

## Картотека массажа и самомассажа.

### Пояснительная записка.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

#### **Задачи:**

1. Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.
2. Обучать элементам массажа.
3. Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей
4. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям
5. Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.
6. Развивать интеллектуальные функции.
7. Развивать двигательную память.
8. Воспитывать бережное отношение к своему телу.
9. Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие



|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Да зубок чесночку.<br/> Чики-чики-чики-чок!<br/> И готов борщичок!</p>                                                                                                                                                                                                         | <p>Поглаживать ладонями.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Массаж шеи «Лук»</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Зеленеет лук в воде,<br/> Пузырьки – на бороде,<br/> Пузыречки, пузырьки -<br/> Шалуны, озорники!<br/> Каждый этот пузыречек<br/> Очень бороду щекочет.<br/> Всяк захочет хохотать!<br/> Лук трясет бородой,<br/> стрелки:<br/> Скоро буду молодой<br/> Лежать на тарелке.</p> | <p> Левой рукой обхватывают шею с правой стороны и потирают ее, проводя ладонью к основанию горла.<br/> Повторяют правой рукой.<br/> Указательным и большим пальцем руки оттягивают кожу на шее и отпускают ее. Если так щекотать,<br/> Большим пальцем левой руки обхватывают шею слева, а остальными пальцами – справа, массируют шею вверх и вниз.<br/> Навостряет </p>                                                                                                                     |
| <p><b>Самомассаж пальцев «Вырос наш чесночок»</b></p>                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Вырос у нас чесночок,<br/> Перец, томат, кабачок,<br/> Тыква, капуста, картошка,<br/> Лук и немножко горошка,<br/> Овощи мы собирали,<br/> Ими друзей угощали,<br/> Квасили, ели, солили,<br/> С дачи домой увозили.<br/> Прощай же на год<br/> Наш друг огород.</p>           | <p> Поглаживание мизинца пальца правой руки сверху вниз<br/> Поглаживание безымянного пальца правой руки<br/> Поглаживание среднего пальца правой руки<br/> Поглаживание указательного пальца правой руки<br/> Поглаживание мизинца левой руки<br/> Поглаживание безымянного пальца левой руки<br/> Поглаживание среднего пальца левой руки<br/> Поглаживание указательного пальца левой руки<br/> Поглаживание большого пальца правой руки<br/> Поглаживание большого пальца левой руки. </p> |
| <p><b>Массаж рук «Божья коровка»</b></p>                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Божья коровушка,<br/> Полети на облышко,<br/> Принеси нам с неба,<br/> Чтобы были летом<br/> В огороде бобы,<br/> В лесу ягоды, грибы,<br/> В роднике водица,<br/> Во поле пшеница.</p>                                                                                        | <p> «Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу.<br/> «Пробегают» пальцами по правой руке.<br/> Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу.<br/> Также поглаживают правую руку. </p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Массаж рук «Улитка»</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Домик едет по травинке -<br/> движения кулачком от кисти к плечу.<br/> То улитка ползет,<br/> Домик на себе везет.<br/> Вот подул ветерок,</p>                                                                                                                                 | <p> Делают растирающие круговые Объезжает все росинки.<br/> «Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу.<br/> Поколачивают кулачками. </p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Закачался листок.<br>И опять по травинке<br>Медленно ползет улитка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | Поглаживают руки ладонью.<br>При повторении делают массаж другой руки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Массаж спины «Барабан»</b><br>- Бам! Бам! Что за гам?<br>Так шуметь не стыдно вам!<br>- Дядя Барабан, мы так стучали,<br>Что перебудили целый свет.<br>Где-то пять копеек потеряли -<br>Не купить теперь конфет!<br>- Бам! Бам! Стыд и срам!<br>Я конфет сам вам дам!                                                                                                                                                                              |  | Постукивают кулачками.<br>Похлопывают ладошками.<br>Поколачивают пальчиками.<br>Поглаживают ладонью.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Самомассаж «Пирог»</b><br>За стеклянными дверями,<br>Ходит Мишка с<br>пирогами.<br>Здравствуй,<br>Мишечка-дружок,<br>Сколько стоит пирожок?<br>Пирожок-то стоит три,<br>А лепить-то будешь ты!<br>Напекли мы пирогов,<br>готов.                                                                                                                                                                                                                    |  | Выполнять хлопки правой ладонью по<br>левой руке от кисти к плечу.<br>Хлопки по правой руке.<br>Хлопки по груди.<br>Хлопки по бокам.<br>Хлопки по пояснице.<br>Хлопки по ногам сверху вниз.<br>Выполнять последовательно поглаживание К празднику стол<br>рук, корпуса, ног.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Массаж рук «Строим дом»<br/>         (для старшего дошкольного возраста)</b><br>Целый день тук да тук,<br>Раздается звонкий стук.<br>Молоточки стучат,<br>Строим домик для зайчат.<br>Молоточки стучат,<br>Строим домик для бельчат.<br>Этот дом для белочек,<br>Этот дом для зайчиков,<br>Этот дом для девочек,<br>Этот дом для мальчиков,<br>Вот какой хороший дом,<br>Как мы славно заживем,<br>Будем песни распевать,<br>Веселиться и плясать. |  | Похлопывание ладонью правой руки по левой<br>руке от кисти плечу.<br>Похлопывание ладонью по правой руке.<br>Поколачивание правым кулачком полевой<br>руке от кисти к плечу.<br>Поколачивание кулачком по правой.<br>Растирание правым кулачком левой руки<br>круговыми движениями.<br>Растирание левым кулачком правой руки.<br>Быстро «пробежаться» пальчиками правой<br>руки по левой кисти к плечу.<br>«Пробежаться» пальчиками по правой<br>руке.<br>Погладить правой ладонью левую руку от<br>Кисти к плечу.<br>Погладить левой ладонью правую руку.<br>Скользящие хлопки ладоней друг о друга<br>(«тарелочки»). |
| <b>Массаж лица «Воробей»</b><br>Сел на ветку воробей,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | Обеими ладонями проводят от                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| И качается на ней.<br><br>Раз-два-три-четыре-пять -<br>Неохота улетать.<br>большими пальцами правой и                                 | бровей до подбородка и обратно<br>вверх (не слишком надавливая)<br>Массируют височные впадины<br><br><br>левой руки, совершая<br>вращательные движения. |
| <b>Самомассаж «Сорока»</b><br><b>(для младшего дошкольного возраста)</b>                                                              |                                                                                                                                                         |
| Ока-ока-ока -<br>Я быстрая сорока.                                                                                                    | Круговыми движениями поглаживают ладонями грудь.                                                                                                        |
| Ока-ока-ока -<br>Сорока – белобока.                                                                                                   | Так же поглаживают бока.                                                                                                                                |
| Ока-ока-ока -<br>Я во дворе летаю.                                                                                                    | Поглаживают сначала правую руку от кисти к плечу, затем левую.                                                                                          |
| Ока-ока-ока -<br>И устали не знаю.                                                                                                    | Круговыми движениями поглаживают бедра и колени.                                                                                                        |
| <b>Массаж пальцев «Воробьи»</b><br><b>(для старшего дошкольного возраста)</b>                                                         |                                                                                                                                                         |
| Пять воробьев на заборе сидели,<br>Один улетел, а другие запели.<br>И пели, пока не сморила<br>усталость.                             | Показывают пять пальцев левой руки.<br>Массируют большой палец.<br>Загибают большой палец.                                                              |
| Один улетел,<br>Трое осталось.<br>Сидели вдвоем и немного скучали.<br>Один улетел, а двое остались.<br>Сидели вдвоем и снова скучали, | Массируют указательный палец.<br>Загибают указательный.<br>Массируют средний палец.<br>Загибают средний.<br>Массируют безымянный.                       |
| Один улетел,<br>И остался один.                                                                                                       | Загибают безымянный.<br>Массируют мизинец.                                                                                                              |
| Один посидел,<br>Да и взял, улетел.                                                                                                   | Загибают мизинец.<br>Все пальцы сжимают в кулак.<br>При повторении массируют пальцы правой руки.                                                        |
| <b>Массаж спины «Дождь»</b>                                                                                                           |                                                                                                                                                         |
| Дети встают друг за другом паровозиком и выполняют движения<br>Дождь! Дождь! Надо нам<br>Расходиться по домам.                        | Хлопки ладонями по спине                                                                                                                                |
| Гром! Гром, как из пушек,<br>Нынче праздник у лягушек.                                                                                | Поколачивание кулачками.                                                                                                                                |
| Град! Град! Сыплет град!<br>Все под крышами сидят.                                                                                    | Постукивание пальчиками.                                                                                                                                |
| Только мой братишка в луже<br>Ловит рыбу нам на ужин.                                                                                 | Поглаживание спины ладонями.                                                                                                                            |
| <b>Массаж спины «Ложек»</b>                                                                                                           |                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Дождик бегают по крыше -<br/>Бом! Бом! Бом!<br/>крыше – друг друга по спине.<br/>Бом! Бом! Бом!<br/>Дома, дома посидите -<br/>Бом! Бом! Бом!<br/>Никуда не выходите -<br/>Бом! Бом! Бом!<br/>Почитайте, поиграйте -<br/>Бом! Бом! Бом!<br/>Я уйду – тогда гуляйте...<br/>Бом...Бом...Бом...<br/>Дождик бегают по крыше -<br/>Бом...Бом...Бом...<br/>По веселой звонкой крыше –<br/>Бом! Бом! Бом!</p> | <p>Встать друг за другом<br/>«паровозиком» и похлопывать По веселой звонкой<br/>Постукивание пальчиками.<br/>Поколачивание кулачками.<br/>Поглаживание ладошками.</p>                                                                                                                                                                                         |
| <p>Знаем, знаем – да-да-да,<br/>Где ты прячешься, вода!<br/>Выходи, водица,<br/>Мы пришли умыться!<br/>Лейся на ладошку<br/>По-нем-нож-ку.<br/>Нет, не понемножку -<br/><br/>Посмелей!<br/>Будем умываться веселей!</p>                                                                                                                                                                                  | <p><b>Массаж пальцев «Умывание»</b><br/>Поочередно массируют каждый палец.<br/><br/><br/><br/><br/><br/>Энергично растирают ладони и кисти рук.</p>                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Тили-тили-тили-бом!<br/>Сбил сосну зайчишка лбом!<br/><br/>Жалко мне зайчишку,<br/>Носит заяка шишку.<br/><br/>Поскорее сбегай в лес,<br/>Сделай зайнышке компресс.</p>                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Массаж лица «ЗАЙКА».</b><br/>Приставить ладони козырьком колбу<br/>и энергично разводить их в стороны<br/>и сводить вместе.<br/>Кулачками проводить по крыльям<br/>носа от переносицы к щекам.<br/><br/>Раздвинуть указательный и средний<br/>пальцы, остальные сжать в кулак,<br/>массировать точки, находящиеся<br/>перед и за ухом</p>               |
| <p>Надо, надо нам помыться.<br/>Где тут чистая водица?<br/><br/>Кран откроем – ш-ш-ш...<br/><br/>Ручки моем – ш-ш-ш.<br/>Щечки, шейку мы потрем<br/><br/>И водичкой обольем.</p>                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Массаж лица «Умывалочка»</b><br/>Хлопают в ладоши.<br/>Показывают руки то вверх<br/>ладонями, то тыльной стороной.<br/>Делают вращательные движения<br/>кистями («открывают кран»)<br/>Растирают ладони друг о друга.<br/>Энергично поглаживают щеки и<br/>шею движениями сверху вниз.<br/>Мягко поглаживают ладонями лицо<br/>от лба к подбородку.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Мы лепили куличи,<br/>Прилетели к нам грачи.<br/>Первый грач испек пирог,<br/>А второй ему помог,<br/>Третий грач накрыл на стол,<br/>А четвертый вымыл пол.<br/>Пятый долго не зевал<br/>И пирог у них склевал.<br/>Раз, два, три четыре, пять,<br/>Выходи грачей считать.</p>                                                                                                                | <p><b>Массаж пальцев «Грачи»</b><br/>«Лепить пирожки».<br/>Помахать крыльями – ладошками.<br/>Поочередно массировать каждый палец,<br/>начиная с большого.</p> <p>Постучать пальцами по коленям.<br/>Поочередно загибать пальчики.</p>                                                                                                                            |
| <p>Этот пальчик в лес пошел,<br/>Этот пальчик гриб нашел,<br/>Этот пальчик чистить стал,<br/>Этот пальчик жарить стал,<br/>Этот пальчик все съел,<br/>Оттого и потолстел.</p>                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Массаж пальцев «Этот пальчик»</b><br/>Массируют поочередно пальчики,<br/>начиная с мизинца.</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Утром лисонька проснулась,<br/>Лапкой вправо потянулась,<br/>Лапкой влево потянулась,<br/>Солнцу нежно улыбнулась.<br/>В кулачок все лапки сжала,<br/>Растирать все лапки стала –<br/>Ручки, ножки и бока.<br/>Вот какая красота!<br/>А потом ладошкой<br/>Пошлепала немножко.<br/>Стала гладить ручки, ножки<br/>И бока совсем немножко.<br/>Ну, красавица – Лиса,<br/>До чего же хороша!</p> | <p><b>Массаж «Лиса»</b><br/><b>(для старшего дошкольного возраста)</b><br/>Движения выполняются соответственно<br/>тексту.</p> <p>Все массирующие движения<br/>выполняются от периферии к центру:<br/>от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.</p> <p>Красуясь, выполнять полуобороты<br/>корпуса вправо-влево, поставив руки<br/>на пояс и выпрямив спину.</p> |
| <p>Шла купаться черепаха<br/>И кусала всех от страха.<br/>Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!<br/>Никого я не боюсь!</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>Массаж рук и ног «Черепаха»</b><br/>Пощипывают поочередно руки от<br/>кисти к плечу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Жу-жу-жу – я границу сторожу.<br/>Ши-ши-ши – зашуршали камыши.<br/>Жу-жу-жу – я в дозоре хожу.<br/>Ши-ши-ши – спите сладко малыши.</p>                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Массаж ушей «На границе»</b><br/>Провести пальцами по<br/>краям ушных раковин.<br/>Потянуть ушные раковины<br/>вниз, в стороны, вверх.</p>                                                                                                                                                                                                                  |