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

Картотека массажа и самомассажа.

|  |
| --- |
| **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. |
| **Массаж спины «Паровоз»**  Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг другу на плечи ладони и выполняют массаж спины.  Чух-чух, пыхчу, пыхчу,          Похлопывание по спине ладонями.                               ворчу,  Стоять на месте не хочу!  Чух-чух, пыхчу, пыхчу,         Поворот на 180, поколачивание                               ворчу,          кулачками.  Стоять на месте не хочу!  Колесами стучу, стучу,         Поворот на 180, постукивание  Колесами стучу, стучу,         пальцами.  Колесами стучу, стучу,         Поворот на 180, поглаживание  Садись скорее, прокачу!        ладонями.  Чу,чу,чу!                                 Легкое поглаживание пальцами |
| **Массаж спины «Паровоз»**  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! |
| **Массаж спины «Борщ»**    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! |
| **Массаж шеи «Лук»**  Зеленеет лук в воде,             Левой рукой обхватывают шею с правой  Пузырьки – на бороде,         стороны и потирают ее, проводя ладонью к                                                  основанию горла.  Пузыречки, пузырьки -        Повторяют правой рукой.  Шалуны, озорники!  Каждый этот пузыречек       Указательным и большим пальцем руки  Очень бороду щекочет.       оттягивают кожу на шее и отпускают ее.   Если так щекотать,  Всяк захочет хохотать!  Лук трясет бородой,               Большим пальцем левой руки обхватывают Навостряет стрелки:               шею слева, а остальными пальцами –  Скоро буду молодой             справа,  массируют шею вверх и вниз.  Лежать на тарелке. |
| **Самомассаж пальцев «Вырос наш 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. |
| **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. |
| **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. |
| **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! |
| **Самомассаж «Пироги»**  За стеклянными дверями,        Выполнять хлопки правой ладонью по                                                      левой руке от кисти к плечу.  Ходит Мишка с                        Хлопки по правой руке.                           пирогами.  Здравствуй,                              Хлопки по груди.             Мишечка-дружок,  Сколько стоит пирожок?        Хлопки по бокам.  Пирожок-то стоит три,            Хлопки по пояснице.  А лепить-то будешь ты!         Хлопки по ногам сверху вниз.  Напекли мы пирогов,              Выполнять последовательно поглаживание К празднику стол готов.          рук, корпуса, ног. |
| **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  Этот дом для белочек,             круговыми движениями.  Этот дом для зайчиков,           Растирание левым кулачком правой руки.  Этот дом для девочек,             Быстро «пробежаться» пальчиками правой                                                      руки по левой кисти к плечу.  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  Веселиться и плясать.                («тарелочки»). |
| **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. |
| **Самомассаж «Сорока»**  **(для младшего дошкольного возраста)**  Ока-ока-ока -                 Круговыми движениями поглаживают  Я быстрая сорока.          ладонями  грудь.     Ока-ока-ока -                 Так же поглаживают бока.   Сорока – белобока.    Ока-ока-ока -                    Поглаживают сначала правую руку от  Я во дворе летаю.              кисти к плечу, затем левую.  Ока-ока-ока -                    Круговыми движениями поглаживают  И устали не знаю.             бедра и колени. |
| **Массаж пальцев «Воробьи»**  **(для старшего дошкольного возраста)**  Пять воробьев на заборе сидели,        Показывают пять пальцев левой руки.  Один улетел, а другие запели.            Массируют большой палец.  И пели, пока не сморила                       Загибают большой палец.                        усталость.  Один улетел,                                         Массируют указательный палец.  Трое осталось.                                       Загибают указательный.  Сидели втроем и немного скучали.     Массируют средний палец.  Один улетел, а двое остались.              Загибают средний.   Сидели вдвоем и снова скучали,       Массируют безымянный.    Один улетел,                                          Загибают безымянный.  И остался один.                                      Массируют мизинец.    Один посидел,                                        Загибают мизинец.  Да и взял, улетел.                                   Все пальцы сжимают в кулак.  При повторении массируют пальцы правой руки. |
| **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. |
| **Массаж спины «Дождик»**  Дождик бегает 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 бегает по крыше -               Поглаживание ладошками.  Бом…Бом…Бом…  По веселой звонкой крыше –  Бом! Бом! Бом! |
| **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! |
| **Массаж лица «ЗАЙКА».**   Тили-тили-тили-бом!                       Приставить ладони козырьком колбу   Сбил сосну зайчишка лбом!            и энергично разводить их в стороны                                                               и сводить вместе.   Жалко мне зайчишку,                       Кулачками проводить по крыльям   Носит зайка шишку.                          носа от переносицы к щекам.     Поскорее сбегай в лес,                    Раздвинуть указательный и средний   Сделай заиньке компресс.              пальцы, остальные сжать в кулак,                                                              массировать точки, находящиеся                                                              перед и за ухом |
| **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. |
| **Массаж пальцев «Грачи»**  Мы лепили куличи,                  «Лепить пирожки».  Прилетели к нам грачи.            Помахать крыльями – ладошками.  Первый грач испек пирог,        Поочередно массировать каждый палец,  А второй ему помог,                  начиная с большого.  Третий грач накрыл на стол,  А четвертый вымыл пол.  Пятый долго не зевал  И пирог у них склевал.             Постучать пальцами по коленям.  Раз, два, три четыре, пять,          Поочередно загибать пальчики.  Выходи грачей считать. |
| **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. |
| **Массаж «Лиса»**  **(для старшего дошкольного возраста)**  Утром лисонька проснулась,      Движения выполняются соответственно  Лапкой вправо потянулась,         тексту.  Лапкой влево потянулась,  Солнцу нежно улыбнулась.  В кулачок все лапки сжала,         Все массирующие движения  Растирать все лапки стала –        выполняются от периферии к центру:  Ручки, ножки и бока.                   от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.  Вот какая красота!  А потом ладошкой  Пошлепала немножко.  Стала гладить ручки, ножки  И бока совсем немножко.  Ну, красавица – Лиса,                   Красуясь, выполнять полуобороты   До чего же хороша!                      корпуса вправо-влево, поставив руки                                                           на пояс и выпрямив спину. |
| **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! |
| **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. |