

# Самомассаж

## для детей старшего дошкольного возраста

### Карточка

#### Карточка №1. Массаж спины.

Дождик бежит 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 бежит 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 покраснели,  
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.  
Ладоньки 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 садом?  
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.

Потираание 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 потираание 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 жалей. Доставай колодки, и посадим мы на клей новые подмётки.  
Поглаживание стопы.

### **Карточка №13.Массаж спины.**

Дождик бегают 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 бегают 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.