

КАРТОТЕКА ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ

Игровой самомассаж в ДОУ 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.

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

Тема «Домашние животные»

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

Массаж спины «Кто пасется на лугу»

(для старшего дошкольного возраста)

Далеко, далеко	Положить руки на плечи ребенку, стоящему впереди, и похлопать по плечам.
На лугу пасутся	Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать» четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль
	позвоночника вперёдистоящего.
Ко...	Покачать плечами вперед – назад.
- Козы?	Наклонить голову вперед.
- Нет, не козы!	Покачать головой вправо-влево.
Далеко, далеко	Повернуться на 180 и повторить движения 1- го
куплета.	
На лугу пасутся	
Ко...	
- Кони?	
- Нет, не кони!	
Далеко, далеко	Опять повернуться на 180 и повторить те же
движения.	
На лугу пасутся	
Ко...	Повернуться на 90 , покачать головой, поставив руки
- Коровы?	на пояс.
- Правильно, коровы!	
Пейте, дети, молоко,	Постепенно, медленно присесть. На последний слог
Будете здоровы!	быстро встать на ноги и поднять руки вверх.

(Ю. Черных)

Тема «Домашние животные»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке	Встать друг за другом «паровозиком» и
Две хорошенькие свинки	похлопывать по спине ладонями впереди
Все постукивают	стоящего ребенка, на повторение потешки
Все похрюкивают:	поворачиваются на 180 и поколачивают
Туки-туки-туки-тук!	кулачками, затем постукивают
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!	пальчиками и поглаживают ладонями.

Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два!	Тереть ладони друг о друга.
Начинается игра.	
Красим крылья и живот,	Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,
Красим грудочку и хвост,	поясницу, ноги, голову.
Красим спину,	
Красим ножки,	
Красим гребешок немножко.	
Вот какой стал петушок,	Поставить руки на пояс, горделиво
	выпрямиться.
Ярко-красный гребешок.	Сделать несколько полуоборотов влево –
	вправо.

Тема «Домашние животные»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга.

Массаж пальцев «Гусь»

Где ладошка? Тут?

Тут!

На ладошке пруд?

Пруд!

Палец большой –

Это гусь молодой,

Указательный – поймал,

Средний – гуся ощипал,

Безымянный – суп варил,

А мизинец – печь топил.

Полетел гусь в рот,

А оттуда в живот.

Показывает правую ладошку.

Гладят левой ладонью правую.

Поочередно массируют каждый палец.

Машут кистями, двумя ладонями, прикасаются ко рту, потом к животу.

Вот!

Вытягивают ладошки вперед.

Тема «Транспорт»

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

Массаж спины «Паровоз»

(Младший и старший дошкольный возраст)

Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг другу на плечи ладони и выполняют массаж спины.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу,
ворчу,

Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пыхчу, пыхчу,
ворчу,

Стоять на месте не хочу!

Колесами стучу, стучу,

Колесами стучу, стучу,

Колесами стучу, стучу,

Садись скорее, прокачу!

Похлопывание по спине ладонями.

Поворот на 180, поколачивание кулачками.

Поворот на 180, постукивание пальцами.

Поворот на 180, поглаживание ладонями.

Чу,чу,чу!

Легкое поглаживание пальцами.

Тема «Транспорт»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Паровоз» (для младшего дошкольного возраста)

Дети встают друг за другом паровозиком.

Паровоз кричит: «Ду-ду! Похлопывание ладошками.

Я иду, иду, иду!»

А вагоны стучат, а вагоны говорят: Поколачивание кулачками.

«Так-так-так! Так-так-так!

Тема «Овощи»

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

Массаж спины «Борщ»

(для младшего и старшего дошкольного возраста)

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

Чики-чики-чики-ща! Похлопывать ладонями.

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки, Постукивать ребрами ладоней.

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку, Поколачивать кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики-чики-чики-чок! Поглаживать ладонями.

И готов борщичок!

(М. Богородицкая)

Тема «Овощи»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж шеи «Лук»
(по китайской медицине)

(для старшего дошкольного возраста)

Зеленеет лук в воде, Пузырьки – на бороде, Пузыречки, пузырьки - Шалуны, озорники! Каждый этот пузыречек Очень бороду щекочет. так щекотать, Всяк захочет хохотать! Лук трясет бородой, Навостряет стрелки: Скоро буду молодой Лежать на тарелке. (Ю. Мориц)	Левой рукой обхватывают шею с правой стороны и потирают ее, проводя ладонью к основанию горла. Повторяют правой рукой. Указательным и большим пальцем руки оттягивают кожу на шее и отпускают ее. Если Большим пальцем левой руки обхватывают шею слева, а остальными пальцами – справа, массируют шею вверх и вниз.
--	--

Тема «Овощи»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует
весь организм

Самомассаж пальцев «Вырос нас чесночок»

Вырос у нас чесночок,	Поглаживание мизинца пальца правой руки сверху вниз
Перец, томат, кабачок,	Поглаживание безымянного пальца правой руки
Тыква, капуста, картошка,	Поглаживание среднего пальца правой руки
Лук и немножко горошка,	Поглаживание указательного пальца правой руки
Овощи мы собирали,	Поглаживание мизинца левой руки
Ими друзей угощали,	Поглаживание безымянного пальца левой руки
Квасили, ели, солили,	Поглаживание среднего пальца левой руки
С дачи домой увозили.	Поглаживание указательного пальца левой руки
Прощай же на год	Поглаживание большого пальца правой руки
Наш друг огород.	Поглаживание большого пальца левой руки

Тема «Насекомые»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Комары»

Мой приятель Валерий Петров	Дети встают друг за другом.
Никогда не кусал комаров,	Растирают спины ладонями.
Комары же об этом не знали,	Легко постукивают пальцами.
И Петрова часто кусали.	
«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь!	Легко пощипывают.
Я Петрова не боюсь!	
Буду я его кусать,	
Буду я его щипать».	
Эй, Валерий, убегай,	Поглаживают ладонями. Затем
Комаров догоняй.	дети поворачиваются на 180 и
	повторяют массаж.

Тема «Насекомые»

Цель: стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж рук «Божья коровка»

Божья коровушка,	«Пробегают» пальцами правой руки по
Полети на облышко,	левой руке от кисти к плечу.
Принеси нам с неба,	«Пробегают пальцами по правой руке.
Чтобы были летом	
В огороде бобы,	Поглаживают правой ладонью левую руку
В лесу ягоды, грибы,	от кисти к плечу.
В роднике водица,	Также поглаживают правую руку.
Во поле пшеница.	

(Русская народная приговорка)

Тема «Насекомые»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж уха «Муха»

(для старшего дошкольного возраста)

Муха-горюха Села на ухо.	Загибают вперед всеми пальцами ушные раковины прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок.
Сидела, сидела, Никуда не летела. Жужжала, жужжала, Ухо чесала.	Кончиками большого и указательного пальцев тянут вниз обе мочки ушей 4 раза. Захватывают большим и указательным пальцами козелок. Сдавливают, поворачивают его во все стороны.
Песню пела: «За-за-за!»- Посидела, посидела, Дальше полетела.	Всеми пальцами массируют ушную раковину. Массаж противозавитка – хрящевого выступа, находящегося сзади наружного слухового прохода.
Н-н-н...	Кладут ладонь на голову и закрывают глаза.

Тема «Насекомые»

Цель: мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Массаж ног «Божья коровка»

(для старшего дошкольного возраста)

Божьей коровки папа идет, Следом за папой мама идет, За мамой следом детишки идут,	Сидя, поглаживать ноги снизу вверх. Разминать их, похлопывать ладошками.
Вслед за ними самые малышки бредут. Красные юбочки носят они,	«Шагать» пальчиками. Поколачивать кулачками.
Юбочки с точками черненькими. На солнышко они похожи, широко Встречают дружно новый день.	Постукивать пальцами. Поднять руки вверх и скрестить кисти, раздвинув пальцы.
А если будет жарко им, за То спрячутся все вместе в тень.	Поглаживать ноги ладонями и спрятать руки спину.

(М. Ю. Картушина)

Тема «Насекомые»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж рук «Улитка»

Домик едет по травинке - Делают растирающие круговые Объезжает все
росинки. движения кулачком от кисти к плечу.

То улитка ползет,	«Пробегаются» пальчиками от
Домик на себе везет.	кисти к плечу.
Вот подул ветерок,	Поколачивают кулачками.
Закачался листок.	
И опять по травинке	Поглаживают руки ладонью.
Медленно ползет улитка.	При повторении делают массаж другой руки.

Тема «Игрушки»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Барабан»

- Бам! Бам! Что за гам?	Постукивают кулачками.
Так шуметь не стыдно вам!	
- Дядя Барабан, мы так стучали,	Похлопывают ладошками.
Что перебудили целый свет.	
Где-то пять копеек потеряли -	Поколачивают пальчиками.
Не купить теперь конфет!	
- Бам! Бам! Стыд и срам!	Поглаживают ладонью.
Я конфет сам вам дам!	

Тема «Хлеб», «Продукты питания»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Самомассаж «Пирог»

За стеклянными дверями

Ходит Мишка с
пирогам.

Здравствуй,
Мишечка-дружок,

Сколько стоит пирожок?

Пирожок-то стоит три,

А лепить-то будешь ты!

Напекли мы пирогов,

празднику стол готов.

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

Хлопки по правой руке.

Хлопки по груди.

Хлопки по бокам.

Хлопки по пояснице.

Хлопки по ногам сверху вниз.

Выполнять последовательно поглаживание К
рук, корпуса, ног.

Тема «Профессии»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Самомассаж «Плотник»

(для старшего дошкольного возраста)

Мастер в руки взял
фуганок,

Остро наточил рубанок,
Доски гладко настругал,

Взял сверло, шурупы

ВЗЯЛ,

Доски ловко просверлил,

Их шурупами свинтил,

Поработал долотом,

СКОЛОТИЛ ВСЕ МОЛОТКОМ.

Получилась рама -

Загляденъе прямо!

Прекрасный тот работник

Зовется просто: плотник.

(И. Лопухина)

Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза.

Поглаживать правую руку.

Разминать левую руку.

Разминать правую руку.

Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти.

То же левой рукой.

Поколачивание по левой руке.

Поколачивание по правой руке.

Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя.

То же левой рукой.

Погладить левую руку.

Погладить правую руку.

Тема «Профессии»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж рук «Строим дом» (для старшего дошкольного возраста)

Целый день тук да тук,	Похлопывание ладонью правой руки по левой руке от кисти плечу.
Раздается звонкий стук.	Похлопывание ладонью по правой руке.
Молоточки стучат,	Поколачивание правым кулачком полевой руке от кисти к плечу.
Строим домик для зайчат.	Поколачивание кулачком по правой.
Молоточки стучат,	
Строим домик для бельчат.	Растирание правым кулачком левой руки круговыми движениями.
Этот дом для белочек,	Растирание левым кулачком правой руки.
Этот дом для зайчиков,	Быстро «пробежаться» пальчиками правой руки по левой кисти к плечу.
Этот дом для девочек,	
Этот дом для мальчиков,	«Пробежаться» пальчиками по правой руке.
Вот какой хороший дом,	Погладить правой ладонью левую руку от Кисти к плечу.
Как мы славно заживем,	Погладить левой ладонью правую руку.
Будем песни распевать,	Скользящие хлопки ладоней друг о друга («тарелочки»).
Веселиться и плясать.	

Тема «Зимующие птицы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж лица «Воробей»

Сел на ветку воробей	Обеими ладонями проводят от
И качается на ней.	бровей до подбородка и обратно
	вверх (не слишком надавливая)
Раз-два-три-четыре-пять -	Массируют височные впадины Неохота
улетать.	большими пальцами правой и
	левой руки, совершая
	вращательные движения.

Тема «Зимующие птицы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Самомассаж «Сорока»
(для младшего дошкольного возраста)

Ока-ока-ока - Я быстрая сорока.	Круговыми движениями поглаживают ладонями грудь.
Ока-ока-ока - Сорока – белобока.	Так же поглаживают бока.
Ока-ока-ока - Я во дворе летаю.	Поглаживают сначала правую руку от кисти к плечу, затем левую.
Ока-ока-ока - И устали не знаю.	Круговыми движениями поглаживают бедро и колени.

Тема «Зимующие птицы»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Воробьи»
(для старшего дошкольного возраста)

Пять воробьев на заборе сидели, Один улетел, а другие запели. И пели, пока не сморила усталость.	Показывают пять пальцев левой руки. Массируют большой палец. Загибают большой палец.
Один улетел, Трое осталось. Сидели втроем и немного скучали. Один улетел, а двое остались.	Массируют указательный палец. Загибают указательный. Массируют средний палец. Загибают средний.
Сидели вдвоем и снова скучали,	Массируют безымянный.
Один улетел, И остался один.	Загибают безымянный. Массируют мизинец.
Один посидел, Да и взял, улетел.	Загибают мизинец. Все пальцы сжимают в кулак.

При повторении массируют пальцы правой руки.

Тема «Явления природы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Дождь»

Дети встают друг за другом паровозиком и выполняют движения	
Дождь! Дождь! Надо нам	Хлопки ладонями по спине
Расходиться по домам.	
Гром! Гром, как из пушек,	Поколачивание кулачками.
Нынче праздник у лягушек.	
Град! Град! Сыплет град!	Постукивание пальчиками.
Все под крышами сидят.	
Только мой братишка в луже	Поглаживание спины
Ловит рыбу нам на ужин.	ладошками.

Тема «Явления природы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегают по крыше -	Встать друг за другом
Бом! Бом! Бом!	«паровозиком» и похлопывать По веселой
звонкой крыше –	друг друга по спине.
Бом! Бом! Бом!	
Дома, дома посидите -	Постукивание пальчиками.
Бом! Бом! Бом!	
Никуда не выходите -	
Бом! Бом! Бом!	
Почитайте, поиграйте -	Поколачивание кулачками.
Бом! Бом! Бом!	
Я уйду – тогда гуляйте...	
Бом...Бом...Бом...	
Дождик бегают по крыше -	Поглаживание ладошками.
Бом...Бом...Бом...	
По веселой звонкой крыше –	
Бом! Бом! Бом!	

(песня Е. Поплянской «Дождик»)

Тема «Явления природы»

Цель: тонизирует весь организм

Массаж тела «Грибной дождик»

Дождевые капли,	Хлопают правой ладонью по левой.
Прыгайте в ладошки!	Хлопают левой ладонью по правой.
Дождевые капли,	Шлепают ладошками по ножкам от
Вымойте мне ножки!	лодыжки вверх.
Дождевые капли,	Стучат правой рукой по левому плечу
	сзади.
Бейте по спине!	Стучат левой рукой по правому
	плечу сзади.

Дождь грибной, но нужно Тянутся обеими руками вверх, Подрасти и мне!
выпрямляя спин
у.

Тема «Части тела»

Цель: тонизирует весь организм

Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки...»

Дети делают частые хлопки руками на соответствующие слова.

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потерли руки,
А потом ладошкой в лоб –
Хлоп-хлоп-хлоп.
Щечки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка, дружно, не зевать:
Раз - два – три – четыре - пять.
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.

Тема «Части тела»

Цель: тонизирует весь организм

Самомассаж» «Ладшки» (для старшего дошкольного возраста)

Вот у нас игра такая:	Хлопки в ладоши.
Хлоп, ладошка,	
Хлоп, другая!	
Правой, правой ладошкой	Шлепки по левой руке от кисти к плечу.
Мы пошлепаем немножко.	
А потом ладошкой левой	Шлепки по правой руке.
Ты хлопки погромче	
делай.	
А потом, потом, потом	Легкое похлопывание по щекам.
Даже щечки мы побьем.	
Вверх ладошки! Хлоп!	Хлопки над головой.
Хлоп!	
По коленкам – шлеп,	Хлопки по коленям.
шлеп!	
По плечам теперь	Шлепки по плечам.
похлопай!	
По бокам себя пошлепай!	Шлепки по бокам.
Можем хлопнуть за	Шлепки по спине.
спиной!	
Хлопаем перед собой!	Шлепки по груди.
Справа – можем!	Поколачивание по груди справа, слева.
Слева – можем!	
И крест-накрест руки	
сложим!	
И погладим мы себя.	Поглаживание по рукам, груди,
Вот какая красота!	бокам, спине, ногам.

(И. Лопухина, М. Картушина)

Тема «Части тела»

Цель: тонизирует весь организм

Самомассаж «Жарче, дырчатая тучка!»

Жарче, дырчатая тучка,	Растереть ладошки.
Поливай водичкой ручки,	
Плечики и локоточки,	Постукивать пальцами по
Пальчики и ноготочки,	локоточкам, кистям, затылку,
Мой затылочек, височки,	вискам, подбородку, щекам.
Подбородочек и щечки!	
Трем мочалкою	Растереть ладонями колени, ступни,
коленочки.	и пальцы ног.
Щеточкой трем	
хорошенечко	
Пяточки, ступни и	
пальчики...	
Чисто-чисто моем	
девочку,	
Чисто-чисто моем	
мальчика!	
(И. Лопухина)	

Тема «Части тела»

Цель: мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Массаж рук и ног

(в соответствии с текстом)

Делая массаж, следует обратить внимание детей на правильное его выполнение: поглаживать руки надо от кисти к плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра.

Я в ладоши хлопаю
И ногами топаю.
Ручки разотру,
Тепло сохраню.
Ладошки, ладошки,
Утюжки - недотрожки,
Вы погладьте ручки,
Чтоб играли лучше.
Вы погладьте ножки,
Чтобы бегали по дорожке.
(Ж. Фирилева, Е. Сайкина)

Тема «Если хочешь быть здоров»

Цель: стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж пальцев «Умывание»

Знаем, знаем – да-да-да, Поочередно массируют каждый палец.
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-нож-ку.
Нет, не понемножку - Энергично растирают ладони и кисти рук.
Посмелей!
Будем умываться веселей!
(Н. Пикулева)

Тема «Если хочешь быть здоров»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж лица «Умывалочка»

Надо, надо нам помыться.	Хлопают в ладоши.
Где тут чистая водица?	Показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной.
Кран откроем – ш-ш-ш...	Делают вращательные движения кистями («открывают кран»).
Ручки моем – ш-ш-ш.	Растирают ладони друг о друга.
Щечки, шейку мы потрем	Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.
И водичкой обольем.	Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.

Тема «Если хочешь быть здоров»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж рук «Мыло» (по китайской методике)

Каждый день я мыло мою	Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши
Под горячею водою.	так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.
И в ладонях поутру	Неплотно сжимают в кулак пальцы Сильно,
сильно мыло тру.	одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки.
Мойся, мыло! Не ленись!	Сжав руку ладонью другой руки,
Не высказывай! Не злись!	массируют ее, проводя пальцами от локтя до запястья и обратно.

Тема «Семья. Мама»

Цель: стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью.

Массаж пальцев «Подарок маме» (Для старшего дошкольного возраста)

Маме подарок я сделать	Скольльзящие движения ладонью о ладонь.
решила.	
Коробку с катушками	Поочередно растирать пальцы левой
руки,	
тихо открыла,	как бы надевая на каждый палец.
Нитки и пяльцы достала	
я с полки,	
Вдела зеленую нитку в иголку.	«Колечко» из сжатых пальце правой руки.
Мамин наперсток – на	
дочкином пальце.	
Белую ткань я надела па пяльцы.	
Иголкой веду за	Поочередно растирать пальцы правой
руки,	
стежочком стежочек.	затем левой.
Я вышиваю чудный цветочек:	
Сначала - зеленые стебельки,	
После – веселые лепестки,	
В центре цветка –	
ярко-желтый кружок.	
Я закрепляю последний стежок.	Потереть ладони друг о друга.
Я разминаю уставшие пальцы.	Сжимать и разжимать пальцы.
Я убираю старинные пяльцы.	
Нитку с иголкой в	Переплести пальцы обеих рук и сделать
шкатулку кладу.	«качельку».

В мамину комнату тихо

иду.

Встану на низкую табуретку

И на комод постелю я салфетку.

В комнату мама войдет,
пояс.

Встают на ноги.

Протягивают руки вперед.

Покачать головой, поставив руки на

удивится:

- Дочка, какая же ты мастерица.

(И. Лопухина)

Тема «Птицы»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Грачи»

Мы лепили куличи,

Прилетели к нам грачи.

Первый грач испек пирог,

А второй ему помог,

Третий грач накрыл на стол,

А четвертый вымыл пол.

Пятый долго не зевал

И пирог у них склевал.

Раз, два, три четыре, пять,

Выходи грачей считать.

«Лепить пирожки».

Помахать крыльями – ладошками.

Поочередно массировать каждый палец,
начиная с большого.

Постучать пальцами по коленям.

Поочередно загибать пальчики.

Тема «Ягоды»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Малина»

(для старшего дошкольного возраста)

С веток ягоды снимаю,

И в лукошко собираю.

Ягод – полное лукошко!

Я попробую немножко.

Я поем ещё чуть-чуть –

будет к дому путь.

Я поем еще малинки.

Левая рука согнута в локте и поднята на

уровень лица, кисть опущена (пальцы –

«ветки»). Правой рукой (пальцы собраны в щепотку) поглаживаем каждый палец левой руки («снимаем ягоды»).

Сложить ладони «корзинкой».

Собранными щепотью пальцами правой Легче

руки прикоснуться к левой ладони и

подносить ко рту.

Сколько ягодок в корзинке?

Раз, два, три, четыре, пять... Поочередно массировать каждый палец на одной руке (при повторении на другой).

Снова буду собирать.

Хлопки в ладоши.

(И. Лопухина).

Тема «Грибы»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Этот пальчик»

Этот пальчик в лес пошел,

Массируют поочередно пальчики,

Этот пальчик гриб нашел,

начиная с мизинца.

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик все съел,

Оттого и потолстел.

(Русская народная потешка)

Тема «Зима»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Самомассаж «Снеговик»

Раз – рука, два – рука,

Вытянуть вперед одну руку, затем другую.

Лепим мы снеговика.

Имитируют лепку снежков

Мы скатаем снежный ком -

Ладонями делают круговые движения по бедрам.

Вот такой,

Разводят руки в стороны, показывают большую величину кома.

А потом поменьше ком -

Растирают ладонями грудь.

Вот такой,

Показывают руками величину кома поменьше.

А наверх поставим мы

Поглаживают ладонями щеки.

Маленький комок.

Соединяют пальцы рук вместе, держа ладони на расстоянии.

Вот и вышел снеговик -

Ставят руки на бока и делают повороты корпуса вправо – влево.

Снеговичок.

Тема «Дикие животные»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Массаж «Лиса»

(для старшего дошкольного возраста)

Утром лисонька проснулась,
Лапкой вправо потянулась,
Лапкой влево потянулась,
Солнцу нежно улыбнулась.
В кулачок все лапки сжала,
Растирать все лапки стала –
Ручки, ножки и бока.
Вот какая красота!
А потом ладошкой
Пошлепала немножко.
Стала гладить ручки, ножки
И бока совсем немножко.
Ну, красавица – Лиса,
До чего же хороша!

Движения выполняются соответственно тексту.

Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо-влево, поставив руки на пояс и выпрямив спину.

Тема «Дикие животные»

ЗАЙКА.

Тили-тили-тили-бом!
Сбил сосну зайчишка лбом!

Приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны

и сводить вместе.

Жалко мне зайчишку,
Носит заякa шишку.

Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам.

Поскорее сбегай в лес,
Сделай зайныке компресс.

Раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом.

Тема «Одежда»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисица Поочередно потереть большим пальцем
Всем лисятам рукавицы: подушечки остальных пальцев.
Для лисенка Саши, Поочередный массаж пальцев левой руки, Для
лисички Маши, начиная с большого (при повторении
Для лисенка Коли, массировать пальцы правой руки).
Для лисички Оли,
А маленькие рукавички
Для Наташеньки – лисички.
В рукавичках – да-да-да – Потереть ладони друг о друга.
Не замерзнем никогда!

Тема «Защитники Отечества»

Цель: для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний

Массаж ушей «На границе»

Жу-жу-жу – я границу сторожу. Провести пальцами по
Ши-ши-ши – зашуршали камыши. краям ушных раковин.
Жу-жу-жу – я в дозоре хожу. Потянуть ушные раковины Ши-ши-ши
– спите сладко малыши. вниз, в стороны, вверх.
(М.Ю Картушина)

Тема «Уголок природы»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж рук и ног «Черепаха»

Шла купаться черепаха Пощипывают поочередно руки от
И кусала всех от страха. кисти к плечу.
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!
(Н. Пикулева)
Черепаха – дом ходячий! Поглаживают руки ладонями от Голову под
панцирь прячет. кисти к плечу. При повторении Крепкий панцирь у нее -
стихотворения массируют ноги
И защита и жилье! от щиколоток вверх.
(Р. Рамазанова)

Тема «Уголок природы»

Цель: массаж улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз.

Массаж лица «Деревья и кусты»

(по китайской медицине)

(для старшего дошкольного возраста)

Теплый ветер гладит лица,
Лес шумит густой листвой.

Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза.

Дуб нам хочет поклониться,
Клен кивает головой.

От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза.

А кудрявая березка
Провожает всех ребят.

Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз.

До свиданья, лес зеленый,
Мы уходим в детский сад.

Поглаживание лица ладонями сверху вниз – 4 раза.

Список литературы

1. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 3-4 лет - М.: Сфера, 2008. - 160 с.
2. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет – м.: Сфера, 2009. - 208 с.
3. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет – М.: Сфера, 2010. - 192 с.
4. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет. Сценарии для ДОУ – М.:Сфера, 2009. - 96 с.
5. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6лет – М.:Сфера, 2004. - 128 с.
6. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет – М.:Сфера, 2007. – 96 с.
7. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М.:Сфера, 2010. - 224 с.

8. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ – М.:Сфера, 2010. - 128 с.
9. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ – М.:Сфера, 2010. - 96 с.
10. Картушина М. Ю. Логоритмика для малышей. Сценарии занятий с детьми 3-4л – М.:Сфера, 2005. - 144 с.
11. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подгот. группы детского сада – М.:Сфера, 2004. – 384 с.
12. Интернет-ресурсы- <http://forum.in-ku.com>

Перечень картотеки игрового массажа и самомассажа

1. Ай, тари, тари
2. Грибной дождик
3. Малина
4. Этот пальчик
5. Лук
6. Вырос у нас чесночок
7. Борщ
8. Массаж лица
9. Грачи
10. Лиса
11. Рукавицы
12. Пирог
13. Снеговик
14. Воробей
15. Сорока
16. Воробы
17. Кто пасется на лугу
18. Свинки
19. Петушок
20. Черепаха
21. Строим дом
22. Плотник
23. Паровоз
24. Подарок маме
25. Мыло
26. Улитка
27. Массаж рук «Божья коровка»

28. Массаж ног «Божья коровка»
29. Комары
30. Муха
31. На границе
32. Умывалочка
33. Умывание
34. Жарче, дырчатая тучка!
35. Дождик
36. Ладони
37. Чтобы не зевать от скуки...
38. Дождь
39. Барабан
40. Я в ладоши хлопаю
41. Массаж уха
42. Чтобы уши не болели
43. Массаж стоп
44. Баю – бай
45. Массаж рефлекторных зон ног