**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**“Белоярский детский сад”**

**Картотека упражнений по массажу и самомассажу**

**в подготовительной группе**

**Выполнила: воспитатель Урдаева Елена Викторовна**

**Массаж и самомассаж для детей дошкольного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж рук «Гусь»** | |
| **Слова** | **Действие** |
| Где ладошка? Тут?  Тут! | *Показать правую ладошку.* |
| На ладошке пруд?  Пруд! | *Круговые движения левым*  *указательным пальцем по ладони.* |
| Палец большой – гусь молодой. Указательный – поймал,  Средний – гуся ощипал, Безымянный – суп варил,  А мизинец – печь топил. | *Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.* |
| Полетел гусь в рот.  А оттуда в живот! Вот! | *Махи кистями рук.*  *Двумя ладонями погладить живот.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж лица «Летели утки»** | |
| **Слова** | **Действие** |
| Летели утки  Над лесной опушкой. | *Лёгкими движениями провести*  *пальцами по лбу 6 раз* |
| Задели ели  Самую макушку. | *Так же легко провести 6 раз по щекам* |
| И долго елка  Ветками качала. | *Указательными пальцами*  *массировать крылья носа* |
| А не начать ли нам массаж сначала? | *Повторить* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж ног «Божьи коровки»** | |
| **Слова** | **Действие** |
| Божьей коровки папа идёт. | *Сидя, гладить ноги с верху до низу* |
| Следом за папой мама идёт. | *Разминать их.* |
| За мамой следом детишки идут. | *Похлопать их ладошками* |
| Следом за ними малышки бредут. | *«Шагать» пальчиками* |
| Красные юбочки носят они, | *Поколачиваем кулачками* |
| Юбочки с чёрными точечками. | *Постукиваем пальчиками* |
| На солнышко они похожи,  Встречают дружно новый день. | *Поднять руки вверх, скрестить,*  *раздвинуть пальцы.* |
| А если будет жарко им,  То прячутся все вместе в тень. | *Погладить ноги ладонями, спрятать*  *руки.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж тела «Пироги»** | |
| **Слова** | **Действие** |
| За стеклянными дверями  Стоит мишка с пирогами. | *Хлопки по левой руке от кисти к плечу.*  *Хлопки по правой руке так же.* |
| Здравствуй мишенька – дружок.  Сколько стоит пирожок? | *Хлопки по груди.*  *Хлопки по бокам.* |
| Пирожок – то стоит три,  А лепить их будешь ты! | *Хлопки по ногам сверху вниз.* |
| Напекли мы пирогов  К празднику и стол готов! | *Поглаживание в той же*  *последовательности.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж биологическиактивных зон «Борода»** | |
| **Слова** | **Действие** |
| Да-да-да, да-да-да  Есть у деда борода. | *Потереть ладони друг о друга.* |
| Де-де-де, де-де-де  Есть сединки в бороде. | *Провести руками от затылка до ямки.* |
| Ду-ду-ду, ду-ду-ду  Расчеши-ка бороду. | *Большими пальцами провести по шее*  *от подбородка.* |
| Да-да-да, да-да-да Надоела борода. | *Сжав кулачки, косточками*  *указательных пальцев растереть крылья носа.* |
| Ду-ду-ду, ду-ду-ду  Сбреем деду бороду. | *Положить три пальца на лоб и*  *погладить.* |
| Ды-ды-ды, ды-ды-ды Нету больше бороды. | *Указательный и средний палец положить перед и за ухом и*  *растереть.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж тела «Жарче»** | |
| **Слова** | **Действие** |
| Жарче, дырчатая тучка  Поливай водичкой ручки. | *Растереть ладошки.* |
| Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки,  мой затылочек, височки, Подбородочек и щёчки. | *Постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам, подбородку и щекам.* |
| Трём мочалкою коленочки, Щёточкою хорошенечко,  Пяточки, ступни и пальчики. Моем девочек и мальчиков! | *Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж ушей «Пограничник»** | |
| **Слова** | **Действие** |
| На дальней границе И в холод и в зной, В зелёной фуражке  Стоит часовой. | *Легко загнуть руками уши вперёд* |
| На дальней границе И ночью и днём, Он зорко, он зорко,  Следит за врагом. | *Потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз.* |
| И если лазутчик Захочет пройти, Его остановит  Солдат на пути. | *Указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж лица «Мельник»** | |
| **Слова** | **Действие** |
| Белый, белый мельник  Сел на облака. | *Провести пальцами по лбу от*  *середины к вискам.* |
| Из мешка посыпалась  Белая мука. | *Легко постучать пальцами по щекам.* |
| Радуются дети,  Лепят колобки. | *Косточками больших пальцев*  *растереть крылья носа.* |
| Заплясали сани, Лыжи и коньки. | *Раздвинув указательный и средний*  *палец, массировать точки за и перед ушами.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж пальцев «Подарок маме»** | |
| **Слова** | **Действия** |
| Маме подарок я сделать решила,  Короб с катушками тихо открыла. | *Тереть ладонь о ладонь.* |
| Нитки и пяльцы достала я с полки,  Вдела зелёную нитку в иголку. | *Растирать пальцы как бы одевая*  *кольцо.* |
| Вот получился красивый цветок.  Я закрепляю последний стежок. | *Потереть ладони.* |
| В комнату мама войдет – удивится:  Дочка, какая же ты мастерица. | *Встряхнуть пальцы.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж рук «Плотник»** | |
| **Слова** | **Действия** |
| Мастер в руки взял фуганок  Остро наточил рубанок. | *Поглаживание рук от плеча к кисти.* |
| Доски гладко остругал,  Взял сверло, шурупы взял. | *Разминать поочерёдно руки*  *пальцами.* |
| Доски ловко просверлил,  Их шурупами свинтил. | *Круговые движения пальцами от*  *плеча к кисти.* |
| Поработал долотом,  Сколотил всё молотком. | *Постукивание по рукам от плеча к*  *кисти.* |
| Получилась рама,  Загляденье прямо! | *Быстро перебирая пальцами,*  *пройтись от плеча до локтя.* |
| Прекрасный тот работник  Зовётся просто плотник. | *Погладить обе руки.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж «Ладошки»** | |
| **Слова** | **Действия** |
| Вот у нас игра какая:  Хлоп ладошка, хлоп другая. | *Хлопки в ладоши* |
| Правой, правою ладошкой  Мы пошлёпаем немножко. | *Шлепки по левой руке от плеча к*  *кисти.* |
| А теперь ладошкой левой  Ты хлопки погромче делай! | *Тоже по правой.* |
| А потом, потом, потом,  Даже щёки мы побьём. | *Хлопки по щекам.* |
| Вверх ладошки – хлоп, хлоп.  По коленкам шлёп, шлёп. | *Хлопки над головой.*  *По коленям.* |
| По плечам теперь похлопай,  По бокам себя пошлёпай. | *По плечам,*  *По бокам.* |
| Можешь хлопнуть за спиной,  Хлопаем перед собой. | *По спине,*  *По груди.* |
| Справа – можем, слева – можем!  И крест – накрест руки сложим. | *Поколачивание ладонями по груди*  *слева, справа.* |
| И погладим мы себя,  Вот какая красота. | *Поглаживание по рукам, груди,*  *бокам и ногам.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж лица «Лес»** | |
| **Слова** | **Действия** |
| Тёплый ветер гладит лица,  Лес шумит густой листвой. | *Провести пальцами от бровей до*  *подбородка и обратно 4 раза.* |
| Дуб нам хочет поклониться, Клён кивает головой. | *От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до*  *основания волос и обратно 4 раза* |
| А кудрявая берёзка Провожает всех ребят. | *Массаж висковых впадин*  *указательными пальцами круговыми движениями.* |
| До свиданья лес зелёный,  Мы уходим в детский сад. | *Поглаживание лица* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж спины «Паровоз»**  ***(дети встают «паровозиком»)*** | |
| **Слова** | **Действия** |
| Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.  Стоять на месте не хочу. | *Похлопывание ладонями по спине* |
| Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.  Стоять на месте не хочу. | *Похлопывание кулачками оп спине* |
| Колёсами стучу, стучу,  Колёсами стучу, стучу. | *Постукивание пальцами* |
| Садись скорее, прокачу!  Чу, чу, чу! | *Поглаживание ладонями* |
| Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж спины «Дождик»**  *(дети встают «паровозиком»)* | |
| **Слова** | **Действия** |
| Дождик бегает по крыше – Бом, бом, бом!  По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом! | *Похлопывание ладонями по спине* |
| Дома, дома посидите – Бом, бом, бом!  Никуда не выходите – Бом, бом, бом! | *Постукивание пальцами* |
| Почитайте, поиграйте – Бом, бом, бом!  А уйду – тогда гуляйте.. Бом, бом, бом! | *Поколачивание кулачками* |

|  |  |
| --- | --- |
| Дождик бегает по крыше – Бом, бом, бом!  По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом! | *Поглаживание ладонями* |
| Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж тела «Черепаха»** | |
| **Слова** | **Действия** |
| Шла купаться черепаха И кусала всех от страха: Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  Никого я не боюсь! | *Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами: рук, ног, груди.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж спины** | |
| **Слова** | **Действия** |
| В колонночку в круг встали, Ладошками по спинке застучали. Дети спинку подставляют,  И со спинками играют, Здоровья спинкам прибавляют. | *( Движения по тексту, выполняются 40-50 секунд )* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Оздоровительный массаж** | |
| **Слова** | **Действия** |
| Чтобы не зевать от скуки, Встали и потёрли руки.  А потом ладошкой в лоб – Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!  Щёки заскучали тоже?  Мы и их похлопать можем! Ну-ка, дружно, не зевать!  1, 2, 3, 4, 5!  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. | *( Движения по тексту, выполняются*  *)* |

|  |  |
| --- | --- |
| Не скучать и не лениться! Перешли на поясницу.  Чуть нагнулись, ровно дышим. Потянулись – выше, выше! |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж рук «Божья коровка»** | |
| **Слова** | **Действия** |
| Божья коровушка, | *«Пробегают» пальцами правой руки* |
| полети на облачко, | *по левой руке от кисти к плечу,* |
| Принеси нам с неба, чтобы были | *затем по правой руке.* |
| летом | *Поглаживают правой ладонью левую* |
| в огороде бобы, | *руку от кисти к плечу. Также* |
| в лесу ягоды, | *поглаживают правую руку.* |
| грибы, |  |
| в роднике водица, во поле пшеница. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж рук «Улитка»** | |
| **Слова** | **Действия** |
| Домик едет по травинке, объезжает все росинки. Это улитка ползет, домик на себе везет.  Вот подул ветерок, закачался листок и опять по тропинке  медленно ползет улитка. | *Делают растирающие круговые движения кулачками от кисти к плечу.*  *«Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу.*  *Покалачивают кулачками. Поглаживают руки ладонями Затем*  *массажируют другую руку.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж рук «Строим дом»** | |
| **Слова** | **Действия** |
| Тук-тук молотком, строит дядя тыква дом  Молоточки по гвоздочкам застучали, И гвоздочки в доски быстро забивали,  строим крышу и крыльцо- получилось хорошо. | *Постукивают кулачками одной рукой другую от кисти к плечу. Постукивают пальчиками.*  *Растирают кулачком.*  *Поглаживают ладонью. При повторении массажируют другую* |

|  |  |
| --- | --- |
| Вот идет маляр с ведром,  он покрасит новый дом. | *руку.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж ног «Акула»** | |
| **Слова** | **Действия** |
| Нам акула каракула нипочём, нипочём.  Мы акулу каракулу , Кирпичом, кирпичом  Мы акулу каракулу кулаком, кулаком.  Мы акулу каракулу каблуком, каблуком.  Испугалася акула и со страху утонула. | *Сидя на стуле одну ногу кладут на другую.*  *Потирают стопы ладонями. Разминают пальцы стопы.*  *Энергично проводят всеми пальцами руки по стопе. Как бы царапая в направлении от пальца к пятке.*  *Поглаживают стопы.* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Массаж ног** | **«Молоточки»** | |
| **Слова** | | **Действия** |
| Застучали в мастерской, | | *Пальцами мягко разминают ушную раковину.*  *Пальцами сгибают ухо и отпускают.*  *Большими и указательными пальцами растираем козелок . Ладонями энергично растирают уши.*  *Загибают вперед ушную раковину, прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок.*  *Кончиками большого и*  *указательного пальца тянут вниз за обе мочки ушей 4 раза.*  *Всеми пальцами массируют ушную раковину.* |
| молоточки снова. | |
| Починить мы башмачки | |
| каждому готовы. | |
| Тук-тук-тук, тук-тук-тук | |
| всюду слышен перестук. | |
| Нам в работе нет тоски: | |
| наши молоточки | |
| забивают в каблучки | |
| тонкие гвоздочки. | |
| Сил сапожник не жалей, | |

|  |  |
| --- | --- |
| доставай колодки.  И посадим мы на клей новые подметки. | *Загибаем ушную раковину. Оттягиваем мочки вниз и в стороны.*  *Массируют козелок.*  *Растирают ладонями уши. Поглаживают ушки ладошками.*  *Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх.*  *Массируют височные впадины*  *большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные*  *движения.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж «Солнышко»** | |
| **Слова** | **Действия** |
| Солнце утром рано встало, Всех ребятишек приласкало: гладит грудку,  гладит шейку, гладит носик, гладит лоб, гладит ушки, гладит ручки,  загорают дети. Вот! | *( Движения по тексту, выполняются)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж головы «Ёжик»** | |
| **Слова** | **Действия** |
| На комод забрался ежик У него не видно ножек. У него, такого злючки, Не причесаны колючки:  И никак не разберёшь- | *Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх.*  *Массируют височные впадины*  *большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные*  *движения.*  *Хлопают в ладоши.* |

|  |  |
| --- | --- |
| Щетка это или ёж? | *Делают вращательные движения кистями.*  *Растирают ладоши друг о друга. Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.*  *Мягко поглаживают ладонями лицо.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж «Свинки»**  *(дети встают «паровозиком»)* | |
| **Слова** | **Действия** |
| Как на пишущей машинке,  Две хорошенькие свинки, Все постукивают,  все похрюкивают, туки-туки-туки-тук!  Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк! | *Похлопывают ладонями по спине.*  *Постукивают ребрами ладоней по спине.*  *Покалачивают кулачками по спине. Похлопывают ладонями по спине.* |
| Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж «Кап на туче ночевал»**  *(дети встают «паровозиком»)* | |
| **Слова** | **Действия** |
| Кап на туче ночевал, И по небу кочевал.  Вдруг ударил трах-тарах- Кап со страху шах-шарах.  По оврагам, по мостам, | *Постукивают пальчиками.*  *Легко покалачивают кулачками.*  *Растирают спины ребрами ладоней.* |

|  |  |
| --- | --- |
| По корягам по кустам Осмотрелся на заре.  Видит - вишня во дворе:  Прыг на ветку озорник Тронешь – кап за воротник | *Поглаживают ладонями спину.*  *Легко        «пробегаются» по спине пальчиками.* |
| Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж пальцев *«Умывалочка»*** | |
| **Слова** | **Действия** |
| Знаем, знаем да-да-да, где ты прячешься вода!  Выходи водица , мы пришли умыться!  Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку. Нет, не понемножку,  посмелей, будем умываться веселей. | *Поочередно массажируют каждый палец.*  *Энергично растирают ладони и кисти рук.*  *Сжимают и разжимают кулачки. Поочередно массажируют пальцы, начиная с большого пальца.*  *Протягивают ладошки вперед.* |