

Самомассаж для детей

для профилактики и коррекции НОДА



«Здравствуйте пальчики!»

(массаж для стоп)

Пальчики на ножках

Как и на ладошках.

Растирание пр. рукой лев. пальца ноги и наоборот.

Я их смело покручу

И шагать начну.

Покрутить каждый палец ноги.

Разведу вперед-назад

Один палец ноги тянуть на себя, др. – от себя.

И сожму руками.

Сжимание ладонями пальцев ног.

Здравствуйте, пальчики,

Гномики лесные!

Здравствуйте, пальчики,

Игрушки заводные!

Растирание ладонями всей стопы.



Черепаха

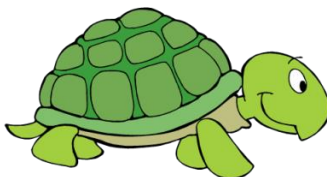
(массаж рук и ног)

**Шла купаться черепаха
И кусала всех от страха.
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!**

Пощипывают руки от кисти к плечу.

**Никого я не боюсь!
Черепаха – дом ходячий!
Голову под панцирь прячет.
Крепкий панцирь у неё -
И защита и жильё!**

Поглаживают руки ладонями от кисти к плечу. При повторении стиха массируют ноги – от щиколоток вверх.



Разотру ладошки сильно!

(массаж для кистей и рук)

**Разотру ладошки сильно,
Активное растирание ладоней.**

**Каждый пальчик покручу,
Поздороваюсь с ним сильно
И вытягивать начну.**

Каждый палец с основания выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги.

**Следом руки я помою,
Имитация мытья рук.**

**Пальчик в пальчик я вложу,
Перекрестить пальцы рук, «открыты замок».**

**На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Закреть «замок».**



Будет весело кругом!

(массаж ключиц и грудной клетки)

Я мочалку возьму

И ключицу разотру,

*Поглаживание и растирание правой рукой, левой
ключицы и наоборот.*

И кругами, и кругами

Грудь массирую руками,

А потом, а потом

Будет весело кругом!

*Поочередными круговыми движениями
рук поглаживание и растирание грудной
клетки.*



Дождик

(массаж бедер)

Дождик, дождик, капелька.

Легко, по бедрам от колена вверх;

Водяная сабелька,

Лужу резал, лужу резал,

Резал, резал, не разрезал,

Делают пиящие движения ребрами ладоней.



Он устал и перестал.

Поглаживают ладошками.

Ножки и ладошки

(массаж рук и ног)

**Я в ладоши хлопаю Ладошки, ладошки,
И ногами топаю. Утюжки-недотрожки,
Ручки разотру, Вы погладьте ручки,
Тепло сохраню. Чтоб играли лучше.**

**Вы погладьте ножки,
Чтобы бегали по дорожке.**

- *Массаж делать в соответствии с текстом.*
- *При массаже обратить внимание детей на правильное его выполнение: поглаживать руки надо от кисти к плечу, ноги – от щиколотки до бедра.*



Котята

(массаж лица)

**Умыли котят глаза и носы,
И щёчки, и лобики, даже – усы.**

*Мягко проводят пальцами по векам, носу, щекам, лбу,
ещё раз по крыльям носа.*

**И доброе слово друг дружке
Мяукнули в чистые ушки.
Поглаживают ладонями ушки.**





Пальчики (массаж рук)



Раз, два, три, четыре, пять!

Соединить пальцы пр. и лев. рук, начиная с мизинца;

Вышли пальчики гулять

Растирание ладоней друг о друга, тыльной поверхности, «умывание» ладоней;

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистил стол,

Этот – резал, этот – ел,

Ну, а этот лишь глядел!

Зажать указательным и большим пальцем, делая вращательные движения с нажимом каждого пальца;

Раз, два, три, четыре, пять!

Мы вернулись отдохнуть!

Тонизация точки в центре ладошки большим пальцем другой руки.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик прыг в кровать,

Этот пальчик раз зевнул,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж уснул.

Каждый палец с основания выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги.

Встали пальчики: «Ура!»

В детский сад идти пора.

Сжимать и разжимать пальцы рук.

Петушиная семья

(массаж рук)

Петя, Петя-петушок

Качают головой вправо-влево.

Поднял красный гребешок,

Прижимают ладошки друг к другу, раздвинув пальцы, и приставляют их к голове («гребешок»).

Громко-громко закричал,

К себе курочек позвал.

Поглаживают от кисти к плечу левую руку, потом правую.

Курочки-пеструшки

Похлопывают ладошкой левую руку, затем правую.

Петю услышали, быстро побежали.

«Пробегают» пальцами пр. руки по левой, и наоборот.

Стали зёрнышки клевать –

Поколачивают пальцами левую руку, потом правую.

Травку сочную щипать –

Поглаживают левую руку, правую руку.

А потом давай плясать!

Хлопают в ладоши.



Молотки

(массаж ног)

**Туки-токи, тук-токи! –
Застучали молотки.**

Похлопывают ноги ладонями снизу вверх.

**Туки-туки-туки-точки!-
Застучали молоточки.**

Поколачивают кулачками.

**Туки-ток, туки-ток!-
Так стучит молоток.**

Поглаживают кулачками.



И гулять пойдем!

(массаж тела)

**Трем мочалкой вверх-вниз, вверх-вниз.
Пятки и носочки вверх-вниз, вверх-вниз.**

Ножки до коленки, вверх-вниз.

Моем мы чистенько, вверх-вниз.

И бедро разотрем, вверх-вниз,

И гулять пойдем, вверх-вниз.

*Поглаживание и растирание ступни,
голеи и бедра.*



Паровоз

(массаж спины)

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,
Стоять на месте не хочу!**

Похлопывание по спине ладонями.

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу!
Стоять на мете не хочу!**

Поворот на 180, поколачивание кулачками.

**Колёсами стучу, стучу,
Колёсами стучу, стучу,**

Поворот на 180, постукивание пальцами.

**Колёсами стучу, стучу,
Садись скорее, прокачу!**

Поворот на 180, поглаживание ладонями.

Чу, чу, чу!

Лёгкое поглаживание пальцами.



Пирог

(массаж тела)

За стеклянными дверями

Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.

Ходит Мишка с пирогами.

Хлопки по правой руке.

Здравствуй, Мишенька-дружок,

Хлопки по груди, по бокам.

Сколько стоит пирожок?

Хлопки по поясице.

Пирожок-то стоит три,

Хлопки по ногам сверху вниз.

Пожеваться любишь ты!

Напекли мы пирогов,

К празднику наш стол готов.

Последовательное поглаживание головы, рук, корпуса, ног.



Жарче дымчатая тучка!

(массаж тела)

**Жарче, дымчатая тучка,
Растереть ладошки.**

**Поливай водичкой ручки,
Плечики и локоточки,
Пальчики и ноготочки,
Мой затылочек, височки
Подбородочек и щечки!**

*Постукивать пальцами по локтям, кистям, затылку,
вискам, подбородку, щекам.*

**Трём мочалкою коленки,
Щеточкой трем хорошенько
Пяточки, ступни и пальчики...
Чисто-чисто моем!**

Растереть ладонями колени, ступни и пальцы ног.



Божьи коровки

(массаж ног)

Божьей коровки папа идёт
Поглаживать ноги сверху вниз.

Следом за папой мама идёт,
За мамой следом детишки идут,
Разминать их, похлопывать ладошками.

Вслед за ними малыши бредут
«Шагать» пальчиками.

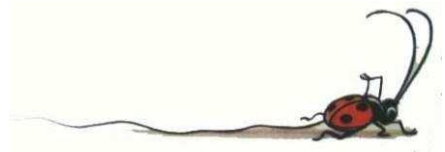
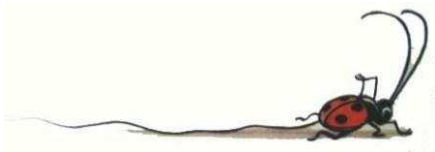
Красные юбочки носят,
Поколачивать кулаками.

Юбочки с точками чёрными.
Постукивать пальцами.

Встречают дружно новый день,
Поднять руки вверх и скрестить кисти,
широко раздвинув пальцы.

А если будет жарко им,
Поглаживать ноги ладонями

То спрячутся все вместе в тень.
Спрятать руки за спину.



Умойся!

(массаж лица)

Кран, отройся!

Показывают правой рукой, как отрывают кран.

Нос, умойся!

Указательными пальцами растирают крылья носа.

Мойтесь сразу оба глаза.

Мягко проводят пальцами по лбу.

Мойтесь, уши,

Ладонями растирают уши.

Мойся, шейка!

Мягко поглаживают шею спереди.

Шейка, мойся хорошенько!

Поглаживают шею ладонями от основания черепа ко лбу.

Мойся, мойся, обливайся!

Легко гладят щёки.

Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!!!

Трут ладонями друг о друга.



Ладошки

(массаж тела)

Вот у нас игра такая:

Хлоп ладошка, хлоп другая!

Правой, правую ладошкой

Мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом

Даже щечки мы пойдем.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

По коленкам - шлеп, шлеп!

По плечам теперь похлопай!

По бокам себя пошлепай!

Можем хлопнуть за спиной!

Хлопаем перед собой!

Справа - можем, слева - можем!

И крест-накрест руки сложим!

И погладим мы себя.

Вот какая красота!

Хлопки в ладоши.

Шлепки по лев. руке

от плеча к кисти.

То же по правой руке.

Легкие хлопки по щекам,

по голове,

по коленям,

по плечам,

по бокам,

по спине,

по груди.

Поглаживание по рукам
груди, бокам, спине, ногам.



Вымыться не трудно!

(массаж лица и рук)

Хуже наказания – жить без умыванья.

Качают головой из стороны в сторону.

Все ребячьи лица обожают мыться.

Легко проводят ладонями по лицу сверху вниз.

Без воды, без мыла – всех бы грязь покрыла.

Растирают ладонями уши.

Растирают ладонями нос.

Чудно, чудно – вымыться не трудно!

Потирают ладони друг о друга.

Теперь нос чистый, теперь рот чистый.

Касаются указательным пальцем носа.

Показывают на рот.

И подбородок чистый.

Прикасаются пальцем к подбородку.

И глазки блестят - весело глядят!

Прикасаются к внешним уголкам глаз. Протягивают

ладошки вперёд.



Хлопки

(массаж тела)

**Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потёрли руки,
А потом ладошкой, лоб –
Хлоп-хлоп-хлоп.**

**Щёки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать:
1-2-3-4-5.**

**Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок.**

**А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.**

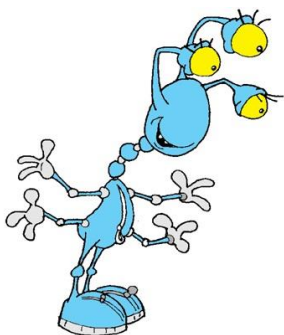
**Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.**

**Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.**

**Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.**

**Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем, как можно выше.**

*Действия в соответствии со
словами*



Чистим зубы

(массаж тела)

Моем шею, моем уши,
Ладонями трут шею и уши.

Вытираем их посуше.
Имитируют растирание полотенцем.

Чистота всего дороже.
Встряхивание кистей.

Мы и зубы чистим тоже
Легкое постукивание зубами.

Порошком, порошком.
*Сложить пальцы в щепоть и «посыпать»
правой рукой, затем – левой.*

Раз, два, три -
Три хлопка в ладоши.

Зубы щёткой чище три.
Имитировать чистку зубов сверху-вниз.



Коврик

(массаж стоп на массажном коврике)

**Раз, два, три и точно в раз
На коврик нужно нам попасть.**

**Этот коврик необычный,
Выпуклый и симпатичный.
Этот коврик очень важный.
Он лечебный, он массажный.**

**Потопчитесь, походите
И немножко пробегите.**

**Теперь по полу пойдем
На носках, на пятках,
На внешней стороне стопы,
А потом вприсядку!**

**Мы трусцою пробежим,
Потанцевать чуть-чуть хотим.**

**После легкого круженья
Фигуру сделаем на удивленье.**

**В грудь воздуха все набираем,
Вдох - выдох дружно выполняем.**



Строим дом

(массаж рук)

**Целый день тук да тук,
Раздаётся звонкий стук.**

*Похлопывают пр. рукой лев. руку
от плеча к кисти, затем пр. руку.*

**Молоточки стучат,
Строим домик для зайчат.**

*Поколачивают пр. кулачком по лев. руке
от плеча к кисти, затем пр. руку.*

**Молоточки стучат,
Строим домик для бельчат.**

*Растирают круговыми движениями пр. кулаком
лев. руку, затем пр. руку.*

**Этот дом для белочек,
Этот дом для зайчиков.**

**Этот дом для девочек,
Этот дом для мальчиков.**

*«Пробегают» пальцами пр. руки по лев. руке,
затем по лев. руке.*

**Вот какой хороший дом,
Как мы славно заживём,**

*Поглаживают ладонью лев. руку от плеча к кисти,
затем пр.руку.*

**Будем песни распевать
Веселиться и плясать.**

«Тарелочки».



Ладошки

(массаж тела)

**Вот у нас игра какая:
Хлоп, ладошка, хлоп, другая!**

Хлопки в ладоши.

**Правой, правую ладошкой
Ты похлопай всё немножко!**

**А потом ладошкой левой
Ты хлопки погромче делай.**

*Шлепки по лев. руке от плеча к кисти,
затеем по правой.*

**А потом, потом, потом
Вверх ладошки! хлоп! хлоп!**

Лёгкое похлопывание по щекам, по голове.

**По коленкам – шлеп, шлеп! Хлопки по коленям,
По плечам теперь похлопай! по плечам,
По бокам себя пошлёпай! по бокам,
Можем хлопнуть за спиной! по спине,
Хлопаем перед собой! по груди.**

Справа – можем! Слева – можем!

И крест-накрест руки сложим!

Поколачивание по груди.

И погладим мы себя.

Вот какая красота!

Поглаживание себя.



Дождик

(массаж спины)

Встать друг за другом в колонну.

**Дождик бегает по крыше -
Бом! Бом! Бом!**

Похлопывать друга другу по спине.

**Весёлой звонкой крыше -
Бом! Бом! Бом!**

Постукивание пальчиками.

**Дома, дома посидите -
Бом! Бом! Бом!**

Поколачивание кулачками.

**Никуда не выходите –
Бом! Бом! Бом!**
«Пилят» ребром ладони.

**Почитайте, поиграйте -
Бом! Бом! Бом!**

**А уйду – тогда гуляйте
Бом! Бом! Бом!**

«Рубят» ребром ладони.

**Дождик бегает по крыше -
Бом! Бом! Бом!**

«Пробегают» пальцами.

**По весёлой звонкой крыше –
Бом! Бом! Бом!**

Поглаживание ладошками.



Игра-массаж

**Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее 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 «покачаю»,
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.**

Кто пасётся на лугу?

(массаж спины)

Встать друг за другом в колонну.

Далеко, далеко на лугу пасутся...

Руки на плечи соседу и похлопать по плечам.

Ко... - Козы?

*Большим пальцем пр. руки
«рисовать» змейку вдоль позвоночника.*

- Нет, не козы!

Покачать головой вправо-влево.

Далеко, далеко на лугу пасутся...

Повернуться на 180°

Ко... - Кони?

Постукивание по спине пальцами.

- Нет, не кони!

Покачать головой вправо-влево.

Далеко, далеко на лугу пасутся

Опять повернуться на 180°.

Ко... - Коровы?

Растирание ребром ладони.

- Правильно, коровы!

Повернуться на 90°.

Пейте, дети, молоко,

Будете здоровы!

Присесть и вскочить.



Наши ножки

(массаж для стоп)

Солнце глянуло в окно.

Так у нас заведено:

Вместе с солнышком вставать,

Руки, ноги разминать.

Чтоб здоровым быть, подскажем –

Занимайся ты массажем!



Детки, сели на полу,

И погладили стопу.

Чтоб здоровье укреплять –

Надо нам стопу размять:

Пальчиками нажимаем,

Разминаем, разминаем.

Раз – снаружи, два – внутри,

Разминаем от души.

Продолжаем наш массаж,

Пальцы-грабельки у нас!

Мы граблями, не лопаткой,

Проведем от пальцев в пятке.

Не ленись и не зевай,

Вместе с нами повторяй.

Нам болезни не страшны,

Пальцы вместе мы свели,

По стопе похлопали,

Исчезли наши хлопоты.



*На себя стопу потянем,
И опустим – раз, два, три.
Повторяем все сначала
Вот какие молодцы!*

*Одна стопы размята
Довольная собой
Обидно чтобы не было,
Займемся мы другой!*



Голова

(массаж волосистой части головы)

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

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



Волшебные точки

(массаж рефлекторных зон ног)

- ✓ Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку, разотрите её до исчезновения боли.
- ✓ Плотно захватить большим и указательными пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.
- ✓ Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.

Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма

Вибрация

(массаж для органов речи)

Цель: для приведения органов речи из расслабленного в рабочее состояние, для придания им тонуса.

Техника массажа – энергично постукивать пальцами обеих рук, дети встают «паровозиком». Перед каждым упражнением делается энергичный вдох с задержкой дыхания, все звуки произносятся на продолжительном выдохе.

- ✓ *по лбу на звук «м» (мычание);*
- ✓ *по крыльям носа на звук «м»;*
- ✓ *по верхней губе на звук «в»;*
- ✓ *по нижней губе на звук «з»;*
- ✓ *по верхней части груди на звук «ж»;*
- ✓ *по нижней части грудной клетки справа и слева на звук «м»;*
- ✓ *по спине справа и слева на звук «м»;*

Поиграем с ручками

(массаж рук)

1. **Подготовительный этап:** Дети растирают ладони до приятного тепла.
2. **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.
3. **Заключительный этап:** Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Первый комплекс

(сентябрь, октябрь, ноябрь)

Соединить ладони и потереть ими до нагрева.

1. *Нажимать указательным пальцем точку под носом.*
2. *Указательным и большим пальцем «лепить» уши.*
3. *Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).*

Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Второй комплекс

(декабрь, январь, февраль)

Соединить ладони и потереть до нагрева одну поперёк.

1. *Слегка подёргать кончик носа.*
2. *Указательными пальцами массировать ноздри.*
3. *Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».*
4. *Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.*

Упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.

Третий комплекс

(март, апрель, май)

1. *Моем» кисти рук.*
2. *Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.*
3. *«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.*
4. *Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.*
5. *Несколько раз зевнуть и потянуться.*

**Вдох через нос, выдох через рот на ладонь –
«сдуваем снежинку с ладони».**

Примечание: Упраж-я можно сопровождать стихами.