

Карточка “Самомассаж для детей 4 – 7 лет”

Учитель-логопед: Замогильная М.С.

Карточка №1. Массаж спины.

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом!
Бом! Бом!

Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам.

Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом!
Постукивают пальчиками.

Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом!
Поколачивают кулачками.

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом!
Бом! Бом!

Поглаживают ладошками.

Карточка №2. Массаж рук.

Домик едет по тропинке- объезжает все тропинки.

Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу.

То улитка ползёт, домик на себе везёт.

«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.

Вот подул ветерок, закачался листок.

Поколачивание кулачками.

И опять по травинке

Поглаживание руки ладонью.

Медленно ползёт улитка.

При повторении делается массаж другой руки.

Карточка №3. Массаж головы.

На комод забрался ёжик.

У него невидны ножек.

У него, такого злючки,

Не причёсаны колючки.

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.

И никак не разберёшь-

Щётка это или ёж?

Средними

пальцами массировать

круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.

Карточка №4. Массаж лица.

Водичка, водичка, умой моё
личико,

Потереть ладонями друг о друга.



Чтобы глазки блестели,
Средними пальцами провести, не надавливая о закрытым глазам от внутреннего края века к внешнему.

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх.

Чтоб кусался зубок.

Помассировать большими пальцами вески.

Карточка №5.Массаж ушей.

Тили- тили, тили- бом!

Загнуть вперёд ушные раковины и отпустить их так, чтобы ощутить хлопок.

Сбил сосну зайчишка лбом.

Оттягивать мочки вниз и в стороны.

Жалко мне зайчишку:

Массаж козелка.

Носит заяка шишку.

Массаж вершины завитка.

Поскорее сбегай в лес,

Растирание ладонями ушей.

Сделай зайньке компресс!

Поглаживание ушей ладошками.

Карточка №6.Самомассаж.

На крылечке ножками потопали,

Ручками по щёчкам похлопали.

Присели, через пальчики в щель посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем,

Воздух набираем.

Ладонки на грудки положили

И давай ладошками по своей грудке стучать.

Стук- стук, стук- стук-

Вот как получается.

Стук- стук, стук-стук-

Грудка наслаждается.

Карточка №7.Массаж глаз.

Косой, косой, не ходи босой, а ходи обутый, лапочки закутай.

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.

Если будешь ты обут, волки зайца не найдут.

Совершать круговые движения глазами в одну сторону.

Не найдёт тебя медведь.

Выходи- тебе гореть!

То же в другую сторону.

Карточка №8.Массаж лица.

Где ты дождик побывал? Где ты дождик поливал?

Поглаживание лица от бровей до подбородка.

Побывал в саду, полил ягоду!

Лёгкое поколачивание пальцами лба.

А какую ягоду ты полил саду?

Поколачивание щёчек.

-И клубнику, и малину, и смородину!

Лёгкое похлопывание щёк.

А крыжовник ты полил?

-Не полил, забыл.

Похлопывание шеи.

Ой, вернись назад да полей весь сад!

Поглаживание лица и шеи сверху вниз.

Карточка №9.Массаж стопы.

Баю- баю- баиньки, купим сыну валенки.

Потирание стопы.

Наденем на ноженьки, пустим по дороженьке.

Разминание пальцев стопы.

Будет наш сынок ходить, новы валенки носить.

Поглаживание стопы.

Карточка №10.Массаж стоп.

Ду- ду- ду- от медведя я уйду.

Согнуть пальцы правой руки («грабелька») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.

Да- да- да- не ходи, медведь, сюда.

Сжимать кончик большого пальца.

Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы?

Разминать пальцы ног руками.

Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит.

Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.

Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!

Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу.

Карточка №11. Массаж ушей.

Ши- ши- ши – что-то шепчут камыши.

Ладонями накрыть уши, пальцами захватить затылок и легко постучать по нему.

Шах- шах- шах- это утка в камышах.

Провести пальцами по краям ушных раковин от верха до мочек.

Шей- шей- шей- выходи из камышей.

Потерев, зажать край ушной раковины между большим и указательным пальцами.

Шах- шах- шах-нет уж утки в камышах.

Потянуть ушные раковины верх, в сторону, вниз.

Ши- ши- ши- что же шепчут камыши.

Погладить уши ладонями.

Карточка №12.Массаж стоп.

Застучали в мастерской молоточки снова, починить мы башмачки каждому готовы.

И.П.- сидя на стуле, одну ногу положить на другую. Выполнять потирание стопы ладонями..

Тук- тук- тук, тук- тук- тук- всюду слышен перестук.

Разминание пальцев стопы

Нам в работе нет тоски: наши молоточки забивают в каблучки тонкие гвоздочки.

Энергично провести всеми пальцами руки по стопе, как бы царапая, в направлении от пальцев к пятке.

Сил, сапожник, не жалея. Доставай колодки, и посадим мы на клей новые подмётки.

Поглаживание стопы.

Карточка №13.Массаж спины.

Дождик бегаёт по крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дети похлопывают друг друга по спине.

По весёлой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Постукивают пальцами.

Дома, дома посидите,-

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите.

Бом! Бом! Бом!

А уйду- тогда гуляйте.

Бом! Бом! Бом!

Поколачивают кулачками.

Дождик бегаёт по крыше-

Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Поглаживают.

Карточка №14.Массаж ушей.

Зеленеет лук в воде, пузырьки на бороде,

Левой рукой обхватить шею с правой стороны и потереть её, проводя ладонью к основанию горла.

Пузырёчки, пузырьки- шалуны, озорники!

Повторить правой рукой

Каждый этот пузырьёчек очень бороду щекочет.

Если так щекотать, всяк захочет хохотать!

Указательным и большим пальцем руки оттянуть кожу на шее и отпустить её (16 раз)

Лук трясёт бородой, наостряет стрелки:

Скоро буду молодой лежать на тарелке. Большим пальцем левой руки обхватить шею слева, а остальными пальцами – справа, помассировать шею вверх и вниз.