**Картотека**

**игрового самомассажа**

Подготовила :

Инструктор по физической культуре

Кулакова Ирина Евгеньевна

|  |
| --- |
| **« Утка и кот »**  **Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний**  **А уточки, а уточки**  **Все топают по улочке.**  **Идут себе вразвалочку**  **И крякают считалочку.**  **Утка крякает, зовет**Поглаживать шею ладонями сверху  **Всех утят с собою,** вниз.  **А за ними кот идет,** Указательными пальцами растирать  **Словно к водопою.**крылья носа.  **У кота хитрющий вид,** Пальцами поглаживать лоб от середины  **Их поймать мечтает!** к вискам.  **Не смотри ты на утят-** Раздвинуть указательный и средний  **Не умеешь плавать!** пальцы, сделать «вилочку» и массировать  точки около уха. |

|  |
| --- |
| **«Дождик»**  **Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)**  **Дождик бегает по крыше-**Встать друг за другом «паровозиком»  **Бом! Бом! Бом!** и похлопывать друг друга по спине**.**  **По веселой звонкой крыше-**  **Бом! Бом! Бом!**  **Дома, дома посидите-**Постукивание пальчиками**.**  **Бом! Бом! Бом!**  **Никуда не выходите-**  **Бом! Бом! Бом!**  **Почитайте, поиграйте-**Поколачивание кулачками**.**  **Бом! Бом! Бом!**  **А уйду-тогда гуляйте-**  **Бом! Бом! Бом!**  **Дождик бегает по крыше-**Поглаживание ладошками**.**  **Бом! Бом! Бом!**  **По веселой звонкой крыше-**  **Бом! Бом! Бом!**  **«Чтобы не зевать от скуки»**  **Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова**  **Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,**  **Встали и потерли руки, И немного по бокам.**  **А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!**  **Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.**  **Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,**  **Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.**  **Ну-ка дружно, не зевать:**  **Раз-два-три-четыре-пять*. Муз.рук-тель показывает ежика.***  **Вот и шея. Ну-ка, живо**  **Переходим на загривок. По сухой лесной дорожке-**  **Топ-топ-топ-топочут ножки.**  **А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек**  **Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.**  **Постучим по ней на славу:**  **Сверху, снизу, слева, справа.**(вставка про ежика для сказки  «Рукавичка») |

|  |
| --- |
| «Летели утки»  Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.  **Летели утки**Слегка касаясь пальцами,  **Над лесной опушкой,** провести по лбу 6 раз  **Задели ели**Слегка касаясь пальцами,  **Самую макушку,** провести по щекам 6 раз  **И долго елка** Указательными пальцами  **Ветками качала…** массировать крылья носа  по кругу от себя  **« Гусь »**  **Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев**  **Где ладошка? Тут? Тут!** Показывают правую ладошку.  **На ладошке пруд? Пруд!** Гладят левой ладонью правую.  **Палец большой-**Поочередно массируют  **Это гусь молодой,** каждый палец.  **Указательный-поймал,**  **Средний-гуся ощипал,**  **Безымянный-суп варил,**  **А мизинец-печь топил.**  **Полетел гусь в рот,** Машут кистями, двумя ладонями,  **А оттуда в живот.**прикасаются ко рту, потом к животу  **Вот!** Вытягивают ладошки вперед. |

|  |
| --- |
| **« Наши ушки »**  **Дети выполняют массаж ушей.**  **1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);**  **Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».**  **2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить.** (Способствует улучшению самочувствия всего организма)  **3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз.** (Полезно при закаливании горла и полости рта)  **4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавли-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд.** (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)  **5. Растирание ушей ладонями.**  **« Кто пасется на лугу »**  **Дети выполняют массаж спины**  **Далеко, далеко**Встать друг за другом паровозиком, положить руки на  плечи впередистоящего ребенка и похлопать по плечам.  **На лугу пасутся**Загнуть большой палец на правой руке и рисовать че-  тырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоноч-  ника впередистоящего.  **Ко…** Покачать плечами вперед-назад.  **-Козы?** Наклонить голову вперед  **Нет, не козы!** Покачать головой вправо-влево.  **Далеко, далеко**Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета  **На лугу пасутся**  **Ко…Кони? Нет, не кони!**  **Далеко, далеко**Опять повернуться на 180 и повторить те же движения  **На лугу пасутся**  **Ко…Коровы?** Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе  **Правильно, коровы!**  **Пейте, дети, молоко,** Постепенно присесть. На последний слог быстро встать  **Будете здоровы!** и поднять руки вверх. |

|  |
| --- |
| **« Божьи коровки »**  **Дети выполняют массаж ног**  **Божьи коровки, папа идет,** Сидя, поглаживать ноги сверху донизу  **Следом за папой мама идет,** Разминать ноги  **За мамой следом детишки идут,** Похлопывать ладошками  **Вслед за ними малышки бредут** Поколачивать кулачками  **Юбочки с точками черненькими.** Постукивать пальцами  **На солнышко они похожи,** Поднять руки вверх и скрестить кисти,  **Встречают дружно новый день**.широко раздвинув пальцы  **А если будет жарко им,** Поглаживать ноги ладонями и спрятать  **То спрячутся все вместе в тень.** Руки за спину**.**  **« Черепаха »**  **Самомассаж тела**  **Шла купаться черепаха** Дети выполняют легкое пощипывание  **И кусала всех со страха** пальцами рук груди, ног.  **Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!**  **Никого я не боюсь!**  **Черепаха Рура!** Дети поглаживают себя ладонями,  **В озеро нырнула,** выполняя круговыедвижения и  **С вечера нырнула**приговаривают.  **И пропала… Э-эй,**  **Черепашка Рура,**  **Выгляни скорей!** |

|  |
| --- |
| **« Ириски от киски »**  **Массаж глаз (по китайской медицине)**  **В гости к нам явилась киска.** Потереть друг о друга средние пальцы рук  **Всем дает она ириски:**  **Мышке, лебедю, жуку,** Прикрыть неплотно глаза и провести паль-  **Псу, зайчонку, петуху.**цами, не надавливая сильно на кожу, от  внутреннего края глаза к внешнему.  **Рады, рады все гостинцам!**  Совершать круговые движения зрачками  **Это видим мы по лицам.**глаз вправо и влево  **Все захлопали в ладошки,** Хлопки в ладоши  **Побежали в гости к кошке.** Постучать подушечками пальцев друг о  друга. |

|  |
| --- |
| **« Пироги »**  **Дети выполняют самомассаж тела**  **За стеклянными дверями**Выполнять хлопки правой ладонью  по левой руке от кисти к плечу.  **Ходит мишка с пирогами**То же по правой руке  **Здравствуй, Мишенька-дружок,** Хлопки по груди  **Сколько стоит пирожок?** Хлопки по бокам  **Пирожок-то стоит три,** Хлопки по пояснице  **А готовить будешь ты!** Хлопки по ногам сверху вниз  **Напекли мы пирогов,** Выполнять последовательноепогла-  **К празднику наш стол готов!** живание рук, корпуса, ног |
| **« Вот какая борода »**  **Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний**  **Да – да – да – есть у деда борода.** Потереть ладони друг о друга  **Де – де – де – есть сединки в бороде.** Руками провести по шее от затылка до  яремной ямки.  **Ду – ду – ду – расчеши бороду.** Большими пальцами мягко провести по  шее от подбородка вниз  **Да – да – да – надоела борода.** Сжав руки в кулаки, возвышениями боль-  ших пальцев быстро растереть крылья носа  **Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.** Положить три пальца на лоб всей плоскостью  и, мягко надавливая, поглаживать лоб.  **Ды – ды – ды – больше нет бороды.** Раздвинув указательный и средний пальцы,  положить их перед и за ушами и с силой  растирать кожу |
| **« Жарче, дырчатая тучка »**  **Дети выполняют самомассаж**  **Жарче, дырчатая тучка,**  Растереть ладошки.  **Поливай водичкой ручки,**  **Плечики и локоточки,** Постукивать пальцами по плечам,  **Пальчики и ноготочки,** локоткам, кистям, затылку, вис-  **Мой затылочек, височки,** кам, подбородку, щекам.  **Подбородочек и щечки!**  **Трем мочалкоюколеночки,** Растереть ладонями колени,  **Щеточкой трем хорошенечко** ступни и пальцы ног.  **Пяточки, ступни и пальчики…**  **Чисто-чисто моем мальчика!**  **Чисто-чисто моем девочку,**  **Нашу девочку-припевочку!** |

|  |
| --- |
| **« Белый мельник »**  **Массаж лица для профилактики простудных заболеваний**  **Белый-белый мельник** Провести пальцами по лбу от середины  **Сел на облака.**к вискам.  **Из мешка посыпалась** Легко постучать пальцами по вискам  **Белая мука.**  **Радуются дети,** Сжав руки в кулаки, возвышениями  **Лепят колобки.**больших пальцев быстро растереть  крылья носа.  **Заплясали санки,** Раздвинув указательный и средний  **Лыжи и коньки.**пальцы, массировать точки перед собой  и за ушными раковинами. |

|  |
| --- |
| **« Дедушка Егор »**  **Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия**  **Из-за лесу, из-за гор** Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,  **Едет дедушка Егор.**стараясь поднимать выше пятки.  **Сам на лошадке,** Ходьба на пятках, руки за спиной  **Жена на коровке,** Ходьба на носках, руки за головой  **Дети на телятках,** Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки  на поясе.  **Внуки на козлятках.** Ходьба с высоким подниманием ног, сог-  нутых в колене, руки в стороны  **Гоп, гоп, гоп!** Приподниматься на носки и опускаться  на всю ступню**.**  **Приехали!** Присесть |
| **« Бабочка »**  **Упражнение для подвижности голеностопного сустава**  **И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;**  **1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;**  **2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.**  **« Наши ножки »**  **Массаж рефлекторных зон ног**   1. **Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.** 2. **Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.** 3. **Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.**   ( Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма) |
| **« Медведюшка »**  **Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)**  **Покажи-ка нам, медведюшка,** Ходьба на внешнем своде стопы  **Как сбирались красны девушки**  **За брусникой, за малиной**  **Да за ягодой калиной,**  **Как с корзинками шли по лесу,** Ходьба с перекатом с пятки на носок  **Набирали ягод доверху,**  **Отдохнуть они садились,**  **Ко пенечку прислонились.**  **Покажи-ка нам, медведюшка,** Вставать на носки, делая вдох и разводя руки  **Как зевали красны девушки,**  в стороны, и опускаться на всю стопу.  **Как накрылися платочком**Сесть на пол, руки-упор сзади  **Да уснули под кусточком.** Попеременно вытягивать и выпрямлять  носки ног  **Как вскочили, потянулись,** Встать, потянуться  **Меж собой переглянулись,** Повороты в стороны  **Звонко песню запевали,** Ходьба топающим шагом  **Хороводы затевали.** |
| **« Часовой »**  **Дети выполняют массаж ушей**  **На дальней границе**Загнуть руками уши вперед  **И в холод, и в зной,**  **В зеленой фуражке**  **Стоит часовой.**  **На дальней границе**Потянуть руками мочки ушей в стороны,  **И ночью, и днем** вверх, вниз, опустить.  **Он зорко, он зорко**  **Следит за врагом.**  **И если лазутчик**  Указательным пальцем помассировать  **Захочет пройти,** слуховые отвороты.  **Его остановит**  **Солдат на пути!** |
| **« По таинственной дороге »**  **Гимнастика для стоп**  **По таинственной дороге** Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку  **Шли таинственные ноги.**  **По большой дороге** Ходьба на месте, не отрывая носки от пола  **Зашагали наши ноги.**  **По пыльной дорожке** Перекаты с носка на пятку, стоя на месте  **Шагали наши ножки.**  **А маленькие ножки**  Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,  **Бежали по дорожке.**согнутых в коленях  **На узенькой дорожке** Ходьба со сведенными носками ног  **Устали наши ножки.**  **Усталые ножки** Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа  **Шли по дорожке.**туловище прямо и глядя вперед  **На камушек мы сели,** Сидя на стуле, поднимать и опускать носки  **Сели, посидели.**ног, не отрывая пяток от пола  **Ножки отдыхают,** Погладить мышцы ног и ступни  **Мышцы расслабляют.** |

|  |
| --- |
| **« Подарок маме »**  **Массаж пальцев**  **Маме подарок я сделать решила.** Скользящие движения ладонью о ладонь  **Коробку с катушками тихо открыла.** Поочередно растирать пальцы левой руки,  **Нитки и пяльцы достала я с полки,** как бы надевая на каждый палец  **Вдела зеленую нитку в иголку.** «Колечко» из сжатых пальцев правой руки  **Мамин наперсток - на дочкином пальце.**  **Белую ткань я надела на пяльцы.**  **Иголкой веду за стежочкомстежочек.** Поочередно растирать пальцы правой руки  **Я вышиваю чудный цветочек:**  **Сначала – зеленые стебельки,**  **После – веселые лепестки,**  **В центре кружка – ярко-желтый кружок.**  **Я закрепляю последний стежок.** Потереть ладони друг о друга  **Я разминаю уставшие пальцы.** Сжимать и разжимать пальцы  **Я убираю старинные пяльцы.**  **Нитку с иголкой в шкатулку кладу.** Переплести пальцы обеих рук и сделать  **В мамину комнату тихо иду.**«качельку»  **Встану на низкую табуретку**Встают на ноги  **И на комод постелю я салфетку.** Протягивают руки вперед  **В комнату мама войдет, удивится:** Покачать головой, поставив руки на пояс  **- Дочка, какая же ты мастерица.** |
| **« Колобок »**  **Упражнение для профилактики плоскостопия**  **Тише, тише, Колобок!** Ходьба с высоким подниманием ног,  **Вдруг услышит серый волк.**согнутых в коленях.  **Тихо ножками пойдем,** Ходьба на носках, сохраняя хорошую  **Незаметно прошмыгнем.**осанку  **Но румяный Колобок**Приподниматься на носки иопускаться  **Прыгнул прямо в огород,** на всю стопу  **Через грядки вдоль забора** Перекаты с носка на пятку.  **Скачет, словно от Федоры.** |
| **« Наши спинки »**  **Дети выполняют массаж спины**  **В колоночку в круг встали,** Движения соответствуют тексту  **Ладошками по спинке застучали**. Выполнять в течение 40 - 50 секунд  **Хлопаем по лопаточкам,**  **Спинка радуется.**  **Дети спинку подставляют,**  **Со спинками играют,**  **Здоровья спинкам добавляют.** |

|  |
| --- |
| **« Плотник »**  **Дети выполняют самомассаж рук**  **Мастер в руки взял фуганок,** Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза **Остро наточил рубанок,** Поглаживать правую руку  **Доски гладко отстругал,** Разминать левую руку  **Взял сверло, шурупы взял,** Разминать правую руку  **Доски ловко просверлил,** Круговые движения пальцами правой руки от  плеча к левой кисти  **Их шурупами свинтил,** То же левой рукой  **Поработал долотом,** Поколачивание по левой руке  **Сколотил все молотком.** Поколачивание по правой руке  **Получилась рама –** Быстро перебирая пальцами правой руки, прой-  ти ими по левой от плеча до локтя  **Загляденье прямо!** То же левой рукой  **Прекрасный тот работник**Погладить левую руку  **Зовется просто: плотник.** Погладить правую руку |
| **« Мы устали »**  **Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности**  **при усталости или перевозбуждении**  **Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на ру-ки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно.**  **- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тя-нуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.**  **- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секун**  **« Петух »**  **Дети выполняют упражнения для мышц шеи**  **Ах, красавец-петушок!** Клевательные движения головой в горизон-  **На макушке – гребешок,** тальной плоскости вправо – влево.  **А под клювом-то бородка.** Клевательные движения головой вперед-на-  зад, подбородок движется параллельно полу  **Очень гордая походка:** Идти по кругу, делая махи руками и поднимая  **Лапы кверху поднимает,** голову – вдох, а опуская - выдох  **Важно головой кивает.**  **Раньше всех петух встает,** Наклоны головы вправо-влево  **Громко на заре поет:**  **- Кукареку! Хватит спать!** Помахать руками, как крыльями, поднимая  **Всем давно пора вставать!** опуская голову |
| **« Паровоз »**  **Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом**  **и положив друг другу на плечи ладони**  **Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,** Похлопывание по спине ладонями  **Стоять на месте не хочу!**  **Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,** Поворот на 180, поколачивание ку-  **Стоять на месте не хочу!** лачками  **Колесами стучу, стучу,** Поворот на 180, постукивание паль-  **Колесами стучу, стучу,** цами  **Колесами стучу, стучу,** Поворот на 180, поглаживание ладо-  **Садись скорее, прокачу!** нями  **Чу, чу, чу!** Легкое поглаживание пальцами |
| **« Лес зеленый »**  **Массаж лица по китайской медицине ( улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз )**    **Теплый ветер гладит лица,** Двумя ладонями провести, не слишком  **Лес шумит густой листвой.**надавливая, от бровей до подбородка и  обратно 4 раза  **Дуб нам хочет поклониться,** От точки между бровями большим пальцем  **Клен кивает головой.**левой руки массировать лоб, проводя пальцем  до середины лба у основания волос – 4 раза  **А кудрявая березка** Массаж висковых впадин большими пальцами  **Провожает всех ребят.**правой и левой рук, совершая вращательные  движения – 8 раз  **До свидания, лес зеленый,** Поглаживание лица ладонями сверху вниз -  **Мы уходим в детский сад!** 4 раза. |

|  |
| --- |
| **« Ладошки »**  **Самомассаж**  **Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка,** Хлопки в ладоши  **Хлоп, другая!**  **Правой, правою ладошкой** Шлепки по левой руке от плеча к кисти  **Мы пошлепаем немножко.**  **А потом ладошкой левой** Шлепки по правой руке  **Ты хлопки погромче делай.**  **А потом, потом, потом** Легкое похлопывание по щекам  **Даже щечки мы побьем.**  **Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!** Хлопки над головой  **По коленкам – шлеп, шлеп!** Хлопки по коленям  **По плечам теперь похлопай!** Шлепки по плечам  **По бокам себя пошлепай!** Шлепки по бокам  **Можем хлопнуть за спиной!** Шлепки по спине  **Хлопаем перед собой!** Шлепки по груди  **Справа – можем! Слева – можем!** Поколачивание по груди справа, слева  **И крест-накрест руки сложим!**  **И погладим мы себя.** Поглаживание по рукам, груди, бокам,  **Вот какая красота!** спине, ногам. |
| **« Наши ножки »**  **Самомассаж стоп**  **- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;**  **- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;**  **- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;**  **- Правой рукой разминают пятку левой ноги;**  **- Шевелят пальцами левой ноги;**  **- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;**  **- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;**  **- Топают ногой по полу.**  **- Повторяют все с правой ноги.** |

|  |
| --- |
| **« Прогулка »**  **Упражнение для профилактики плоскостопия**  **Дружно за руки возьмемся,**  Ходьба с перекатом с пятки на носок  **В лес зеленый мы пойдем,**  **По полянке мы пройдемся,**  **Песню весело споем.**  **Нагибайся, погляди-ка,** Ходьба боком по толстому шнуру  **Что краснеет по кустом?**  **Ты не прячься, земляника,**  **Все равно тебя найдем!**  **Комары звенят над нами,** Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре  **Комары кусают в лоб.**  **Мы воюем с комарами,** Одновременно с перекатами выполнять хлопки в  **Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!** ладоши перед собой, над головой, справа, слева,  внизу. |