Масаж долоньок горішками

Вихователь: У садочок ми підемо
І горішки там зберемо.
Візьмем в ручки раз і два-
Скажем чарівні слова.
Ви, горішки, нас гартуйте,
Від хвороб усіх лікуйте.
В ручках будем вас качати,
Свій масаж розпочинати.
Заховали, показали
І в долоньках покачали,
Пальчики усі назвали.
Намалюєм на долоньці
Сонечко кругленьке,
Промінці пряменькі!
А на другій долонці намалюємо товариша
Сонечка-Колобка:
Він кругленький, як сонечко,
Він жовтенький ,як сонечко,
Веселенький, як сонечко.
Колобок по доріжці покотився,
В нашій ручці зупинився.
Ось масажу і кінець.
А хто робив його-молодець!

«Шишковий масаж»

Наш ведмедик косолапий
Об ожину вколов лапу,
Треба лапу лікувати
І масаж свій починати.

1.Наші ніжки прудкі, переганяють одна одну.(Ступні ніг розміщені на шишках ,почергово висовуємо ноги та повертаємо їх у вихідне положення).
2.Ніжки стрибають.(Почергово піднімаємо та опускаємо ніжки на шишки).
3.Наші ніжки притомились трішки, хай відпочинуть. (Катаємо шишки від кінчиків пальців до колін і назад).
4.Шишечки заховалися .(Згинаємо ноги в коліні, тримаючи при цьому шишки в згині колін).
5.Подякуємо нашим шишкам.(Погладжуємо шишки всією долонею рук).

«Грайливі шишки»

1.»Ведмедики миють лапки»-прокочуємо шишки між долонями.

2.»Силачі»-шишки тримаємо в зігнутих долонях,піднімаємо та опускаємо пальчики на шишки.

3 «Гойдалка»-прокочуємо шишку по руці від пальців до ліктя й назад.

4. «Крокують пальчики»-ставимо шишку,тримаємо зверху однією рукою,пальчики іншої руки «крокують»знизу вгору,міняємо руки.

5. «Шишка заблукала»-згинаємо ноги в колінах,шишка під коліном,опускаємо,змінюємо ногу.

6. «Шишка веселиться»-плескаємо по шишці долонями,зовнішньою стороною.

7. «Шишка ходить по руці»-прокочуємо шишку однією рукою по іншій.

8 «Заховаюсь»-беремо шишку в кулак і затискаємо.

9. «Погладжу шишку»- однією рукою тримаємо ,іншою гладимо,міняємо руки,

Каштановий масаж(можна жолудями)

1.Каштани заховалися в кулачок притискаємо каштани кулачками,

2.Долоньки покотили каштани,

3. Каштани вітаються з пальчиками-затискаємо каштан між пальцями,

4.Каштани танцюють-катаємо каштан між долонями коловими рухами,

5.Каштани «танцюють»-катаємо каштан між долонями коловими рухами,

6.Каштани «дзвенять»-беремо каштани в долоні, трусимо ними,

Масаж зубною щіткою.

1.Погладити по черзі то ліву, то праву руку з внутрішнього та зовнішнього боків.

2.Постукати щіточкою по руках.

3.Погладити щіточкою шию спереду, ззаду та з лівого і правого боків.

4.Постукати щіточкою шию з різних боків.

5.Коловими рухами промасажувати щіточкою руки та шию.

Масаж спини початками кукурудзи (можна шишками)

Діти сідають в коло один за одним.

1. Качаємо качаном по спині того, хто попереду, вгору-вниз.
2. Притискаючи кукурудзу до спини, качаємо по ширині спини.
3. Кладемо качан під потилицю, піднімаємо голову, руки вгору-вниз.
4. Затискаємо качан між підборіддям і грудьми.
5. Ходимо животом догори, прокочуючи однією ногою качан уперед.

Щіточковий масаж

1. Щіточка «грається» пальчиками – перебираємо ворс пальцями обох рук.
2. Масажуємо кожен пальчик - погладжуємо.
3. Щіточка «танцює по долоні» - постукуємо.
4. Щіточка іде по «доріжці» - водимо вгору-вниз по руці.
5. Щіточка «прийшла в гості» - масаж шиї.
6. Щіточка «сховалась»- затискаємо між долонями рук.

Масаж пальців олівцем

1. «Розкачаємо тісто»- качаємо олівець між долонями прямими рухами рук.
2. «Карусель»- прокручуємо олівець між пальцями рук.
3. «Де сховався олівець?»- затискаємо олівець у долонях рук.
4. «Олівець грає на металофоні»- стукаємо олівцем по кожному пальчику.
5. «Піаніно»- «граємо» на олівці всіма пальцями рук.
6. «Олівець тікає»- перекидаємо олівець з руки в руку.

Масаж для очей.

Як і всі м'язи нашого тіла, м'язи очей потрібно тренувати для успішної їх роботи. Вправи можуть стати корисними лише за умови правильного і систематичного їх виконання. Тривалість їх від 5 до 10 хв. Щоб очі якомога менше стомлювалися, діти виконують такі вправи: - масаж заплющених повік за допомогою колових рухів пальців;

- піднімання та опускання очей, рухи вліво-вправо і т. д.;
- міцне заплющення очей з подальшим поглядом у далечінь;
- "ходіння" очима по доріжках.

1.

- Міцно стулити повіки на три-п'ять секунд, а потім на три-п'ять секунд розплющити очі (6-8 разів) - 1-2 хв. швидко кліпати очима.
- Закрити очі та обережно масажувати повіки коловими рухами пальців у напрямку від носа, а потім у зворотному напрямку.
- Обережно надавлювати трьома пальцями на закриті повіки 1-2 с (3-4 рази).
- Дивитися в даль перед собою 2-3с, потім перевести погляд на кінчик носа на 3-8 с (6-8 разів).
- Прикрити повіки. Очі підвести вгору, зробити ними колові рухи за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки (6-8 разів).

2.

1.Закрити очі та вказівними пальцями погладити їх.

2. «Походити вказівними пальцями по очах».

3. «Пожаліти» оченята.

4.Повільно закрити очі та розкрити їх- «спляча красуня».

5.Міцно заплющити очі та розплющити їх.

6.Покліпати очима.

7.Закрити очі долонями - «відпочинемо».

3.

Масаж для очей

1. Постукування кінчиками пальців по голові.

2. Розчісування пальцями від чола до потилиці.

3. М'яке пощипування брів від перенісся до скронь.

4. Обертальні рухи до носа від зовнішніх куточків очей.

5. Розтерти долоні до відчуття тепла і прикласти їх до очей.

6. В. п. сидячи. Міцно заплющити очі на 3-5 секунд, а потім розплющити їх на 3-5 с (6-8 разів).

7. В. п. - сидячи. Швидко моргати впродовж 1-2 хв. (моргати під час читання).

8. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхнє повіко, через 1-2 с зняти пальці з повіки (3-4 рази).