

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Детский сад «Белочка»

"Неделька"(массаж с детьми на каждый день недели)

Составила: инструктор по физкультуре  
Курбатова Татьяна Васильевна

2018 г.  
п. Улькан

## "Неделька"(массаж с детьми на каждый день недели)

### Массаж рук(понедельник)

#### "Дождик моет руки"

Поза по-турецки. Выполнять движения, как при мытье рук. Потереть ладонь о ладонь пока не нагреются, круговыми движениями поглаживать и растирать внешнюю сторону кисти, постепенно переходя на предплечье и плечи.

Дождь поймали мы в ладошки,  
Дождь согреем мы немножко.  
Разотрём им пальцы, руки:  
Дождь весенний- просто супер!  
Наши пальцы веселит,  
Укрепляет и бодрит.(1мин)

#### "Весёлая гимнастика"

Прижать поочередно кончики пальцев к их основаниям внутри ладоней. Сначала тянется мизинец, а за ним постепенно остальные. Последним сгибается указательный палец. Поочередно прогнуть пальцы к тыльной стороне ладони.(30 сек)

### Массаж лица (вторник)

#### "Слепи красивое лицо"

Поглаживать лоб, щёки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать по коже, чтобы она была упругой.

С усилием, надавливая, рисовать желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепить густые брови от переносицы к вискам. Мягко и нежно лепить глаза, надавливая на их уголки и расчёсывая длинные пушистые реснички. Надавливать на крылья, вести пальчиком от переносицы к носовым пазухам, подёргать себя за нос и представить, какой у тебя красивый нос.

У весны красны попросим  
Для себя, для всех ребят.  
Лепим лоб, глаза и носик,  
Щёки пусть огнём горят!(1мин)

Массаж головы(среда)

"Слушаем весну"

Растираем уши ладонями снизу вверх и сверху вниз. Пальцами растирать каждое ухо, поднимаясь от мочки уха по закрутке уха внутрь.

Говорите все потише!  
Я хочу весну услышать,  
Как идёт тропинкой снежной,  
Как смеётся звонко, нежно.  
Снег растает сразу вдруг,  
зацветут сады вокруг! (30сек)

"Догонялки"

Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегать" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

Мы друг друга догоняем,  
В догонялки мы играем,  
1-2-3-4-5  
Очень любим мы играть!(30сек)

Массаж живота(четверг)

"Туча ходит по кругу"

Медленно и нежно подушечками пальцев обвести вокруг пупка. Положить ладонь на пупок и медленно, ласково делать круг, постепенно расширяя его.

Туча по небу плывёт,  
Скоро сильный дождь пойдёт.  
Дождь весной для всех отрада,  
Все дождю, конечно, рады!

"Дождик"

Помассировать брюшную полость, как бы перетирая её в руках или перехватывая и заминая.

На дворе переполох-

С неба сыплется горох.

Это не дождинки - тучкины слезинки(30сек)

"Греемся на солнышке"

Нежно и медленно поглаживать живот.

Дождь прошёл, и сразу солнце

Заглянуло к нам в оконце,

В лужах ярко засияло,

Снова весело нам стало(30сек)

Массаж ног(пятница)

"Сапожки"

Растирающими движениями помассировать стопу, пятку, пальцы, подъём, щиколотки, голень. Прощупывающими, растирающими движениями помассировать колени.

Тёплый дождик кап да кап,

Все залил дорожки.

Всё равно пойдём гулять,

Надевай сапожки.(30сек)

Всем желаю закаляться,

Не болеть и не чихать,

Солнцу, небу улыбаться,

Физкультурниками стать!