

Массаж лица «Пчела»

Ла-ла-ла

На цветке сидит пчела

(пробежит пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам - 7 раз)

Ул-ул-ул

Ветерок подул.

(пробежит пальцами по щекам сверху вниз - 7 раз)

Ала-ала-ала

Пчелка крыльями махала.

(сладкими энергично пробежит по крыльям носа - 7 раз)

Ила-ила-ила

Пчелка меда носила

(растереть лоб ладонями, прижав ладони к нему козырьком)



Массаж епины «Паровозик»

Дети веляют друг за другом

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

(поколачивание кулочками)

А вагоны стучат, а вагоны говорят:

«Так-так-так! Так-так-так!»

(похлопывание ладошками)



Массаж епины «Сун»

Дети встают друг за другом,
кладут руки на плечи впереди стоящего ребенка

Чики-чики-чики-ща,
вот капюлетка для борща!
(дети поестукивают ладонями)

Покрошу картошки,
свекочки, морковки
(поестукивают ребра ладоней)

Положю лука,
Да зубок чесночку.
(покалачивают кулачками)

Чики-чок, чики-чок,
И готов борщичок.
(поглаживают ладонями)





Массаж рук «Рукавицы»

Вржет бабушка Лиенца
(имитация врзания)
Всем шертам рукавицы:
(поочередное зашибание пальцев,
начиная с большого)

Для шерчки Оли,

Для шерчка Коли

Для шерчки Маши,

Для шерчка Ваши,

А для Катеньки-шерчки
(заканчиваем мизинцем)

Ма-аленькие рукавички!

(позываем какие)

В рукавичках да-да-да

(растирание ладоней)

Не замерзнем никогда!

(хлопки руками)

Массаж ступни и пальцев ног

Пальчики на ножках

(дети массируют, вращают пальцы ног)

Как на ладошках.

Я их смело покручу

И шагать научу.

Разведу вперед - назад

(один палец тянуть рукой на себя,
другой - от себя)

И сожму руками.

Здравствуйте, пальчики!

(ежиком ладошками пальцев ног)

Гномики лесные!

Здравствуйте, пальчики,

Игрушки заводные!



*Массаж биологически активных точек
(для профилактики простудных заболеваний)*

Ва-ба-ба-

*(провести всеми пальцами по нбд от
середины к вискам - 7 раз)*

На крыше есть труба.

Бу-бу-бу

*(кулачками провести по
крыльям носа 7 раз)*

Надо чистить трубу.

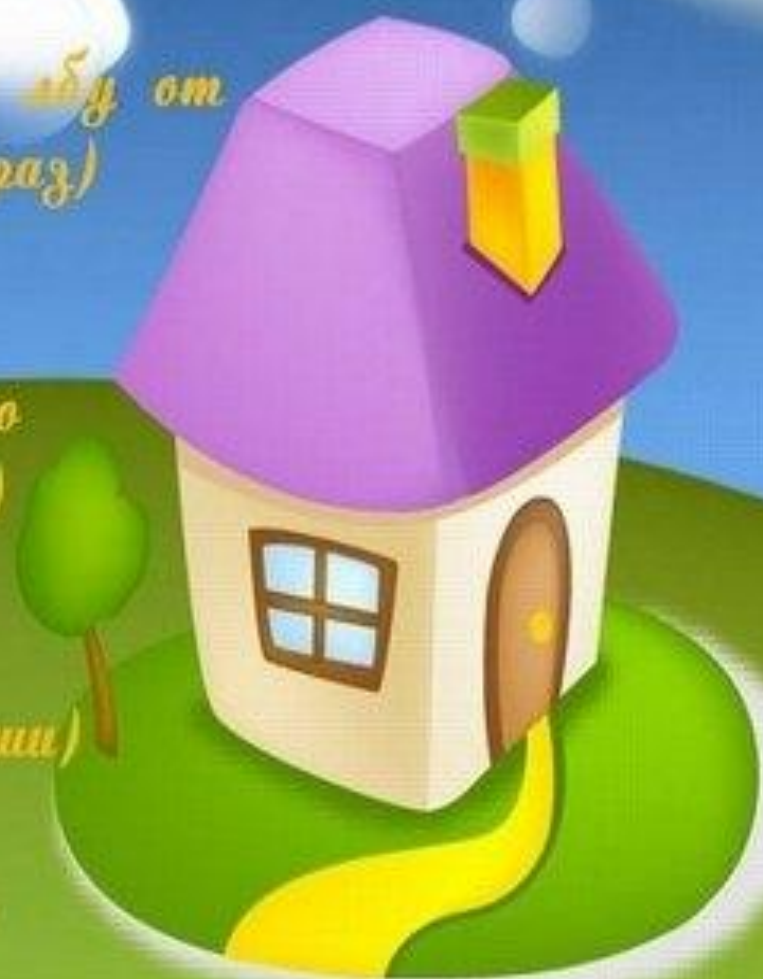
Бы-бы-бы-

(растереть ладонями уши)

Валит дым из трубы!

Всех зовем на новоселье,

Начинается веселье!



*Массаж биологически активных зон «Снеговик»
(профилактика простудных заболеваний)*

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 ладонь ко лбу «козырьком» и растереть лоб)

Семь и восемь, семь и восемь,

Мы плясать его попросим.

(погладить колени ладошками)

