

# Массаж глаз

Косой, косой, на ходи босой,  
А ходи обутой, лапочки закутай.  
Потереть друг о друга средние пальцы рук,  
чтобы их разогреть, прикрыть неплотно глаза  
и проводить пальцами, не надавливая сильно  
на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.  
Если будешь ты обут,  
Волки зайца не найдут.  
Совершать круговые движения глазами в одну  
сторону.  
Не найдёт тебя медведь.  
Выходи- тебе гореть!  
То же в другую сторону.



# Массаж головы

На комод забрался ёжик.

У него невидно ножек.

У него, такого злючки,

Не причёсаны колючки.

Круговой массаж черепа.

И.П.- правая ладонь на лбу, левая- на затылке.

Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы на давливают на кожу.

И никак не разберёшь-

Щётка это или ёж?

Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.



# Массаж лица

Водичка, водичка, умой моё личико,  
Потереть ладонями друг о друга.

Чтобы глазки блестели,

Средними пальцами провести, не надавливая  
о закрытым глазам от внутреннего края века к  
внешнему.

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Ладонями провести от бровей до подбородка  
и обратно вверх.

Чтоб кусался зубок.

Помассировать большими пальцами вески.



# Массаж рук

Домик едет по тропинке- объезжает все тропинки.  
Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу.

То улитка ползёт, домик на себе везёт.

«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.

Вот подул ветерок, закачался листок.

Поколачивание кулачками.

И опять по травинке

Поглаживание руки ладонью.

Медленно ползёт улитка.

При повторении делается массаж другой руки.



# Массаж спины

«Все работы хороши» (выполняется в парах)

Маляр заборы красит, не любит отдыхать.

поглаживание вдоль спины

Мы тоже взяли кисти и будем помогать!

Метлой наш дворник машет, не любит отдыхать.

поглаживание по горизонтали

Метлу берём, ребята, и будем помогать!

Портной всё шьёт иголкой, не любит отдыхать.

постукивание указательными пальцами

Скорей возьмём иголки и будем помогать!

Вот повар суп мешает, не любит отдыхать.

круговые поглаживания

Мы тоже взяли ложки и будем суп мешать!

Вот плотник пилит доски, не любит отдыхать.

движения ребром адони вдоль спины

Пилу берём, ребята, и будем помогать.

А пианист играет, не любит отдыхать.

постукивание всеми пальцами

И мы на пианино решили поиграть!



# Массаж стоп

Ду- ду- ду- от медведя я уйду.

Согнуть пальцы правой руки («грабелька») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.

Да- да- да- не ходи, медведь, сюда.

Сжимать кончик большого пальца.

Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы?

Разминать пальцы ног руками.

Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит.

Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.

Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!

Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.

При повторении поменять ногу.



# Массаж ушей

Ши- ши- ши – что-то шепчут камыши.

Ладонями накрыть уши, пальцами захватить затылок и легко постучать по нему.

Шах- шах- шах- это утка в камышах.

Провести пальцами по краям ушных раковин от верха до мочек.

Шей- шей- шей- выходи из камышей.

Потерев, зажать край ушной раковины между большим и указательным пальцами.

Шах- шах- шах-нет уж утки в камышах.

Потянуть ушные раковины верх, в сторону, вниз.

Ши- ши- ши- что же шепчут камыши.

Погладить уши ладонями.



# Самомассаж

Чтобы не зевать от скуки-  
Встали и потёрли руки.

А потом ладошкой в лоб:

Хлоп-хлоп-хлоп.

Щёки заскучали тоже-

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка, дружно, не зевать!

Раз-два-три-четыре-пять!

Вот и шея.

Ну-ка, живо, перешли все на загривок.

А теперь уже, гляди-добрались и до груди.

Постучим по ней на славу!

– Сверху вниз, и слева, справа.

Постучим и тут, и там

И немножко по бокам.

Не скучать и не лениться-

Перешли на поясницу. Чуть нагнулись.

Ровно дышим.

Хлопаем, как можно выше.

