

Карточка “Самомассаж для детей”
средняя-старшая группы
детского сада

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 зайныке 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 обутой, 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.