Массаж биологических зон. картотека

Массаж лица «Ёжик»

(с проговариванием чистоговорки)

Хором.

Жа-жа-жа –Мы нашли в лесу 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 козырёк, и растереть лоб движениями в стороны – вместе.

Жок-жок-жок –Надень, ёжик, сапожок.

Кулачками массировать крылья носа.

Массаж пальцев «Малина»

Педагог.

С веток ягоды снимаю и в лукошко собираю.

Левая рука согнута в локте и поднята на уровень лица. Кисть опущена (пальцы — «ветки»). Правой рукой (пальцы собраны в щепотку) «снимаем ягоды».

Ягод — полное лукошко!

Я попробую немножко.

Сложить ладони «корзинкой»

Я поем еще чуть-чуть —Легче будет к дому путь.

Я поем еще малинки.

Сколько ягодок в корзинке?

Собранными щепотью пальцами правой руки прикасаться к левой ладони и подносить ко рту.

Раз, два, три, четыре, пять...

Поочередно массировать каждый палец на одной руке (при повторении — на другой).

Снова буду собирать.

Хлопки в ладоши.

Массаж биологически активных зон, предотвращающий простудные заболевания

Педагог.

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 Заиньке компресс.

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

Упражнение «Разминаем пальчики»

Педагог.

Разминаем пальчики, раз-два-три!

Разминаем пальчики — ну-ка, посмотри!

Сжимать и разжимать пальцы.

Вот бежит Лисичка, раз-два-три!

Хитрая сестричка, ну-ка, посмотри!

Лепим, лепим личико, раз-два-три!

Что же получилось? Ну-ка, посмотри!

(Делать плавные движения руками, поочередно выдвигая вперед руки. Легко «пробежаться» пальчиками по лицу).

Хитрая Лисичка — вот она!

Рыжая сестричка хороша!

Придать лицу выражение хитрости.

Вот Лисичка злая, ой-ой-ой!

От нее скорее убегу домой.

(Оскалить зубы, раздувая ноздри, напрячь пальцы, как когти).

У Лисички нашей грустный вид, сидит одна Лисичка и грустит.

Изобразить грусть — опустить голову и уголки рта вниз.

Улыбнись, Лисичка, погляди на нас, тебя мы не оставим ни на час!

(Улыбнуться).

Массаж кистей рук «Мышка»

Педагог.

Мышка маленькая в норке тихо грызла хлеба корку.

Поскрести ногтями по коленям.

«Хрум, хрум!» —Что за шум?

(Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их).

Это мышка в норке хлебные ест корки.

Потереть ладони друг о друга.

Массаж тела «Лягушата»

Выполнять движения, соответствующие тексту:

Педагог.

Лягушата встали, потянулись и друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки, спинки-тростинки.

Ножками затопали, ручками захлопали.

Постучим ладошкой по ручкам мы немножко.

А потом, потом, потом грудку мы чуть-чуть побьем.

Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам.

Хлопают ладошки нас уже по ножкам.

Погладили ладошки и ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Ква!

Прыгать весело, друзья!»

Массаж «Лиса»

Хором.

Утром Лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.

(Движения выполняются соответственно тексту).

В кулачок все пальцы сжала,

Растирать все лапки стала —ручки, ножки и бока.

Вот какая красота!

(Все массажирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д).

А потом ладошкой пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки

И бока совсем немножко.

Ну, красавица-Лиса!

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо-влево, поставив руки на пояс и выпрямив спину.

До чего же хороша!

Массаж лица «Пчела»

П е д а г о г.

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 пальцами по щекам сверху вниз — 7 раз).

Ала-ала-ала —пчелка крыльями махала.

(Кулачками энергично провести по крыльям носа — 7 раз).

Ила-ила-ила —пчелка мед носила.

(Растереть лоб ладонями, приставленными к нему козырьком).

Массаж спины «Дождь»

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют следующие движения).

Педагог.

Дождь! Дождь! Надо нам расходиться по домам.

(Хлопки ладонями по спине).

Гром! Гром, как из пушек.

Нынче праздник у лягушек.

(Поколачивание кулачками).

Град! Град! Сыплет град!

Все под крышами сидят.

(Постукивание пальчиками).

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин

(Французская народная детская песенка)

Дети поворачиваются на 180° и делают массаж ещё раз.

Массаж носа «Морковь»

Педагог (или хором).

Вот-вот-вот –

(Потереть большими пальцами указательные).

Морковки водят хоровод.

Ава-ава-ава —веселая забава.

(Массировать ноздри указательными пальцами сверху вниз и снизу вверх).

Овь-овь-овь —вкусная морковь.

И в полоску блузы - выбрали арбузы.

Массаж пальцев «Рукавицы»

Педагог.

Вяжет бабушка Лисица

Всем лисятам рукавицы:

(Поочередно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев).

Для лисенка Саши,

Для лисички Маши,

Для лисенка Коли,

Для лисички Оли,

Поочередный массаж пальцев левой руки, начиная с большого (при повторении массировать пальцы правой руки).

А маленькие рукавички

Для Наташеньки-лисички.

В рукавичках — да-да-да! —

Потереть ладони друг о друга.

Не замерзнем никогда!

— А у нас есть валенки,

Отвечали Заиньки. —

Что нам вьюга да метель?..

Хочешь, Мишенька, примерь.

Массаж ног «Курочки и петушок»

(под рус. нар. мелодию «Ах вы, сени»)

Педагог.

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 плохо растет,

(Поколачивание кулачками по ноге снизу вверх).

Кто мало растет, тот болен и худ,

(Поглаживание ноги ладонями).

Кто худ и бессилен, того заклюют!»

(Поглаживание коленок).

Массаж биологически активных зон

«Обезьяна чи-чи-чи»

(Дети садятся по-турецки.)

Педагог.

Обезьянка Чи-чи-чи

Продавала кирпичи.

(Провести ладонями по шее от затылочной части к основанию горла).

Подбежал тут к ней Зайчонок:

— Не продашь ли кирпичонок?

(Указательным и средним пальцами провести по крыльям носа).

— Нет! — сказала Чи-чи-чи. —

Продаю я кирпичи.

(Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам).

Знай, Зайчонок!

Нет слова «кирпичонок»!

(Раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед ухом и энергично растереть кожу около ушей).

Массаж спины «Паровоз»

Дети встают друг за другом «паровозиком».

Педагог.

Паровоз кричит: «Ду - ду! Я иду, иду, иду!»

(Поколачивание кулачками).

А вагоны стучат, а вагоны говорят:

«Так-так-так! Так-так-так!

Похлопывание ладошками.

Так-так-так! Так-так-так!

Массаж пальцев «Дружба»

Педагог.

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.

(Поочерёдное массирование пальцев сначала на одной руке, потом – на другой).

Массаж биологически активных зон «Наступили холода»

(для профилактики простудных заболеваний )

Педагог.

Ехать в поезде тепло

Поглядим-ка мы в окно.

А на улице зима,

Наступили холода.

(Давайте сделаем массаж от простуды).

Педагог.

Да-да-да —Наступили холода.

Потереть ладошки друг о друга.

Да-да—да —Превратилась в лед вода.

(Мягко провести большими пальцами рук по шее сверху вниз).

Ду-ду-ду –Поскользнусь я на льду.

(Указательными пальцами помассировать крылья носа).

Ду-ду-ду —Я на лыжах иду.

Растереть ладонями уши.

Ды-ды-ды —На снегу есть следы.

(Приставить ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирать лоб движениями в стороны — к середине лба).

Ди-ди-ди —Хлопки в ладоши.

Ну, заяц, погоди!

(Погрозить пальцем).

Массаж биологически активных зон «Снеговик»

(для профилактики простудных заболеваний)

Педагог.

Раз — рука, два — рука.

(Вытянуть вперед одну руку, потом — другую).

Лепим мы снеговика.

Имитировать лепку снежков.

Три-четыре, три-четыре,

Погладить ладонями шею.

Нарисуем рот пошире.

Пять — найдем морковь для носа,

Угольки найдем для глаз.

Кулачками растереть крылья носа.

Шесть — наденем шляпу косо,

Пусть смеется он у нас.

(Приставить ладони ко лбу «козырьком» и растереть лоб).

Семь и восемь, семь и восемь

Мы плясать его попросим.

Погладить колени ладошками.

Массаж рук «Строим дом»

Педагог.

Целый день тук да тук,

(Похлопывание ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу).

Раздается звонкий стук.

Похлопывание ладонью по правой руке.

Молоточки стучат,

(Поколачивание правым кулачком по левой руке от кисти к плечу).

Строим домик для зайчат.

Молоточки стучат,

(Поколачивание кулачком по правой руке).

Строим домик для бельчат.

Этот дом для белочек,

Растирание правым кулачком левой руки круговыми движениями.

Этот дом для зайчиков,

Растирание кулачком правой руки.

Этот дом для девочек,

Быстро «пробежаться» пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу.

Этот дом для мальчиков.

«Пробежаться» пальцами по правой руке.

Вот какой хороший дом,

Погладить ладонью левую руку от кисти к плечу.

Как мы славно заживем,

Погладить ладонью правую руку.

Будем песни распевать,

Скользящие хлопки ладоней друг о друга («Тарелочки»).

Веселиться и плясать.

Массаж биологически активных зон «Труба»

(для профилактики простудных заболеваний)

Педагог.

Ба-ба-ба –

Провести всеми пальцами по лбу от середины к вискам – 7 раз.

На крыше есть труба.

Бу-бу-бу –

Кулачками провести по крыльям носа – 7 раз.

Надо чистить трубу.

Бы-бы-бы –

Растереть ладонями уши.

Валит дым из трубы.

(И. Мусова)

Массаж пальцев «Орешник»

Педагог.

Наклонил орешник ветки —

Поглаживание ладонью правой руки кисти левой.

Дарит всем зверям орешки.

Круговые движения собранными вместе кончиками пальцев правой руки по ладони левой.

Вот орешек для бельчонка,

Вот орешек для мышонка,

Поочередное массирование каждого пальца левой руки, начиная с большого.

Вот орешек хомячку,

Вот орех бурундучку.

И орешек для меня

Приготовил он, друзья!

Потирание ладоней друг о друга.

При повторении также массировать пальцы правой руки.

Массаж биологически активных зон «Снегири»

(для предотвращения простуды)

Дети проговаривают чистоговорку.

Хором.

Ра-ра-ра —

Погляди-ка, детвора.

Приставить ладони ко лбу «козырьком» и растирать лоб движениями в стороны к центру.

Ря-ря-ря —

Взошла красная заря.

Раздвинуть указательный и большой пальцы и растирать точки перед и за ушами.

Ре-ре-ре —

Растет рябина на горе.

Кулачками энергично провести по крыльям носа 7 раз.

Ри-ри-ри —

Клюют рябину снегири.

Пальчиками легко «пробежаться» по щекам.

Массаж биологически активных зон

«Кисонька»

Ребята проговаривают чистоговорку.

Хором.

Са-са-са –

Поглаживание ладонями шеи.

Кисонька-краса.

Сы-сы-сы –

Кулачками провести по крыльям носа – 7 раз.

Есть у кисоньки усы.

Исы-исы-исы –

Провести пальцами по лбу от середины к вискам – 7 раз.

Молоко для кисы.

Иса-иса-иса –

Ладонями растирать уши.

Бантиком играет киса.

Массаж лица

Поиграли котята и стали умываться.

Педагог.

Носик, носик!

Провести кулачками по крыльям носа — 4 раза.

Где ты, носик?

Лобик, лобик!

Где ты, лобик?

Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам — 4 раза.

Щечка, щечка!

Пальцами погладить щеки сверху вниз — 4 раза.

Где ты, щечка?

Будет чистенькая дочка,

Погладить ладонями шею.

Будут чистенький сынок

Растереть ладошками уши.

И котенок-малышок.

Потереть ладони друг о друга.

Педагог спрашивает, дети отвечают, показывая:

— Лапки мыли?

— Мыли!

— Ушки мыли?

— Мыли!

— Хвостик мыли?

— Мыли!

Всё помыли.

И теперь мы чистые,

Котики пушистые.