

Массаж

ЁЖИК.

С проговариванием чистоговорки.

Жа - жа - жа - мы нашли в лесу ежа,
Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.
Жу - жу - жу - подошли мы к ежу.
Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.
Ужа - ужа - ужа - впереди большая лужа.
Приставить ладони ко лбу (козырёк),
растереть лоб движениями в стороны - вместе.
Жок - жок - жок - надень ёжик сапожок.
Кулачками массировать крылья носа.



ЗАЙКА.

Тили-тили-тили-бом! Сбил сосну зайчишка лбом!
(приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).
Жалко мне зайчишку, носит заяка шишку.
(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)
Поскорее сбегай в лес, сделай зайнице компресс.
(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).



ЛЯГУШАТА.

Выполнять движения, соответствующие тексту.

Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись.
Выгибают спинки, спинки - тростинки.
Ножками затопали, ручками захлопали.
Постучим ладошкой по ручкам мы немножко,
А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём.
Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам.
Хлопают ладошки нас уже по ножкам.
Погладили ладошки и ручки, и ножки.
Лягушата скажут: «Ква!
Прыгать весело, друзья!»



ЛИСА.

Движения выполняются соответственно тексту.
Все массирующие движения выполняются от периферии к центру:
от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

**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 пошлёпала немножко.
Стала гладить ручки, ножки и бока
совсем немножко.
Ну, красавица – Лиса! До чего же хороша!**



Красуясь, выполнять полуобороты корпуса
вправо – влево, поставив руки на пояс, выпрямив спину.

РУКАВИЦЫ.

Вяжет бабушка – Лисица всем лисятам рукавицы.
(поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев).
**Для лисёнка Саши, для лисички Маши,
Для лисёнка Коли, для лисички Оли,
А маленькие рукавички для Наташеньки –
лисички.**
(поочерёдный массаж пальцев правой руки,
начиная с большого,
при повторении массировать пальцы левой руки).
В рукавичках – да-да-да! – не замёрзнем никогда!
(потереть ладони друг о друга).



ОБЕЗЬЯНКА ЧИ - ЧИ - ЧИ.

Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.
(провести ладонями от затылочной части к основанию горла)

Подбежал тут к ней зайчонок:

- Не продашь ли кирпичонок?

(указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)

- Нет! - сказала Чи-чи-чи. Продаю я кирпичи

(всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам)

Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»!

(раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).



НАСТУПИЛИ ХОЛОДА.

Да - да - да - наступили холода.

(потереть ладошки друг о друга)

Да - да - да - превратилась в лёд вода.

(провести пальцами рук по шее сверху вниз)

Ду - ду - ду - поскользнулась я на льду

(указательными пальцами помассировать крылья носа)

Ду- ду- ду - я на лыжах иду.

(растереть ладонями уши)

Ды - ды - ды - на снегу есть следы.

(приставить ладони ко лбу «козырьком» и

энергично растереть лоб движениями в стороны - к середине лба).



КИСОНЬКА.

Са - са - са - кисонька - краса!

(поглаживание ладонями шеи)

Сы - сы - сы - есть у кисоньки усы.

(провести кулачками по крыльям носа)

Исы - исы - исы - молоко для кисы.

(провести пальцами по лбу от середины к вискам)

Иса - иса - иса - бантиком играет киса.

(ладонями растирать уши).



НОСИК.

Носик, носик, где ты, носик?!

(провести кулачками по крыльям носа)

Лобик, лобик, где ты, лобик?!

(пальцами провести по лбу от середины к вискам)

Щёчка, щёчка, где ты, щёчка?!

(погладить щёки сверху вниз)

Будет чистенькая дочка,

(погладить руками шею)

Будет чистеньким сынок,

(растереть ладошками уши)

И котёнок малышок.

(потереть ладони друг о друга).



СНЕГОВИК.

Раз - рука, два - рука

(вытянуть одну руку, потом другую)

Лепим мы снеговика

(имитировать лепку снежков).

Три - четыре, три - четыре

(погладить ладонями шею),

Нарисуем рот пошире

(обвести пальчиком рот).

Пять - найдём морковь для носа

(растереть крылья носа),

Угольки найдём для глаз

(помассировать виски).

Шесть - наденем шляпу косо

(растереть лоб),

Пусть смеётся он у нас

(улыбнуться).

Семь и восемь, семь и восемь, поплясать его попросим.

(погладить колени ладошками).



МИМИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА.

Здесь живёт Хмурилка

(массаж точки на лбу между бровями).

Здесь живёт Дразнилка

(массаж точки на крыльях носа)

Здесь живёт Смешилка

(массаж точки по срединной линии лица

на нижней челюсти,

между нижней губой и подбородком),

Здесь живёт Страшилка

(широко раскрывая рот, вытащить как можно дальше язык,

при этом потягивать с умеренной силой мочки ушей сверху вниз)

Это носик – бибка!

(указательным пальцем коснуться кончика носа)!

Где твоя улыбка?

(указательными пальцами массировать точки в углах рта)

