

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 126 "Сказочная страна"

# Массаж для малышей

## Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

### «Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.
3. Основная часть
  - Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
  - Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
  - Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
  - Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
  - Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.
4. Заключительный этап

Дети стяхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

## № 1

### Точечный массаж

#### Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разогри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примерь и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетки.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

*Примечание.* Упражнение можно сопроводить стихами.

*Эй, ребята, все ко мне.  
Кто стоит там в стороне?  
А ну быстрей лови кураж  
И начинай игру-массаж.  
Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваясь со всеми,  
Никого не обойду.  
С ноготками поиграю,  
Друг о друга их потру.  
Потом руки «помочалю»,  
Плечи мягко разомну.  
Затем руки я помою,  
Пальчик в пальчик я вложу,  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу.  
Вытяну я пальчики,  
Пусть бегут, как зайчики.  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.  
Вот и кончилась игра,  
Отдыхает детвора*

### Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

#### 1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

#### 2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

• «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

• «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

• «Потянем ушки»

*Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра,  
А раз кончилась игра,  
Наступила ти-шш-на!*

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

• «**Покрутим козелком**»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

• «**Погреем ушки**»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. **Заклочительный момент**

Дети расслабляются и слушают тишину.

**Примечание.** Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

*Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.*

*Ушки ты свои найди*

*И скорей их покажи.*

*А потом, а потом*

*Покрутили козелком.*

*Ушко какжется замёрзло*

*Отогреть его так можно.*

*Ловко с ними мы играем,*

*Вот так хлопаем ушами.*

*А сейчас все тянем вниз.*

*Ушко, ты не отвались!*

№ 4

Массаж рук.

Раз, два, три, четыре, пять!  
Вышли пальчики гулять  
Этот пальчик гриб нашел,  
Этот пальчик чистил стол,  
Этот – резал,  
Этот – ел,  
Ну, а этот лишь глядел!

Соединить пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца; растирание ладоней друг о друга, растирание тыльной поверхности кисти кругообразными движениями; массаж концевых фаланг пальцев рук: зажать указательным и большим пальцем, делая вращательные движения с нажимом.

Тонизация точки в центре ладонки большим пальцем

Этот пальчик хочет спать,  
 Этот пальчик прыг в кроватку,  
 Этот пальчик раз зевнул,  
 Этот пальчик прикорнул,  
 Этот пальчик уж уснул.  
 Встали пальчики: «Ура!»  
 В детский сад идти пора.

другой руки.  
 Массаж концевых фаланг пальцев другой руки; тонизация точки в центре ладонки.

Сжимать и разжимать пальцы рук.

## № 5

### Массаж ушей.

Теперь к ушам мы перейдем,  
 Их мы немного разотрем,  
 И лучше слышать мы начнем.  
 Сначала сверху, посередке,  
 Мы мочку нежно разотрем.  
 Давайте уши мы потянем,  
 И убедимся, что же станет;  
 Сначала вверх, как обезьянки,  
 И вниз, как у слона.  
 Вот здорово!  
 Еще немного покрутить,  
 И уши можно отпустить!

Ухо зажимаем между указательным и большим пальцем  
 Вращательными движениями массируем каждую складку  
 Мягко и медленно потянуть вверх, вниз, в сторону.  
 Кругообразные движения вперед, назад.

## № 6

### Самомассаж волосистой части головы.

Хорошо всем слонам,  
 Носорогам и моржам,  
 И китам, посмотри!  
 У них самая толстая кожа.  
 Что хорошего? - скажешь мне ты.  
 Не страшны им порезы, занозы,  
 И царапины, и синяки.  
 Пожалею свою тонкую кожу  
 И начни со своей головы.

Подушечками 10 пальцев сдвигаем кожу головы относительно черепа: от уха к центру, от лба к центру, от шеи к центру, двумя руками навстречу друг другу.