

КАРТОТЕКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ 2 МЛАДШЕЙ ГРУППЫ



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 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!

« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крякают считалочку.

Утка крякает, зовет *Поглаживать шею ладонями сверху вниз.*

Всех утят с собою,

А за ними кот идет, *Указательными пальцами растирать крылья носа.*

Словно к водопою.

У кота хитрый вид, *Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам.*

Их поймать мечтает!

Не смотри ты на утят- *Раздвинуть указательный и средний*
Не умеешь плавать! *пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки*
около уха.

«Дождик»

Массаж спины

Дождик бегаёт по крыше- *Встать друг за другом «паровозиком»*

Бом! Бом! Бом! *и похлопывать друг друга по спине.*

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите- *Постукивание пальчиками.*

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте- *Поколачивание кулачками.*

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегаёт по крыше- *Поглаживание ладошками.*

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-Бом! Бом! Бом!

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: 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-топочут 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.

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки *Слегка касаясь пальцами,*

Над лесной опушкой, *провести по лбу 6 раз*

Задели ели *Слегка касаясь пальцами,*

Самую макушку, *провести по щекам 6 раз*

И долго елка *Указательными пальцами
Ветками качала... массировать крылья носа
по кругу от себя*

«Гусь»

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут! *Показывают правую ладошку.*

На ладошке пруд? Пруд! *Гладят левой ладонью правую.*

Палец большой- *Поочередно массируют*

Это гусь молодой, *каждый палец.*

Указательный-поймал,

Средний-гуся ощипал,

Безымянный-суп варил,

А мизинец-печь топил.

Полетел гусь в рот, *Машут кистями, двумя ладонями,*

А оттуда в живот. *прикасаются ко рту, потом к животу*

Вот! *Вытягивают ладошки вперед.*

«Кто пасется на лугу»

Дети выполняют массаж спины

Далеко, далеко *Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.*

На лугу пасутся *Загнуть большой палец на правой руке и рисовать чертвячком остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего.*

Ко... *Покачать плечами вперед-назад.*

-Козы? *Наклонить голову вперед*

Нет, не козы! *Покачать головой вправо-влево.*

Далеко, далеко *Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета*

На лугу пасутся

Ко...Кони? Нет, не кони!

Далеко, далеко *Опять повернуться на 180 и повторить те же движения*

На лугу пасутся

Ко...Коровы? *Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе*

Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко, *Постепенно присесть. На последний слог быстро встать*

Будете здоровы! *и поднять руки вверх.*

«Божьи коровки»

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет, *Сидя, поглаживать ноги сверху донизу*

Следом за папой мама идет, *Разминать ноги*

**За мамой следом детишки идут, Похлопывать ладошками
Вслед за ними малышки бредут Поколачивать кулачками
Юбочки с точками черненькими. Постукивать пальцами
На солнышко они похожи, Поднять руки вверх и скрестить кисти,
Встречают дружно новый день. широко раздвинув пальцы
А если будет жарко им, Поглаживать ноги ладонями и спрятать
То спрячутся все вместе в тень. Руки за спину.**

« Ириски от киски »

Массаж глаз

**В гости к нам явилась киска. Потереть друг о друга средние пальцы рук
Всем дает она ириски:**

**Мышке, лебедю, жуку, Прикрыть неплотно глаза и провести паль-
Псу, зайчонку, петуху. цами, не надавливая сильно на кожу, от
внутреннего края глаза к внешнему.**

**Рады, рады все гостинцам! Совершать круговые движения зрачками
Это видим мы по лицам. глаз вправо и влево**

Все захлопали в ладошки, Хлопки в ладоши

**Побежали в гости к кошке. Постучать подушечками пальцев друг о
друга.**

« Наши глазки »

Массаж глаз

- 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
прикасают-ся к глазам;

- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание,
вращение, погла-живание 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)

« Пирог »

Дети выполняют самомассаж тела

**За стеклянными дверями Выполнять хлопки правой ладонью
по левой руке от кисти к плечу.**

Ходит мишка с пирогами То же по правой руке

Здравствуй, Мишенька-дружок, Хлопки по груди

Сколько стоит пирожок? Хлопки по бокам

Пирожок-то стоит три, Хлопки по пояснице

А готовить будешь ты! Хлопки по ногам сверху вниз
Напекли мы пирогов, Выполнять последовательное погла-
К празднику наш стол готов! живание рук, корпуса, ног

« Вот какая борода »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода. Потереть ладони друг о друга

Де – де – де – есть сединки в бороде. Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.

Ду – ду – ду – расчеши бороду. Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз.

Да – да – да – надоела борода. Сжав руки 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, поглаживать лоб.

Ды – ды – ды – больше нет бороды. Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу.

«Жарче, дырчатая тучка »

Дети выполняют самомассаж

Жарче, дырчатая тучка, Растереть ладошки.

Поливай водичкой ручки,

Плечики и локоточки, Постукивать пальцами по плечам,

Пальчики и ноготочки, локоткам, кистям, затылку, вис-

Мой затылочек, височки, кам, подбородку, щекам.

Подбородочек и щечки!

Трем мочалкою коленочки, Растереть ладонями колени,

Щеточкой трем хорошенечко ступни и пальцы ног.

Пяточки, ступни и пальчики...

Чисто-чисто моем мальчика!

Чисто-чисто моем девочку,

Нашу девочку-припевочку!

«Белый мельник »

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

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.*

«Дедушка Егор»

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

Из-за лесу, из-за гор *Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,*

Едет дедушка Егор. *стараясь поднимать выше пятки.*

Сам на лошадке, *Ходьба на пятках, руки за спиной*

Жена на коровке, *Ходьба на носках, руки за головой*

Дети на телятках, *Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.*

Внуки на козлятках. *Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны*

Гоп, гоп, гоп! *Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.*

Приехали! *Присесть*

«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.

« Наши ножки »

Массаж рефлекторных зон ног

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).

«Зайка»

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

Вот и зайка к нам идет, *Массаж носа (по китайской медицине),*

Он нас лапкою зовет. *укрепляющий иммунитет к заболевания-*

Бедный зайнышка чихает, *ням верхних дыхательных путей:*

Как поправиться – не знает. *Потереть указательные пальцы и мас-*

Лекарство для тебя найдем: *сировать ими ноздри сверху вниз и*

Мы носик лапкою потрем. *снизу вверх 10 – 20 раз.*

В руках у нас морковка. *Дети держат в руке морковку, выполняя*

Продолжаем тренировку. *ею медленные движения вправо-влево, вверх-вниз, по кругу и прослеживая за*

ней взглядом.

**Вот поправился наш зайка,
Он ребятам очень рад,
Приглашает поиграть.**

«Часовой»

Дети выполняют массаж ушей

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 *Указательным пальцем помассировать*

Захочет пройти, *слуховые отвороты.*

Его остановит

Солдат на пути!

«Подарок маме»

Массаж пальцев

Маме подарок я сделать решила. *Скользящие движения ладонью о ладонь*

Коробку с катушками тихо открыла. *Поочередно растирать пальцы левой руки,*

Нитки и пяльцы достала я с полки, *как бы надевая на каждый палец*

Вдела зеленую нитку в иголку. *«Колечко» из сжатых пальцев правой руки*

Мамин наперсток - на дочкином пальце.

Белую ткань я надела на пяльцы.

Иголкой веду за стежочком стежочек. *Поочередно растирать пальцы правой руки*

Я вышиваю чудный цветочек:

Сначала – зеленые стебельки,

После – веселые лепестки,

В центре кружка – 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 иголкой в шкатулку кладу. *Переплести пальцы обеих рук и сделать*

В мамину комнату тихо иду. *«качельку»*

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.

«Наши спинки»

Дети выполняют массаж спины

В колоночку 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.

«Плотник»

Дети выполняют самомассаж рук

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*

«Лес зеленый»

Массаж лица (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! *4 раза.*

«Ладошки»

Самомассаж

Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, *Хлопки в ладоши*

Хлоп, другая!

Правой, правойю 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,*

Вот какая красота! *спине, ногам.*

«Наши ножки»

Самомассаж стоп

- 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 трют 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.