.

6. Массаж биологически активных зон «ТРУБА»

(профилактика простудных заболеваний)
Ба-ба-ба-
На крыше есть труба.
Провести всеми пальцами по лбу от середины к вискам – 7 раз.
Бу-бу-бу
Надо чистить трубу.
Кулачками провести по крыльям носа – 7 раз.
Бы-бы-бы
Валит дым из трубы.
Растереть ладонями уши.

7. Массаж пальцев «МАЛИНА»

С веток ягоды снимаю
И в лукошко собираю,
Кисти рук опущены вниз, затем собрать пальцы в щепотку.
Ягод – полное лукошко!
Я попробую немножко.
Сложить ладошки корзинкой.
Я поем еще чуть – чуть-
Легче будет к дому путь.
Я поем еще малинки.

Сколько ягодок в корзинке?
Сжимание и разжимание кистей рук.
1, 2, 3, 4, 5,
Снова буду собирать.
Поочередно массировать пальцы рук.

8. 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 по щекам сверху – вниз – 7 раз.
Ала – ала – ала – пчелка крыльями махала.
Провести кулачками по крыльям носа – 7 раз.
Ила – ила – ила – пчелка мед носила.
Растереть лоб ладонями (козырьком).



9. Массаж носа **«МОРКОВЬ»**

Вот – вот – вот – морковки водят хоровод.
Потереть большими пальцами указательные.
Ава – ава – ава – веселая забава.
Массировать ноздри указательными пальцами сверху вниз и снизу вверх.
Овь – овь – овь – вкусная морковь.

10. Массаж пальцев **«РУКАВИЦЫ»**

Вяжет бабушка Лисица всем ребятам рукавицы.
Растирание ладошек.
Для лисенка Саши, для лисички Маши,
Для лисенка Коли, для лисички Оли.
А маленькие рукавички для Наташеньки – лисички.
Поочередное растирание пальчиков.
В рукавичках – да – да – да!
Не замерзнем никогда!
Сжимание и разжимание кистей рук.

11. Массаж ног **«КУРОЧКИ И ЦЫПЛЯТА»**

Наседка нередко ругала цыплят
Поглаживание подъема ноги.
Кончайте клеваться, кому говорят!
Массаж щиколоток.
Кто много клюется, тот мало клюет,

Похлопывание пальцами по ноге от щиколотки вверх.

Кто мало клюет, тот мало растет

Поколачивание кулачками по ноге снизу вверх.

Кто мало растет, тот болен и худ.

Поглаживание ноги ладонями.

Кто худ и бессилён, того заклюют!

12. Массаж биологически активных зон «НАСТУПИЛИ ХОЛОДА»

Ехать в поезде тепло, поглядим-ка мы в окно.

А на улице зима, наступили холода.

Да – да – да, да – да – да – наступили холода.

Потереть ладошки друг о друга.

Да – да – да – превратилась в лед воды.

Мягко провести ладошками по шее сверху вниз.

Ду – ду – ду – поскользнусь я на льду.

Указательными пальцами помассировать крылья носа.

Ду – ду – ду – я на лыжах иду.

Растирать большим и указательным пальцами уши.

Ды – ды – ды – на снегу есть следы.

Руки козырьком – растереть лоб.

Ди – ди – ди – ну, заяц, погоди!

Хлопки в ладоши, погрозить пальчиком.

13. Массаж для профилактики простудных заболеваний «БОРОДА»

Да-да-да - есть у деда борода.

(Круговыми движениями массировать точки от середины груди к шее.)

Де-де-де - есть сединки в бороде

(Большими пальцами мягко провести по шее сверху вниз.)

Ду-ду-ду - расчеши бороду.

(Массировать точку под крыльями носа вправо и влево.)

Да-да-да - надоела борода.

(Руки, сжав в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.)

Ду-ду-ду - сбреем деду бороду.

(Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, массировать.)

Ды-ды-ды - больше нет бороды

(Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их вперед и за ушами с силой растирать кожу)

14. Оздоровительный массаж всего тела

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потерли руки,
А затем ладошкой в лоб -
Хлоп-хлоп-хлоп.
Щеки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем,
Ну-ка, дружно, не зевать:
Раз, два, три, четыре, пять.
Вот и шея. Ну-ка, живо
... Переходим на загривок.
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,
Хлопаем как можно выше.

(Выполняются быстрые частые хлопки на соответствующие слова.)

15. Самомассаж

По тексту стихотворения дети выполняют шлепки ладонями:

Вот у нас игра какая:
Хлоп, ладошка, *(Хлопки в ладоши.)*
Хлоп, другая!
Правой, правую ладошкой *(Шлепки по левой руке от плеча к кисти.)*
Мы пошлепаем немножко. *(Шлепки по правой руке.)* А потом ладошкой
левой
Ты хлопки погромче делай.
А потом, потом, потом *(Легкое похлопывание по щекам.)*
Даже щечки побьем.
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! *(Хлопки над головой.)*
По коленкам - шлеп, шлеп! *(Хлопки по коленям.)*
По плечикам 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!
И крест-накрест руки сложим! *(Поколачивание по груди справа, слева.)*
И погладим мы себя.
Вот какая красота. *(Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам.)*

16. Самомассаж «Ежик»

Еж решил ежат учить,
Как же надо лапки мыть.
Мы не далеко сидели,
Все движенья подглядели.

Потереть ладошки друг о друга.

Лапку правую потрем,

Потереть тыльную сторону правой ладони.

А потом ее встряхнем.

Встряхнуть ладонь.

Вот и к левой лапке тоже

Правой лапкой мы поможем.

Потереть тыльную сторону левой ладони.

Ушко левое свое

Левой лапкой достаем,

Правое не забываем.

Растереть большим и указательным пальцами уши.

Проведем по шерстке лапкой.

Будет лобик чистый, гладкий.

Руки козырьком – растереть лоб.

Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем,

Чистим носик осторожно.

Указательными пальцами помассировать крылья носа.

Грудку нам разгладить можно.

Поглаживание области грудной клетки.

Вот и чистые ежата.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!