

Игровой массаж для дошкольников.

Составитель: педагог дополнительного образования А.О. Иванова

Массаж рук.

1. Упражнение «Петушиная семья»

Петя, Петя – петушок, *(Дети качают головой вправо-влево)*

Поднял красный гребешок, *(Прижимают ладони друг к другу, раздвинув пальцы, и приставляют их к голове – «гребешок»).*

Громко-громко закричал, *(Поглаживают левую руку от кисти к К себе курочек позвал плечу, затем правую руку).*

Курочки-пеструшки *(Похлопывают правую руку в том же*

Петю услышали, *направлении ладонью левой, затем*

Петю услышали, *левую руку ладонью правой)*

Быстро прибежали.

А за ними и цыплятки *(«Пробегают» по правой руке*

Побежали без оглядки. *пальцами левой, затем по левой руке пальцами правой.)*

Стали зёрнышки клевать: *(Поколачивают по правой руке пальцами Клю-клю-клю... левой, затем по левой руке пальцами правой.)*

Травку сочную щипать: *(Пощипывают правую руку пальцами*

Щип-щип-щип... *левой, затем левую руку пальцами правой.)*

А потом давай плясать: *(Поглаживают правую руку левой,*

Тра-ля-ля, тра-ля-ля... *затем левую руку правой.)*

2. Упражнение «Блины»

Ой, лады! Ой, лады! *(Дети хлопают сверху по левой,)*

Мы блинов напекли! *(а затем по правой руке.)*

Первый дадим зайке, *(Массируют большой палец.)*

Зайке-попрыгайке.

А второй лисичке, *(Массируют указательный палец.)*

Рыженькой сестричке.

Третий дадим мишке, *(Массируют средний палец.)*

Бурому братишке.

Блин четвёртый - котик, *(Массируют указательный палец.)*

Котик с усами,

Пятый блин поджарим *(Массируют мизинец.)*

И съедим мы сами!

3. Упражнение «Строим дом»

Целый день тук да тук, *(Дети похлопывают ладонью руки от кисти к плечу сначала по левой, а затем по правой руке.)*

Молоточки стучат, *(Поколачивают кулаком сначала по левой, а затем по правой руке от кисти к плечу.)*

Строим домик для зайчат.

Молоточки стучат, *(Поколачивают кулаком левой руки по*

Строим домик для бельчат. *кулаку правой руки или наоборот.)*
Этот дом для белочек, *(Растирают кулаком левой руки правую руку.)*
Этот дом для зайчиков, *(Растирают кулаком правой руки левую руку.)*
Этот дом для девочек, *(Пробегают» пальцами от кисти к плечу по левой руке.)*
Этот дом для мальчиков, *(Пробегают» пальцами от кисти к плечу по правой руке.)*
Вот какой хороший дом, *(Поглаживают ладонью левую руку от кисти к плечу.)*
Как мы славно заживём! *(Поглаживают ладонью правую руку от кисти к плечу.)*
Будем песни распевать, *(«Тарелочки» - вид танцевальных движений, имитирующих скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.)*

4. Упражнение «Умывальная песенка».

Хуже наказанья - *(Дети качают головой вправо-влево.)*
Жить без умыванья,
Все ребячьи лица *(Мягкими движениями проводят*
Обожают мыться. пальцами по лицу.)
Без воды, без мыла *(Растирают ладонями нос.)*
Всех бы грязь покрыла.
Чудно, чудно - *(Растирают уши.)*
Вымыться не трудно!
Честно, честно – *(Растирают ладони друг о друга.)*
Чистым быть чудесно.
Теперь нос чистый, *(Указательным пальцем касаются*
носа.)
Теперь рот чистый, *(Показывают на рот.)*
И подбородок чистый, *(Прикасаются к подбородку.)*
И глазки блестят, *(Прикасаются к внешним уголкам глаз.)*
Весело глядят! *(Протягивают ладони вперёд.)*

5. Упражнение «Зимняя разогревалочка»

Если замерзают руки, *(Дети медленно растирают одну*
Начинаем их тереть. ладонь о другую.)
Быстро мы сумеем руки,
Как на печке, разогреть.
Сначала ладошки *(Растирают их всё быстрее.)*
Совсем как ледышки,
Потом как лягушки,
Потом как подушки.
Но вот понемножку
Согрелись ладошки.

Горят, и взаправду,
А не понарошку.
Я горю, как от огня, *(Вытягивают вперёд раскрытые
Вот, потрогайте меня! ладони.)*

Массаж пальцев.

1. Упражнение «Овощи»

Выросли у нас чесночок, *(Дети растирают фалангу
Перец, томат, кабачок. указательного пальца от ногтя к
основанию.)*

Лук и немножко горошка, *(Растирают фалангу среднего
Тыква, капуста, картошка. пальца от ногтя к основанию.)*

Овощи мы собирали, *(Растирают фалангу безымянного
Ими друзей угощали. пальца.)*

Квасили, ели, солили, *(Растирают фалангу мизинца.)*

С дачи домой увозили.

2. Упражнение «Десять птичек – стайка»

Пой-ка, подпевай-ка: *(Дети сжимают и разжимают
Десять птичек – стайка. пальцы рук.)*

Это птичка соловей, *(Массируют мизинец левой руки.)*

Это птичка воробей, *(Массируют безымянный палец
левой руки.)*

Это птичка совушка, *(Массируют средний палец левой
Сонная головушка. руки.)*

Это птица коростель, *(Массируют указательный палец
левой руки.)*

Это птица свиристель, *(Массируют большой палец левой
руки.)*

Это птичка скворушка, *(Массируют мизинец правой руки.)*

Серенькое пёрышко.

Это зяблик, *(Массируют безымянный палец
правой руки.)*

Это стриж, *(Массируют средний палец
правой руки.)*

Это развесёлый чиж. *(Массируют указательный палец
правой руки.)*

Ну а это злой орлан! *(Массируют большой палец
правой руки.)*

Птички, птички, по домам! *(Прячут пальцы за спину правой
руки.)*

3. Упражнение «Шёл медведь».

Шёл медведь к своей берлоге *(Дети поочерёдно массируют
Да споткнулся на дороге. пальцы левой руки.)*

«Видно, очень мало сил *(Пальцами одной руки придерживают
Я на зиму накопил»- палец другой руки, нажимая сверху.)*

Так подумал и пошёл

Он на поиск диких пчёл. *(Поочерёдно массируют пальцы
Все медведи – сладкоежки, правой руки.)*

Любят есть медок без спешки.

А наевшись, без тревоги,
До весны сопят в берлоге.

4. Упражнение «Сорока».

Сорока – белобока *(Дети водят указательным пальцем
Кашку варила. по ладони.)*

Детушек кормила.

На порог скакала,
Гостей поджидала.

Этому дала, *(Поочерёдно массируют пальцы,
Этому дала, начиная с мизинца.)*

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала! *(Скользят пальцами друг о друга.)*

Он дров не носил,

Он печку не топил,

Он кашу не варил.

Вот тебе горшок пустой! *(Сжимают в кулак пальцы одной руки.)*

Иди в угол и постой!

5. Упражнение «Воробьи»

Пять воробьёв на заборе сидели, *(Дети показывают пять пальцев
левой руки.)*

Один улетел, а другие запели. *(Массируют большой палец.)*

И пели, пока не сморила усталость, *(Загибают большой палец.)*

Один улетел, а трое остались. *(Массируют указательный палец.)*

Сидели втроём и немного скучали, *(Загибают указательный палец.)*

Один улетел, а двое остались. *(Массируют средний палец.)*

Сидели вдвоём и снова скучали, *(Загибают средний палец.)*

Один улетел, и остался один. *(Массируют безымянный палец.)*

Один посидел... Взял и улетел! *(Массируют мизинец.)*

(В конце все пальцы зажимают в кулак.)

Массаж спины

1. Упражнение «Дятел».

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

Дятел жил в дупле пустом, *(Дети похлопывают ладонями*

Дуб долбил, как долотом. *по спине.)*

Тук-тук-тук! Тук-тук-тук! *(Поколачивают по спине пальцами.)*

Долбит дятел крепкий сук.

Клювом, клювом он стучит, *(Постукивают по спине кулаками.)*

Дятел ствол уже долбит.

Дятел в дуб всё стук да стук, *(Постукивают по спине рёбрами ладоней.)*

Дуб скрипит: «Что там за стук?»

Дятел клювом постучал, *(Поглаживают спину ладонями.)*

Постучал и замолчал,

Потому что он устал!

2. Упражнение «Кто пасётся на лугу?»

-Далеко, далеко *(Дети встают «паровозиком»,*

кладут руки на плечи и похлопывают по плечам впереди стоящего.)

На лугу пасутся ко... *(Загибают большой палец на правой руке и рисуют четырьмя пальцами «змейку» вдоль позвоночника.)*

-Козы? *(Наклоняют голову вперёд.)*

-Нет, не козы! *(Качают головой влево-вправо.)*

-Далеко, далеко *(Поворачиваются на 180 градусов и*

На лугу пасутся ко... повторяют движения.)

-Кони? Нет, не кони!

-Далеко, далеко *(Снова поворачиваются на 180 градусов*

На лугу пасутся ко... и повторяют движения.)

-Коровы?

-Правильно, коровы! *(Поворачиваются на 90 градусов, качают головой, руки на поясе.)*

Пейте, дети, молоко, *(Постепенно медленно приседают,*

Будете здоровы! на последний слог быстро встают и поднимают руки вверх.)

3. Упражнение «Дождь»

Дождь, дождь целый день *(Дети похлопывают по спине*

Барабанит в стёкла. ладонями.)

Вся земля, вся земля

От воды промокла.

Воет, воет за окном *(Растирают кулаками спину*

Недовольный ветер, круговыми движениями.)

Хочет двери он сорвать

Со скрипучих петель.

Ветер, ветер, не стучи *(Постукивают по спине кулаками.)*

В запертые сени!

Пусть горят у нас в печи

Жаркие поленья!

Руки тянутся к теплу, *(Поглаживают спину ладонями.)*

Стёкла запотели,

На стене и на полу

Заплясали тени.

Раз, два -
И готово!"

«Рельсы – рельсы»

Кладем ребенка на животик и делаем ему массаж спины:

Рельсы, рельсы, позвоночника)	(проводим одну, потом другую линии вдоль)
Шпалы, шпалы.	(проводим поперечные линии)
Ехал поезд запоздалый.	(«едем» ладонью по спине)
Из последнего вагона	
Вдруг посыпался горох.	(стучим по спине пальцами обеих рук)
Пришли куры, поклевали.	(стучим указательными пальцами)
Пришли гуси, пощипали.	(пощипываем спинку)
Прошёл слон,	(«идём» по спине тыльной стороной кулаков)
Прошла слониха,	(«идём» кулаками, но с меньшим усилием)
Прошёл маленький слонёнок, щепоть)	(«идём» тремя пальцами, сложенными в щепоть)
Пришёл директор магазина,	(«идём» по спине двумя пальцами)
Всё разгладил, всё расчистил.	(поглаживаем спину ладонями вверх-вниз)
Поставил стол, одну из лопаток)	(изображаем стол кулаком – ставим его на одну из лопаток)
Стул, другую лопатку)	(стул изображаем щепотью – ставим ее на другую лопатку)
Печатную машинку.	(печатную машинку — пальцем)
Стал печатать:	(«печатаем» по спине пальцами)
«Жене и дочке. - Дзинь - точка. - бочок)	(на этих словах каждый раз нежно щекочем бочок)
Шлю вам чулочки». - Дзинь - точка.	
Прочитал,	(водим пальцем, как будто читаем)
Помял, разгладил,	(щиплем, а затем поглаживаем спинку)
Прочитал,	
Помял, разгладил,	
Сложил,	
Отправил.	
«Зайки»	
На полянке, на лужайке	
Целый день скакали зайки малыша)	(слегка постукиваем пальцами по спинке малыша)
И катались по траве	
От хвоста и к голове	(«прокатываем» ладони от попы к шее)
Долго зайцы так скакали, малыша)	(слегка постукиваем пальцами по спинке малыша)
Но, напрыгавшись, устали.	(кладём ладони на спинку малыша)

Мимо змеи проползали,
"С добрым утром!"- им сказали. (делаем волнообразные движения ладонями по спине)

Стала гладить и ласкать
Всех зайчат зайчиха мать. (гладим малышу спинку)

«Ёжик-чудачок»

Этот массаж можно делать резиновым мячиком с «шипами»:

Хитрый ежик-чудачок
Сшил забавный пиджачок: (ребенок катает мячик–ежик между ладонями)
Сто иголок на груди, (мама катает мячик-ежик по груди малыша)
Сто булавок позади. (мама катает мячик-ежик по спине малыша)
Ходит еж в лесу по травке,
Натыкает на булавки (мама катает мячик-ежик по верхней части ножек малыша)
Грушу, сливу
– всякий плод,
Что под деревом найдет. (мама катает мячик по ступням малыша)
И с подарочком богатым (мама катает мячик-ежик между двумя ступнями малыша)
Возвращается к ребятам. (мама катит мячик-ежик от ног малыша к его шее)

«Чух – чух»

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, (проводим ладошками по спинке малыша)
Стоять на месте не хочу!
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.
Стоять на месте не хочу!
Колесами стучу, стучу, (осторожно постукиваем по спинке малыша)
Колесами стучу, стучу,
Колесами стучу, стучу,
Садись скорее, прокачу! (разглаживаем спинку малыша)
Чу, чу, чу!

«Дождик»

Дождик бегаёт по крыше -
Бом! Бом! Бом! (нежно водите пальчиками по спинке малыша)
По веселой звонкой крыше -
Бом! Бом! Бом!
- Дома, дома посидите, (постукивайте пальчиками по спинке малыша)
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите, (постукивайте кулачками по спинке малыша)
Бом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте (поглаживайте ладошками)
Бом! Бом! Бом!
А уйду - тогда гуляйте
Бом! Бом! Бом!
Дождик бегаёт по крыше -

Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше –
Бом! Бом! Бом!

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/01/08/igrovoy-massazh-dlya-doshkolnikov>