

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 316  
МБДОУ детский сад № 316  
6200902, г. Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Октябрьская, д.23, тел. (343) 266-03-07

# **Комплексы упражнений по массажу и самомассажу для дошкольников**

Инструктор по физической культуре  
Бутакова Полина Олеговна 1КК

## **Введение**

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на укрепление здоровья.

Опыт показывает, что в старшем дошкольном возрасте воспитанники без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме. В связи с этим разрабатываются новые оздоровительные методики и используются на практике. Одной из таких форм оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста является самомассаж.

Главная **цель** проведения массажа и самомассажа - создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

### **Задачи:**

1. Побуждать детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.
2. Сформировать привычку к здоровому образу жизни.
3. Способствовать привитию навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.

При проведении массажа рекомендуется обращать внимание детей на то, что не нужно надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.). Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для дошкольников 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

Как известно, массаж – это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, на сократительную способность и работоспособность мышц массируемой руки, а также эластичность суставов и мышц. Помимо этого, игровой массаж кистей рук – важная составляющая сенсорного воспитания. Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных на коже, а также от проприорецепторов мышц и суставов.

Игровой самомассаж является эффективным средством совершенствования таких психических функций, как внимание, память (словесно – моторная координация, тактильная, рефлексорная), зрительно – моторная координация, а также развитие речевой сферы.

Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствует изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха коррекционной и развивающей работы.

## Комплексы упражнений по массажу и самомассажу для дошкольников

### Массаж рук

№	Текст	Действия дошкольников
1	<p style="text-align: center;"><b>«Ай, тари, тари, тари.»</b></p> <p>Ай, тари, тари, тари, куплю Маше янтари. Останутся деньги, куплю Маше серьги. Останутся пятаки, куплю Маше башмаки. Останутся грошки, куплю Маше ложки. Останутся полушки, куплю Маше подушки.</p>	<p>Растирают ладони от медленного темпа до быстрого, проговаривая весь текст.</p> <p>Разогретыми руками греют горло.</p>
2	<p style="text-align: center;"><b>«Божья коровка»</b></p> <p>Божья коровушка, полети на облачко, Принеси нам с неба, чтобы были летом в огороде бобы, в лесу ягоды, грибы, в роднике водица, в поле пшеница.</p>	<p>Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу, затем по правой руке.</p> <p>Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу. Также поглаживают правую руку.</p>
3	<p style="text-align: center;"><b>«Мыло»</b></p> <p>Каждый день я мыло мою, под горячею водою И в ладонях поутру, сильно, сильно мыло тру. Мойся мыло не ленись, не выскальзывай, не злись!</p>	<p>Раздвинув пальцы, хлопают в ладони так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.</p> <p>Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки.</p>
4	<p style="text-align: center;"><b>«Улитка»</b></p> <p>Домик едет по травинке, объезжает все росинки. Это улитка ползет, домик на себе везет. Вот подул ветерок, закачался листок и опять по тропинке медленно ползет улитка.</p>	<p>Делают растирающие круговые движения кулачками от кисти к плечу.</p> <p>«Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу.</p> <p>Поколачивают кулачками.</p> <p>Поглаживают руки ладонями.</p> <p>Затем массируют другую руку.</p>

5	<p align="center"><b>«Строим дом»</b></p> <p>Тук-тук молотком, строит дядя тыква дом Молоточки по гвоздочкам застучали, И гвоздочки в доски быстро забивали, строим крышу и крыльцо- получилось хорошо. Вот идет маляр с ведром, он покрасит новый дом.</p>	<p>Постукивают кулачками одной рукой другую от кисти к плечу. Постукивают пальчиками. Растирают кулачком.</p> <p>Поглаживают ладонью. При повторении массируют другую руку.</p>
6	<p align="center"><b>«Растирание»</b></p> <p>Чьи руки зимою всех рук горячей? Они не у тех, кто сидел у печей, А только у тех, а только у тех, Кто крепко сжимал обжигающий снег. И крепости строил на снежной горе, И снежную бабу лепил во дворе.</p>	<p>Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.</p> <p>На первые 2 строчки стихотворения, дети потирают руки, с 3-й строки сжимают и разжимают кулачки. Гребнеобразное круговое растирание ладонной впадины (средними и концевыми фалангами).</p>
7	<p align="center"><b>«Поглаживание»</b></p> <p>Во дворе у Толика маленькие кролики. По утрам мы с Толиком кормим наших кроликов, И едят морковку кролики из рук.</p>	<p>Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти. Массируемая рука «изображает» кролика, а массирующая гладит ласковыми, аккуратными движениями. Таким образом, используя самые разнообразные элементы массажа и самомассажа, мы продолжаем целенаправленно развивать мелкую моторику рук, тем самым стимулируем процесс развития речи детей дошкольного возраста.</p>
8	<p align="center"><b>«Лиса»</b></p> <p>Утром Лисонька проснулась, Лапкой вправо потянулась, Лапкой влево потянулась, Солнцу нежно улыбнулась. В кулачок все пальцы сжала, Растирать все лапки стала — Ручки, ножки и бока. Вот какая красота! А потом ладошкой</p>	<p>Движения выполняются соответственно тексту.</p> <p>Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.</p> <p>Красуясь, выполнять полуобороты, корпуса вправо-влево, поставив руки на</p>

	<p>Пошлепала немножко.          Стала гладить ручки, ножки          И бока совсем немножко.          Ну, красавица-Лиса!          До чего же хороша!</p>	<p>пояс и выпрямив спину.</p>
9	<p><b>«Добываем огонь»</b>          Взяли палочку в ладонь          Будем добывать огонь,          Сильно палочку покрутим –          И огонь себе добудем.</p>	<p>Каждому понадобится отшлифованная деревянная палочка, для детей младшего и среднего возраста палочки лежат на виду, для старших детей палочки спрятаны, их сначала надо найти; энергично крутим палочку между ладонями, чтобы стало горячо</p>

### Массаж пальцев

№	Текст	Действия дошкольников
1	<p><b>«Знаем, знаем да-да-да»</b>          Знаем, знаем да-да-да,          где ты прячешься вода!          Выходи водица, мы пришли          умыться!          Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку.          Нет, не понемножку,          посмейся, будем умываться          веселей.</p>	<p>Поочередно массируют каждый палец.          Энергично растирают ладони и кисти рук.</p>
2	<p><b>«Цветы»</b>          Как у нас на грядке,          сколько цветиков цветут:          розы, маки, ноготки,          астры пестрые цветки,          георгины и левкой.          Выбираешь ты какой?</p>	<p>Сжимают и разжимают кулачки.          Поочередно массируют пальцы, начиная с большого пальца.          Протягивают ладошки вперед.</p>
3	<p><b>«Блины»</b>          Мы блинов напекли:          первый дали зайке, зайке -          попрыгайке.          А второй лисенке, рыженькой          сестричке.          Третий дали мишке, бурому          братишке.</p>	<p>Хлопают: то одна рука сверху, то другая рука.          Поочередно массируют пальцы, начиная с большого пальца.</p>

	<p>Блин четвертый – котику, котику с усами. Пятый блин поджарили и съедим мы сами.</p>	
4	<p><b>«Прогулка»</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять Вышли пальчики гулять Этот пальчик самый сильный, Самый толстый и большой. Этот пальчик для того, Чтоб показывать его. Этот пальчик самый длинный, И стоит он в середине. Этот пальчик безымянный Избалованный он самый. А мизинчик хоть и мал... Очень ловок и удал!</p>	<p>Соединяют поочередно пальцы от мизинца Хлопают в ладоши Поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне (от большого к мизинцу поочередно на каждой руке).</p> <p>Интенсивно растираем кисти рук, а затем встряхиваем их.</p>
5	<p><b>«Самомассаж подушечек пальцев»</b></p> <p>Дети любят всех зверей: (<i>большой палец</i>) Птиц, и ящериц, и змей, (<i>указательный палец</i>) Пеликанов, журавлей, (<i>средний палец</i>) Бегемотов, соболей, (<i>безымянный палец</i>) Голубей и глухарей, (<i>мизинец</i>) И клестов, и снегирей, (<i>большой палец</i>) Любят горного козла, (<i>указательный палец</i>) Обезьянку и осла, (<i>средний палец</i>) Дикобраза и ежа, (<i>безымянный палец</i>) Черепашу и ужа (<i>мизинец</i>).</p>	<p>Большой палец становится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают его подушечку снизу, разминая ее. На каждую строчку осуществляется разминание одного пальца. После пятой строчки происходит смена рук.</p>
6	<p><b>«Самомассаж фаланг пальцев»</b></p> <p>Вырос у нас чесночок, Перец, томат, кабачок,</p>	<p>На каждый ударный слог</p>

	<p>Тыква, капуста, картошка, Лук и немножко горошка. Овощи мы собирали, Ими друзей угощали, Квасили, ели, солили, С дачи домой увозили. Прощай же на год, Наш друг – огород!</p>	<p>осуществляется разминание фаланги одного пальца (на каждую строчку – разминание одного пальца). Направление движения – от ногтевой фаланги к основанию пальца. После 4 строчки – смена рук. Последние две строчки – разминание больших пальцев каждой руки.</p>
7	<p><b>«Массаж (самомассаж) подушечек пальцев»</b></p> <p>Шел медведь к своей берлоге, да споткнулся на пороге. «Видно очень мало сил я на зиму накопил», - Так подумал и пошел он на поиск диких пчел. Все медведи – сладкоежки, любят, есть медок без спешки, А наевшись, без тревоги до весны сопят в берлоге.</p>	<p>Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь (катая его на подушечке вправо-влево). На каждую строку осуществляется разминание одного пальца. После 5 строчки – смена рук.</p>
8	<p><b>«Щелчки»</b></p> <p>Поднял ушки бурундук. Он в лесу слышал звук: - Это что за громкий стук, тук, да тук, тук да тук? - А пойдем, - сказал барсук, сам увидишь этот трюк: Это дятел сел на сук, и без крыльев и без рук Ищет он, где спрятан жук, вот и слышен перестук!</p>	<p>Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному (лежащая рука с силой прижимается, сопротивляясь подъему). Затем палец отпускают, и он со стуком резко падает на стол. На каждую строку поднимают один палец. После 5 строчки – смена рук.</p>
9	<p><b>«Соединение одноименных пальцев»</b></p> <p>На базар ходили мы, много груш там и хурмы. Есть лимоны, апельсины. Дыни, сливы, мандарины. Но купили мы арбуз – это самый лучший груз.</p>	<p>На каждую строку стихотворения дети соединяют подушечки одноименных пальцев и не разъединяют их до слова «арбуз».</p>
10	<p><b>«Самомассаж с прищепками»</b></p>	

	<p>Кусается сильно котенок – глупыш, Он думает: это не палец, а мышь. - Но я же играю с тобою малыш! - А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»!</p>	<p>Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого двустушия – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.</p>
11	<p><b>«Пальцеходы»</b></p> <p>Пальцы, как, пчелы, летают по сотам И в каждую входят с проверкою: что там? Хватит ли меда всем до весны, Чтобы не снились голодные сны?</p>	<p>Рисуем соты таких размеров, чтобы в них помещались подушечки детских пальцев. Указательные и средние пальцы ребенка «ходят» - «летают» по сотам на ударные слоги.</p>
12	<p><b>«Клювы»</b></p> <p>Клювов длиннее Не видывал я, Чем клювы у цапли И журавля.</p>	<p>Ребенок собирает разложенные на столе палочки одноименными пальцами – от указательных к мизинцу – и удерживает до тех пор, пока не соберет все 4 «клюва». На каждую строчку осуществляется по одному взятию палочки.</p>
13	<p><b>«Китайские шары»</b></p> <p>Вы видали циркача? Мяч идет вокруг мяча! Кружит с видом знатока, будто шмель вокруг цветка.</p>	<p>Ребенку дается по паре каучуковых мячииков. Он кладет их в ладошку и старается обвести один мяч вокруг другого. После 2 строчки – смена рук.</p>

### Массаж ног

№	Текст	Действия дошкольников
1	<p><b>«Молоток»</b></p> <p>Туки-токи, туки-токи, застучали молоточки. Туки-туки-туки-точки, застучали молоточки. Туки-ток, туки-ток, так стучит молоток.</p>	<p>Похлопывают ноги ладонями снизу вверх. Поколачивают кулачками Поглаживают ладонями. Похлопывают ладонями от лодыжек к бедрам. Растирают ребрами ладоней. Растирают кулачками. Поглаживают ладонями.</p>
2	<p><b>«Акула»</b></p>	

	<p>Нам акула каракула нипочём, нипочём. Мы акулу каракулу, Кирпичом, кирпичом Мы акулу каракулу кулаком, кулаком. Мы акулу каракулу каблуком, каблуком. Испугалася акула и со страху утонула.</p>	<p>Поколачивают кулачками от лодыжек вверх по икрам и бедрам. Постукивают ребрами ладоней. Растирают кулачками. Постукивают пальчиками. Растирают ладонями. Поглаживают.</p>
3	<p><b>«Тук, тук, тук, тук»</b></p> <p>Тук, тук, тук, тук, раздался в доме стук. Мы капусту нарубили, перетерли, посолили. И набили плотно в кадку. Все теперь у нас в порядке. Молодцы, все быстро съели. Ждут нас теплые постели.</p>	<p>Потирают стопу.  Разминают пальцы стопы.  Поглаживают стопу.</p>
4	<p><b>«Божьи коровки»</b></p> <p>Божьей коровки папа идёт. Следом за папой мама идёт. За мамой следом детишки идут. Следом за ними малышки бредут. Красные юбочки носят они, Юбочки с чёрными точечками. На солнышко они похожи, Встречают дружно новый день.</p>	<p>Сидя, гладить ноги сверху до низу Разминать их. Похлопать их ладошками «Шагать» пальчиками Поколачиваем кулачками Постукиваем пальчиками Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.</p>

### Массаж стоп

№	Текст	Действия дошкольников
1	<p><b>«Баю-баю-баиньки»</b></p> <p>Баю-баю-баиньки, купим сыну валенки наденем на ноженьки, пустим по дороженьке. Будет ваш сынок ходить, новые валенки носить.</p>	<p>Сидя на стуле одну ногу кладут на другую.  Потирают стопы ладонями.  Разминают пальцы стопы.</p>
2	<p><b>«Тук, тук, тук, тук»</b></p>	

	<p>Тук, тук, тук, тук, раздался в доме стук. Мы капусту нарубили, перетерли, посолили. И набили плотно в кадку. Все теперь у нас в порядке. Молодцы, все быстро съели. Ждут нас теплые постели.</p>	<p>Потирают стопу.  Разминают пальцы стопы.  Поглаживают стопу.</p>
3	<p><b>«Молоточки»</b></p> <p>Застучали в мастерской, молоточки снова. Починить мы башмачки каждому готовы. Тук-тук-тук, тук-тук-тук всюду слышен перестук. Нам в работе нет тоски: наши молоточки забивают в каблучки тонкие гвоздочки. Сил сапожник не жалея, доставай колодки. И посадим мы на клей новые подметки.</p>	<p>Энергично проводят всеми пальцами руки по стопе. Как бы царапая в направлении от пальца к пятке.  Поглаживают стопы.</p>
4	<p><b>«Козленок»</b></p> <p>Козлик быстро поскакал И нечаянно упал Подвернул козленок ножку Сел и плачет на дорожке Я скажу вам всем известно Без игры не интересно Надо козлику играть И с козлятами скакать</p>	<p>Сначала дети младшего и среднего возраста подпрыгивают на месте, дети старшего возраста переступают не отрывая носков от пола на месте, затем младшие садятся на пол и поглаживают ноги ладонями от стопы вверх, старшие выполняют растирание из положения стоя, после поочерёдно вытягивают вперёд то одну, то другую ногу и вращают ступнями в стороны, младшие при помощи рук. В конце выполняют подскоки на месте.</p>

### Массаж головы

№	Текст	Действия дошкольников
1	<p><b>«Ёжик»</b></p> <p>На комод забрался ежик У него не видно ножек.</p>	<p>Круговой массаж черепа. Правая ладонь поглаживает правый висок,</p>

	У него, такого злючки, Не причесаны колбочки: И никак не разберёшь- Щетка это или ёж?	перемещается к затылочку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.
2	<b>«Мойдодыр»</b>  Тут и мыло подскочило, И вцепилось в волоса, И юлило, и мылило, и кусала как оса. А от бешеной мочалки, Я помчался как от палки, А она за мною мчится, И кусает как волчица.	Круговой массаж черепа. Правая ладонь поглаживает правый висок, перемещается к затылочку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.
3	<b>«Барашек»</b>  Нет, барашек, ты не прав! Не показывай свой нрав. Гребешок скорей возьми И кудряшки расчеши.	Поглаживают мягкими движениями рук в направлении от лба к затылку.
4	<b>«Ёжик»</b>  На пенёк уселся Ёжик У ежа не видно ножек И совсем не разберешь Это щетка или ёж	После подвижной игры младший и средний возраст выполняют поглаживающие движения двумя руками ото лба к затылку, затем перебирают пальцами по бокам от основания черепа к макушке; старшие легко надавливая на кожу пальцами правой и левой руки поглаживают виски, перемещаясь сначала ко лбу, потом к затылку, после чего средними пальцами делают точечный массаж у основания черепа

### Массаж ушей

№	Текст	Действия дошкольников
1	Чтобы ушки не болели, разомнем мы их скорее: вот сгибаем, отпускаем и опять все повторяем. Козелок мы разомнем, по уху пальчиком ведем. И ладошкой прижимаем, сильно-сильно растираем.	Пальцами мягко разминают ушную раковину.  Пальцами сгибают ухо и отпускают.  Большими и указательными пальцами растираем козелок.

		Ладонями энергично растирают уши.
2	<p align="center"><b>«Муха»</b></p> <p>Муха-горюха, села на ухо. Сидела, сидела, никуда не летела Жужжала, жужжала, ухо чесала. Песню пела «за-за-за» И по уху поползла. Посидела, посидела, дальше полетела.</p>	<p>Загибают вперед ушную раковину, прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок.</p> <p>Кончиками большого и указательного пальца тянут вниз за обе мочки ушей 4 раза. Всеми пальцами массируют ушную раковину.</p>
3	<p align="center"><b>«Тили-бом»</b></p> <p>Тили, тили, тили – бом! Сбил сосну зайчишка лбом. Жалко мне зайчишку: носит заяка шишку. Поскорее сбегай в лес, сделай зайнице компресс.</p>	<p>Загибаем ушную раковину. Оттягиваем мочки вниз и в стороны. Массируют козелок. Растирают ладонями уши. Поглаживают ушки ладошками.</p>
4	<p align="center"><b>«Игра с ушками»</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять – Будем с вами мы играть. Есть у ушка бугорок Под названьем «козелок». Напротив ушко мы помнём И опять считать начнём. Раз, два, три, четыре, пять – Продолжаем мы играть. Сверху в ушке ямка есть, Нужно ямку растереть. Раз, два, три, четыре, пять – Продолжаем мы играть. Ушкам отдыхать пора,</p>	

### Массаж лица

№	Текст	Действия дошкольников
1	<p align="center"><b>«Воробей»</b></p> <p>Сел на ветку воробей, И качается на ней. Раз, два, три, четыре, пять. Неохота улетать.</p>	<p>Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх. Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.</p>

2	<p align="center"><b>«Умывалочка»</b></p> <p>Надо, надо нам помыться Где тут чистая водица? Кран откроем ш-ш-ш, Ручки моем – ш-ш-ш. Щечку, шейку мы потрем И водичкою обольем.</p>	<p>Хлопают в ладоши. Делают вращательные движения кистями. Растирают ладоши друг о друга. Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз. Мягко поглаживают ладонями лицо.</p>
3	<p align="center"><b>«Неболейка»</b></p> <p>Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело. Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком. Вилку пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело. Знаем, знаем да-да-да. Нам простуда не страшна.</p>	<p>Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз. Указательным пальцем растирают крылья носа. Прикладывают ко лбу ладони и растирают его круговыми движениями в стороны вместе.  Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.</p>
4	<p align="center"><b>«Солнышко»</b></p> <p>Солнце утром рано встало, Всех ребятишек приласкало: гладит грудку, гладит шейку, гладит носик, гладит лоб, гладит ушки, гладит ручки, загорают дети. Вот!</p>	<p>Потирают ладони друг о друга. Поднимают руки вверх, потягиваются. Массируют грудь круговыми движениями. Поглаживают шейку. Большим пальцем рук сверху вниз растирают крылья носа. Проводят пальцами по лбу от середины к вискам. Растирают уши. Растирают ладошки. Поднимают руки вверх.</p>
5	<p align="center"><b>«Улитка»</b></p> <p>От крыльца до калитки, три часа ползли улитки. Три часа ползли подружки, на себе таща избушки.</p>	<p>Трут указательные пальцы Массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх по 10-20 раз.</p>
6	<p align="center"><b>«Летели утки»</b></p> <p>Летели утки</p>	<p>Лёгкими движениями провести</p>

<p>Над лесной опушкой. Задели ели Самую макушку. И долго елка Ветками качала. А не начать ли нам массаж сначала?</p>	<p>пальцами по лбу 6 раз Так же легко провести 6 раз по щекам  Указательными пальцами массировать крылья носа Повторить</p>
--	---

### Массаж спины

№	Текст	Действия дошкольников
1	<p><b>«Как на пишущей машинке»</b></p> <p>Как на пишущей машинке, Две хорошенькие свинки, Все постукивают, все похрюкивают, туки-туки-туки-тук! Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!</p>	<p>Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка Поколачивают кулачками. Постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.</p>
2	<p><b>«Барабан»</b></p> <p>- Бам! Бам! Что за гам? Так шуметь не стыдно вам? - дядя Барабан, мы так стучали Что перебудили целый свет. Где-то пять копеек потеряли- Не купить теперь конфет. Бам, Бам! стыд и срам! Я конфет сам вам дам.</p>	<p>Постукивают кулачками.  Похлопывают ладошками. Постукивают пальчиками. Поглаживают ладошкой. Затем меняются местами.</p>
3	<p><b>«Комарь»</b></p> <p>Мой приятель Василий Петров Никогда не кусал комаров, Комары же об этом не знали, И Петрова часто кусали: «Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь, Я Петрова не боюсь. Буду я его кусать, буду я его щипать» Эй, Валерий, убегай, Комаров не догоняй.</p>	<p>Дети встают друг за другом. Растирают спины ладонями. Легко постукивают пальчиками. Легко пощипывают.  Поколачивают кулачками. Поглаживают ладонями. Затем меняются местами.</p>
4	<p><b>«Суп»</b></p>	

	<p>Чики-чики-чики-ща!  Вот капуста для борща,  покрошу картошки,  свеколки, морковки,  полголовки лучку,  да зубок чесночку,  чики-чок, чики-чок-  и готов борщичок.</p>	<p>Похлопывают ладонями.  Постукивают ребрами ладоней.  Поколачивают кулачками.  Похлопывают ладонями.</p>
5	<p><b>«Кап на туче ночевал»</b></p> <p>Кап на туче ночевал,  И по небу кочевал.  Вдруг ударил бах-бах-  Кап со страху шах-шарах.  По оврагам, по мостам,    По корягам по кустам  Осмотрелся на заре.  Видит - вишня во дворе:  Прыг на ветку озорник  Тронешь – кап за воротник</p>	<p>Постукивают пальчиками.  Легко поколачивают кулачками.  Растирают спины ребрами ладоней.  Поглаживают ладонями спину.  Легко «пробегаются» по спине пальчиками.</p>
6	<p><b>«Дождик»</b></p> <p>Дождик бегают по крыше -  Бом! Бом! Бом!</p> <p>По веселой звонкой крыше -  Бом! Бом! Бом!  - Дома, дома посидите -  Бом! Бом! Бом!  Никуда не выходите -  Бом! Бом! Бом!  Почитайте, поиграйте -  Бом! Бом! Бом!  А уйду — тогда гуляйте...  Бом... Бом... Бом.</p>	<p>Движения выполняются в направлении сверху вниз.  Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.  Постукивают пальчиками.    Легко постукивают кулачками.    Растирают ребрами ладоней («пилят»).    Кладут ладони на плечи ребенека, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.  Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.  Затем дети поворачиваются на 180° и повторяют массаж.</p>
7	<p><b>«Веселый дождик»</b></p> <p>Дождик вышел на прогулку  Кап, кап, кап,  Побежал по переулку  Кап, кап, кап,</p>	<p>Дети встают в круг друг за другом, так, чтобы было удобно выполнять манипуляции на спине впереди стоящего. Сначала похлопывают</p>

<p>Дети дома посидите Кап, кап, кап, И гулять не выходите Кап, кап, кап Вот, когда уйду, тога Выходите все сюда.</p>	<p>ладошками, потом постукивают пальцами, поколачивают кулачками, в конце поглаживают</p>
--	---

### Методическая основа

1. Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». - Волгоград: Учитель, 2007.
2. Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 5-6 лет». - Москва: 2009.
3. «Современные пути оздоровления дошкольников». - М.Кузнецова //Дошкольное воспитание. - №6, 2002.
4. Электронный ресурс: Социальная сеть работников образования. – Режим доступа: nsportal.ru.