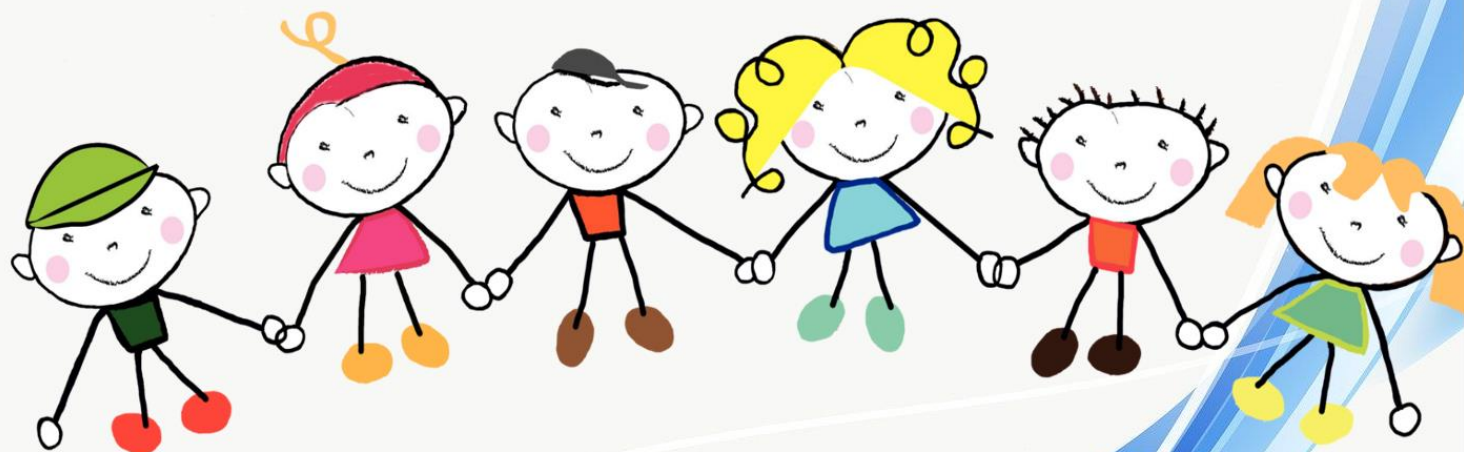


# Точечный массаж для детей в стихах



## 1.Массаж пальцев «Умывание»

Поочередно массируют каждый палец. Затем энергично растирают ладони и кисти рук.

Знаем, знаем- да-да -да, Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица, Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку По- нем- нож- ку.

Нет, не понемножку- Посмелей!

Будет умываться веселей



## 2.Массаж лица «Воробей»

Сел на ветку воробей

Обеими ладонями проводят от бровей

до подбородка

И качается на ней.

и обратно вверх

(не слишком надавливая)

Раз – два- три – четыре- пять-

Массируют височные

впадины большими

Неохота улетать.

пальцами правой и левой руки,

совершая вращательные движения .





### 3. Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке Две хорошенькие свинки

Все постукивают, Все похрюкивают:

Туки- туки- туки- тук! Хрюки- хрюки- хрюки- хрюк!

*дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются на 180 градусов и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями*

### 4. Упражнение на осанку «Зайчик»

Посмотри, как зайка встал, Как головку он поднял.

Шейкой, спинкой потянулся И назад слегка прогнулся

Лапка на шейке, лапка на спинке. Пряменький зайка, как на картинке!

Посмотри-ка на себя! Вот он я! Какой он- я?

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*



## 5. Массаж биологически активных зон «Неболейка» для профилактики простудных заболеваний

Чтобы горло не болело,  
Мы его погладим смело.  
Чтоб не кашлять, не чихать,  
Надо носик растирать.  
Лоб мы тоже разотрем,  
Ладонку держим козырьком.

«Вилку» пальчиками сделай,  
Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем – да – да – да! –  
Нам простуда не страшна!

поглаживают ладонями шею  
мягкими движениями сверху  
указательными пальцами  
растирают крылья носа.  
прикладывают ко лбу ладони  
«козырьком» и растирают  
крылья носа

раздвигают указательный  
и средний пальцы и растирают  
точки перед и за ушами.

Потирают ладони друг о друга.



## 6. Массаж «Вышел зайчик погулять» для профилактики простудных заболеваний

Раз, два, три, четыре, пять –  
Вышел зайчик погулять.

Вдруг охотник выбегает,  
Прямо в зайчика стреляет.

Но охотник не попал,  
Серый зайчик убежал.

приставляют ладони ко лбу  
пальцы выпрямлены и прижаты  
друг к другу («козырек»), и растирают лоб  
кулачками массируют крылья носа.

Всей ладонью растирают уши.

## 7. Массаж спины «Суп»



дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребенка.

Чики- чики- чики-ща!

Похлопывают ладонями.

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки,

Постукивают ребрами ладоней.

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку

Поколачивают кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики- чок, чики- чок-

Поглаживают ладонями.

И готов борщичок.

## 8. Массаж ушей «Тили- бом» по методу китайской медицины

Тили- тили, тили- бом!

загибают вперед ушные раковины

и отпускают их так, чтобы ощутить хлопок

Сбил сосну зайчишка лбом.

Оттягивают мочки вниз и в стороны

Жалко мне зайчишку:

Массажируют козелок.

Носит заяка шишку.

массаж вершины завитка.

Поскорее сбегай в лес,

Растирают ладонями уши.

Сделай зайньке компресс!

Поглаживают уши ладошками

