

<p style="text-align: center;">Карточка №1. Массаж спины.</p> <p>Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом! Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом! Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!</p>	<p style="text-align: center;">Карточка №2. Массаж рук.</p> <p>Домик едет по тропинке-объезжает все тропинки. То улитка ползёт, домик на себе везёт. Вот подул ветерок, закачался листок. И опять по травинке Медленно ползёт улитка.</p> <p>Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу. «Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу. Поколачивание кулачками.</p> <p>Поглаживание руки ладонью. При повторении делается массаж другой руки.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка №3. Массаж головы.</p> <p>На комод забрался ёжик. У него невидно ножек. У него, такого злючки, Не причёсаны колючки.</p> <p>И никак не разберёшь- Щётка это или ёж?</p> <p>Круговой массаж черепа. И.П.- правая ладонь на лбу, левая- на затылке. Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу. Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка №4. Массаж лица.</p> <p>Водичка, водичка, умой моё личико, Чтобы глазки блестели,</p> <p>Чтобы щёчки краснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок.</p> <p>Потереть ладонями друг о друга. Средними пальцами провести, не надавливая о закрытым глазам от внутреннего края века к внешнему. Ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх. Помассировать большими пальцами вески.</p>

<p style="text-align: center;">Карточка №5. Массаж ушей.</p> <p>Тили- тили, тили- бом!</p> <p>Сбил сосну зайчишка лбом. Жалко мне зайчишку: Носит заяка шишку. Поскорее сбегай в лес, Сделай зайньке компресс!</p> <p>Загнуть вперед ушные раковины и отпустить их так, чтобы ощутить хлопок.</p> <p>Оттягивать мочки вниз и в стороны. Массаж козелка.</p> <p>Массаж вершины завитка.</p> <p>Растирание ладонями ушей. Поглаживание ушей ладошками.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка №6. Самомассаж.</p> <p>На крылечке ножками потопали, Ручками по щёчкам похлопали. Присели, через пальчики в щель посмотрели.</p> <p>Пальчики в кулак сжимаем, Воздух набираем.</p> <p>Ладшки на грудки положили И давай ладошками по своей грудке стучать.</p> <p>Стук- стук, стук- стук- Вот как получается. Стук- стук, стук-стук- Грудка наслаждается.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка №7. Массаж глаз.</p> <p>Косой, косой, на ходи босой, а ходи обутой, лапочки закутай.</p> <p>Если будешь ты обут, волки зайца не найдут. Не найдёт тебя медведь. Выходи- тебе гореть!</p> <p>Потереть друг о друга средние пальцы рук, чтобы их разогреть, прикрыть неплотно глаза и проводить пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.</p> <p>Совершать круговые движения глазами в одну сторону.</p> <p>То же в другую сторону.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка №8. Массаж лица.</p> <p>Где ты дождик побывал? Где ты дождик поливал? Побывал в саду, полил ягоду!</p> <p>А какую ягоду ты полил саду? -И клубнику, и малину, и смородину!</p> <p>А крыжовник ты полил? -Не полил, забыл. Ой, вернись назад да полей весь сад!</p> <p>Поглаживание лица от бровей до подбородка. Лёгкое поколачивание пальцами лба. Поколачивание щёчек. Лёгкое похлопывание щёк.</p> <p>Похлопывание шеи.</p> <p>Поглаживание лица и шеи сверху вниз.</p>

<p style="text-align: center;">Карточка №9.</p> <p>Баю- баю- баиньки, купим сыну валенки. Наденем на ноженьки, пустим по дороженьке. Будет наш сынок ходить, новы валенки носить.</p> <p style="text-align: center;">Потирание стопы.</p> <p style="text-align: center;">Разминание пальцев стопы.</p> <p style="text-align: center;">Поглаживание стопы.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка №10.</p> <p style="text-align: center;">Массаж стоп.</p> <p>Ду- ду- ду- от медведя я уйду.</p> <p>Да- да- да- не ходи, медведь, сюда.</p> <p>Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы?</p> <p>Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит.</p> <p>Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!</p> <p>Согнуть пальцы правой руки («грабелька») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке. Сжимать кончик большого пальца.</p> <p>Разминать пальцы ног руками.</p> <p>Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.</p> <p>Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка №11.</p> <p style="text-align: center;">Массаж ушей.</p> <p>Ши- ши- ши – что-то шепчут камыши.</p> <p>Шах- шах- шах- это утка в камышах.</p> <p>Шей- шей- шей- выходи из камышей.</p> <p>Шах- шах- шах- нет уж утки в камышах.</p> <p>Ши- ши- ши- что же шепчут камыши.</p> <p>Ладонями накрыть уши, пальцами захватить затылок и легко постучать по нему.</p> <p>Провести пальцами по краям ушных раковин от верха до мочек.</p> <p>Потерев, зажать край ушной раковины между большим и указательным пальцами.</p> <p>Потянуть ушные раковины верх, в сторону, вниз.</p> <p>Погладить уши ладонями.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка №12.</p> <p style="text-align: center;">Массаж стоп.</p> <p>Застучали в мастерской молоточки снова, починить мы башмачки каждому готовы. Тук- тук- тук, тук- тук- тук- всюду слышен перестук.</p> <p>Нам в работе нет тоски: наши молоточки забивают в каблучки тонкие гвоздочки.</p> <p>Сил, сапожник, не жалей. Доставай колодки, и посадим мы на клей новые подмётки.</p> <p>И.П.- сидя на стуле, одну ногу положить на другую. Выполнять потирание стопы ладонями.. Разминание пальцев стопы</p> <p>Энергично провести всеми пальцами руки по стопе, как бы царапая, в направлении от пальцев к пятке. Поглаживание стопы.</p>

**Карточка №13.
Массаж спины.**

Дождик бегает по крыше- Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом! Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите. Бом! Бом! Бом! А уйду- тогда гуляйте. Бом! Бом! Бом! Дождик бегает по крыше- Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом!	Дети похлопывают друг друга по спине. Постукивают пальцами. Поколачивают кулачками. Поглаживают.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Карточка №14.
Массаж ушей.**

Зеленеет лук в воде, пузырьки на бороде, Пузырёчки, пузырьки- шалуны, озорники! Каждый этот пузырёчек очень бороду шекочет. Если так шекотать, всяк захочет хохотать! Лук трясёт бородой, наостряет стрелки: -Скоро буду молодой лежать на тарелке.	Левой рукой обхватить шею с правой стороны и потереть её, проводя ладонью к основанию горла. Повторить правой рукой Указательным и большим пальцем руки оттянуть кожу на шее и отпустить её (16 раз) Большим пальцем левой руки обхватить шею слева, а остальными пальцами – справа, помассировать шею вверх и вниз
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------