

**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 зайка 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 коготочками 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.



САМОМАССАЖ ЛИЦА «ВРЕМЕНА ГОДА»

Если солнце жарко греет,
середины лба,

Поглаживающие движения от

Если легкий ветер веет,

носа, верхней губы, подбородка к ушам.

Стало сухо и тепло –

Это лето пришло.

Если дождь стучит по крыше,
подушечками пальцев

Постукивающие движения

Листья падают не слышно,

по лбу, щекам, подбородку.

Птицам улетать пора –

Это осень к нам пришла.

Если вьюга кружит, злиться,
щек, подбородка

Круговые движения в области лба,

Всюду белый снег кружиться,
В снежных шапках все дома, -
Это к нам пришла зима.
Если тает снег и лед,
ладонями сверху
Звонкий ручеек течет,
шеи,
Распускается листва -
Это к нам пришла весна

*Поглаживающие движения обеими
вниз по боковым сторонам лица и
по центральной части лица и шеи.*