**Картотека**

**массажа**

**биологически активных зон**

**Составила: Инструктор по физической культуре Соявец Л.М.**

Каждый орган имеет свое представительство (зону) на коже, куда посылает информацию о своем состоянии и откуда получает информацию обо всех изменениях внешней среды. Таких представителей на коже тысячи. Некоторые из них являются основными, так как связаны с важнейшими регуляторами жизнедеятельности организма.

При возникновении нарушений в области кожи и регуляторов могут ухудшаться защитные свойства связанного с ними участка слизистой верхних дыхательных путей. И наоборот, при возникновении воспалительных процессов или дегенеративных изменений в слизистой появляются нарушения в области кожи и регуляторов.

Насморк – одна из ступеней развития разнообразных заболеваний. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов, других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, такие как интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки

**Тема «Зима»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Белый мельник»»**

**Белый-белый мельник Провести пальцами по лбу от**

**Сел на облака. середины к вискам.**

**Из мешка посыпалась Легко постучать пальцами по щекам.**

**Белая мука.**

**Радуются дети, Сжав в кулаки, возвышениями**

**Лепят колобки. больших пальцев быстро**

**Заплясали сани, Раздвинув указательный и**

**Лыжи и коньки. средний пальцы, массировать**

**точки перед собой и за ушными**

**раковинами.**

**Тема «Зима»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Наступили холода»**

**Да-да-да - Потереть ладошками друг о друга.**

**Наступили холода.**

**Да-да-да - Мягко провести большими пальцами рук**

**Превратилась в лед вода. по шее сверху вниз.**

**Ду-ду-ду - Указательными пальцами помассировать**

**Поскользнусь я на льду. крылья носа.**

**Ду-ду-ду - Растереть ладонями уши.**

**Я на лыжах иду.**

**Ды-ды-ды - Приставить ладони ко лбу «козырьком» и**

**На снегу есть следы. энергично растирать лоб движениями в**

**стороны – к середине лба.**

**Ди-ди-ди – Хлопки в ладоши.**

**Ну, заяц, погоди! Погрозить пальцем.**

**Тема «Зима»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«В январе»**

В январе, в январе Проводят большими пальцами рук по шее.

Много снега во дворе.

Снег на крыше, на Кулачками массируют крылья носа.

крылечке.

Солнце в небе голубом.

В нашем доме топят печки, Прикладывают ладони ко лбу «козырьком» и

энергично растирают лоб.

В небо дым идет столбом. Раздвигают указательный и средний пальцы,

кладут их перед и за ушами и массируют эти

точки.

**Тема «Зима»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Снеговик»**

**(для старшего дошкольного возраста)**

Раз и два, раз и два - Имитируют лепку снежков.

Лепим мы снеговика.

Мы покатим снежный ком Поочередно проводят ладонями по шее справа

Кувырком, кувырком. и слева.

Мы его лепили ловко. Проводят пальцами по щекам сверху вниз.

Вместо носа есть морковка, Растирают указательными пальцами крылья

носа.

Вместо глазок – угольки, Прикладывают ладони ко лбу «козырьком» и

энергично растирают лоб.

Ручки – веточки нашли. Трут ладонями друг о друга.

А на голову – ведро. Раздвигают указательный и средний пальцы

«вилочкой» и растирают точки перед и за

ушами.

Посмотрите, вот оно! Кладут обе ладони на макушку и покачивают

головой.

(М. Ю. Картушина)

**Тема «Домашние животные и птицы»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Утка и кот»**

Утка крякает, зовет Поглаживать шею ладонями сверху вниз.

Всех утят с собою,

А за ними кот идет, Указательными пальцами растирать

Словно к водопою. крылья носа.

У кота хитрющий вид, Пальцами поглаживать лоб от середины к Их поймать мечтает! вискам.

Не смотри ты на утят - Раздвинув указательный и средний пальцы,

Не умеешь плавать! сделать «вилочку» и массировать точки

около уха.

(Е. Карельская, М. Картушина)

**Тема «Дикие животные»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Зайчишка»**

**(Для младшего дошкольного возраста)**

Тили-тили-тили-бом Приставить ладони козырьком ко лбу и

Сбил сосну зайчишка лбом! энергично разводить их и сводить вместе.

Жалко мне зайчишку, Кулачками поводить по крыльям носа от

Носит зайка шишку. переносицы к щекам.

Поскорее сбегай в лес - Раздвинуть указательный и средний пальцы,

Сделай заиньке компресс. остальные сжать в кулак, массировать точки,

находящиеся перед и за ухом.

**«Вышел зайчик погулять»**

Раз, два, три, четыре, пять – Приставляют ладони ко лбу, пальцы выпрямлены,

Вышел зайчик погулять. прижаты друг к другу («козырек»), и растирают

лоб.

Вдруг охотник выбегает, Кулачками массируют крылья носа.

Прямо в зайчика стреляет.

Но охотник не попал, Всей ладонью растирают уши.

Серый зайчик убежал.

(Детская песенка)

**Тема «Дикие животные»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Лиса»**

**(Для старшего дошкольного возраста)**

Са-са-са, Скользящими движениями растереть ладони.

Вот идет лиса.

Сы-сы-сы, Слегка касаясь пальцами, провести по лбу

Хвост красивый у лисы. 6 раз.

Со-со-со, Слегка касаясь пальцами, провести по щекам

Вот возьму я колесо. 6 раз.

Су-су-су, Кулачками растирать крылья носа.

И поймаю я лису.

Са-са-са, «Пробежаться» пальчиками по лицу сверху

Я лисонька-краса. вниз.

Сы-сы-сы, Большими пальцами рук мягко провести по

Лучше спрячусь я по шее под челюстями сверху вниз 6 раз.

в кусты.

Со-со-со, Раздвинуть указательный и средний пальцы,

Ну-ка, брось колесо. положить их перед и за ушами и силой

растирать кожу.

Су-су-су, Погладить ладонями лицо и шею.

Не поймать тебе лису.

(О. Боромыкова)

**Тема «Дикие животные»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Обезьяна Чи-чи-чи»**

Обезьяна Чи-чи-чи Провести ладонями по шее от затылочной

Продавала кирпичи. части к основанию горла.

Подбежал тут к ней Зайчонок: Указательным и средними пальцами

- Не продашь ли кирпичонок? провести по крыльям носа.

- Нет! – сказала Чи-чи-чи. - Всеми пальцами провести по лбу от

Продаю я кирпичи. середины к вискам.

Знай, Зайчонок, Раздвинуть указательный и средний пальцы,

Нет слова «кирпичонок». поставить их перед и за ухом и энергично

растереть кожу около ушей.

**Тема «Дикие животные»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Крокодил»**

**(для старшего дошкольного возраста)**

Крокодил ждет гостей, Поглаживают ладонями шею движениями от

шейного отдела позвоночника вперед к

яремной ямке.

Пасть его полна гвоздей. Кладут большие пальцы рук на шею под

челюстями и мягко поглаживают.

Я спросил у крокодила: Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями

больших пальцев быстро растирают крылья

носа.

«Здесь овца не проходила?» Приставляют ладони ребром ко лбу и

растирают его движениями в стороны –

вместе.

А злодей лежит на дне Сильно раздвигают указательный и средний

пальцы, кладут перед ушами и за ними и с

силой растирают кожу.

И подмигивает мне! Трут ладони друг о друга и подмигивают

одним глазом.

**Тема «Дикие животные»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Ёжик»**

**(для младшего дошкольного возраста)**

Жа-жа-жа- Погладить ладонями шею.

Мы нашли в лесу ежа.

Жу-жу-жу- Указательными пальцами растереть крылья носа.

Подошли мы к ежу.

Ужа-ужа-ужа - Слегка касаясь пальцами, проводят по лбу.

Впереди большая лужа.

Жок-жок-жок- Энергично растирают ладони.

Надень ёжик сапожок.

**Тема: «Части тела»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности.

**Самомассаж «Солнышко»**

Солнце утром встало, Поднять руки вверх, потянуться, делая руками

Всех детишек приласкало. «фонарики».

Гладит грудку, Массировать «дорожку» на груди снизу вверх.

Гладит шейку, Поглаживать шею большими пальцами сверху

вниз.

Гладит носик, Кулачками растирать крылья носа.

Гладит лоб, Проводить пальцами по лбу от середины к

вискам.

Гладит ушки, Ладонями растирают уши.

Гладит ручки, Растирать ладони.

Загорают дети. Вот. Поднять руки вверх.

**Тема: «Части тела», «Если хочешь быть здоров»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Неболейка»**

Чтобы горло не болело, Поглаживать ладонями шею мягкими

Мы погладим его смело. движениями сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать, Указательными пальцами растирать крылья

Надо носик растирать. носа.

Лоб мы тоже разотрем, Прикладывать ко лбу ладони «козырьком» и

Ладошку держим козырьком. Растирать лоб движениями в стороны.

Вилку пальчиками сделай, Разжать указательные и средние пальцы,

Массируй ушки ты умело. Растирать пальцами точки перед и за ушами.

Знаем, знаем – да-да-да! Потирать ладони друг о друга.

Нам простуда не страшна.

(М. Картушина)

**Тема: «Явления природы»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Что делать после дождика»**

**(для старшего дошкольного возраста)**

- Что делать после дождика? Энергично массируют «дорожку» по спирали

от уровня сосков вдоль передне-срединного

меридиана до яремной ямки.

- По лужицам скакать! Большими пальцами рук мягко поглаживают

шею сверху вниз – 3 раза.

- Что делать после дождика? Сильно раздвинув указательные и средние

пальцы, кладут их перед и за ушами и силой

растирают кожу.

- Кораблики пускать! Сжав руки в кулаки, возвышениями больших

пальцев растирают крылья носа – 3 раза.

- Что делать после дождика? Кладут три пальца на середину лба и

массируют, мягко надавливая.

- На радуге качаться! Слегка касаясь пальцами, проводят по лбу 3

раза.

- Что делать после дождика? Энергично растирают ладони.

- Да просто улыбаться! Протягивают ладони вперед и улыбаются.

**Тема «Зима»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Снеговик»**

**(для младшего дошкольного возраста)**

Раз – рука, два – рука, Вытянуть вперед одну руку, потом - другую.

Лепим мы снеговика. Имитировать лепку снежков.

Три-четыре, три – четыре, Погладить ладонями шею.

Нарисуем рот пошире.

Пять – найдем морковь для носа, Кулачками растереть крылья носа.

Угольки найдем для глаз.

Шесть – наденем шляпу косо, Приставить ладони ко лбу «козырьком» и

Пусть смеётся он у нас. растереть лоб.

Семь и восемь, семь и восемь - Энергично растирают ладони.

Мы плясать его попросим.

**Тема «Насекомые»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Пчела»**

**(для младшего дошкольного возраста)**

Ла-ла-ла - Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к

На цветке сидит пчела. вискам.

Ул-ул-ул- Провести пальцами по щекам сверху вниз.

Ветерок подул.

Ала-ала-ала- Указательными пальцами энергично провести по

Пчелка крыльями махала. крыльям носа.

Ил-ила-ила- Растереть лоб ладонями, приставленными к нему Пчелка мед носила. козырьком.

**Тема «Насекомые»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Пчела»**

**(для старшего дошкольного возраста)**

Жу-жу-жу - Указательными пальцами энергично провести по

Я летаю и жужжу. крыльям носа.

Жи-жи-жи - Растереть лоб ладонями, приставленными к нему

Мне цветок покажи. козырьком.

Же-же-же - Погладить ладонями шею сверху вниз.

Василек растет в меже.

Жу-жу-жу - Раздвигают указательный и средний пальцы

Про цветы всем расскажу. кладут перед ушами и за ними и с силой

растирают точки перед и за ушами.

**Тема «Птицы», «Зимующие птицы»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Сорока»**

Ока – ока – ока - Потереть ладони друг о друга.

Где живет сорока?

Оки – оки – оки - Приставляют ладони ребром ко лбу и

Не найти гнездо сороки. растирают его движениями в стороны –

вместе.

Ок-ок-ок - Кулачками растереть крылья носа.

На, поклюй-ка колосок!

Ку-ку-ку - Раздвигают указательный и средний пальцы, Попить лети на реку. кладут перед ушами и за ними и с силой

растирают кожу.

Ко-ко-ко - Погладить ладонями шею.

До воды недалеко.

**Тема «Птицы», «Зимующие птицы»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Снегири»**

Ра-ра-ра Растереть лоб ладонями, приставленными к нему

Погляди-ка, детвора. козырьком.

Ря-ря-ря - Раздвигают указательный и средний пальцы, кладут Взошла красная заря. перед ушами и за ними и с силой растирают кожу.

Ре-ре-ре - Кулачками растереть крылья носа.

Растет рябина на горе.

Ри-ри-ри - Пальчиками легко «пробежаться» по щекам.

Клюют рябину снегири.

**Тема «Домашние животные», «Домашние любимцы»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Кисонька»**

**(для младшего дошкольного возраста)**

Са-са - са - Погладить ладонями шею.

Кисонька – краса.

Сы-сы-сы - Кулачками растереть крылья носа.

Есть у кисоньки усы.

Исы-исы-исы - Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к

Молоко для кисы. вискам.

Иса-иса-иса - Растереть ладонями уши.

Бантиком играет киса.

**Тема «Семья. Дедушка»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Есть у деда борода»**

Да-да-да – есть у деда Потереть ладони друг о друга.

борода.

Де-де-де – есть сединки Руками провести по шее от затылка до яремной

в бороде. ямки.

Ду-ду-ду – расчеши Большими пальцами мягко провести по шее от

бороду. подбородка вниз.

Да-да-да – надоела Сжав руки в кулаки, возвышениями больших

борода. пальцев быстро растереть крылья носа.

Ду-ду-ду – сбреем деду Положить три пальца на лоб всей плоскостью

бороду. и, мягко надавливая, поглаживать лоб.

Ды-ды-ды – больше нет Раздвинув указательный и средний пальцы,

бороды. положить их перед и за ушами и с силой

растирать кожу.

(М. Картушина)

**Тема «Семья. Быт»**

**Цель**: профилактика простудных заболеваний, повышение умственной и физической работоспособности

**«Труба»**

**(для младшего дошкольного возраста)**

Ба-ба-ба Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к На крыше есть труба. вискам.

Бу-бу-бу - Указательными пальцами энергично провести по

Надо чистить трубу. крыльям носа.

Бы-бы-бы - Растереть ладонями уши.

Валит дым из трубы.

**Литература:**

Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 3-4 лет - М.: Сфера, 2008. - 160 с.

Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет – м.: Сфера, 2009. - 208 с.

Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет – М.: Сфера, 2010. - 192 с.

Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет -

М.: Сфера, 2010. - 224 с.