**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 ладоньюпо 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 дояремной ямки.**Ду – ду – ду – расчеши бороду.** Большими пальцами мягко провести пошее 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 плоскостьюи, 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 растеретькрылья 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, рукина 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 отплеча 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 иобратно 4 раза**Дуб нам хочет поклониться,** От точки между бровями большим пальцем**Клен кивает головой.**левой руки массировать лоб, проводя пальцемдо середины лба у основания волос – 4 раза **А кудрявая березка** Массаж висковых впадин большими пальцами**Провожает всех ребят.**правой и левой рук, совершая вращательныедвижения – 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. |