

Картотека

КОММУНИКАТИВНОГО И

самомассажа



Составила: Музыкальный руководитель
Соловьева Е.А.

Коммуникативный массаж



Массаж «Свинки»

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Все постукивают

Все похрюкивают:

Туки-туки-туки-тук!

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Встать друг за другом «паровозиком» и

похлопывать по спине ладонями впереди

стоящего ребенка, на повторение потешки

поворачиваются на 180 и поколачивают

кулачками, затем постукивают

пальчиками и поглаживают ладонями.



Массаж «Паровоз»

Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг другу на плечи ладони и выполняют массаж спины.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу,

Похлопывание по спине ладонями. ворчу,

Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пыхчу, пыхчу,

ворчу, Поворот на 180, поколачивание кулачками.

Стоять на месте не хочу!

Колесами стучу, стучу,

Поворот на 180, постукивание пальцами.

Колесами стучу, стучу,

Колесами стучу, стучу,

Поворот на 180, поглаживание ладонями.

Садись скорее, прокачу!

Чу,чу,чу!

Легкое поглаживание пальцами.

Массаж «Паровоз»

(для младшего дошкольного возраста)

Дети встают друг за другом паровозиком.

Паровоз кричит: «Ду-ду!

Похлопывание ладошками.

Я иду, иду, иду!»

А вагоны стучат, а вагоны говорят:

Поколачивание кулачками.

«Так-так-так! Так-так-так!



Массаж «Борщ»

(для младшего и старшего дошкольного возраста)

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего.

Чики-чики-чики-щак! *Похлопывать ладонями.*

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки,

Постукивать ребрами ладоней.

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку,

Поколачивать кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики-чики-чики-чок!

Поглаживать ладонями.

И готов борщичок!

(М. Богородицкая)

Массаж «Комары»

Мой приятель Валерий Петров
Никогда не кусал комаров,
Комары же об этом не знали,
И Петрова часто кусали.

«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь!

Я Петрова не боюсь!

Буду я его кусать,

Буду я его щипать».

Эй, Валерий, убегай,

Комаров догоняй.

Дети встают друг за другом.

Растирают спины ладонями.

Легко постукивают пальцами.

Легко пощипывают.

*Поглаживают ладонями. Затем
дети поворачиваются на 180 и
повторяют массаж.*



Массаж спины «Паровоз»

Дети встают друг за другом паровозиком.

Паровоз кричит: «Ду-ду!

Я иду, иду, иду!»

А вагоны стучат, а вагоны говорят:

«Так-так-так! Так-так-так!

Похлопывание ладошками.

Покколачивание кулачками.

САМОМАССАЖ

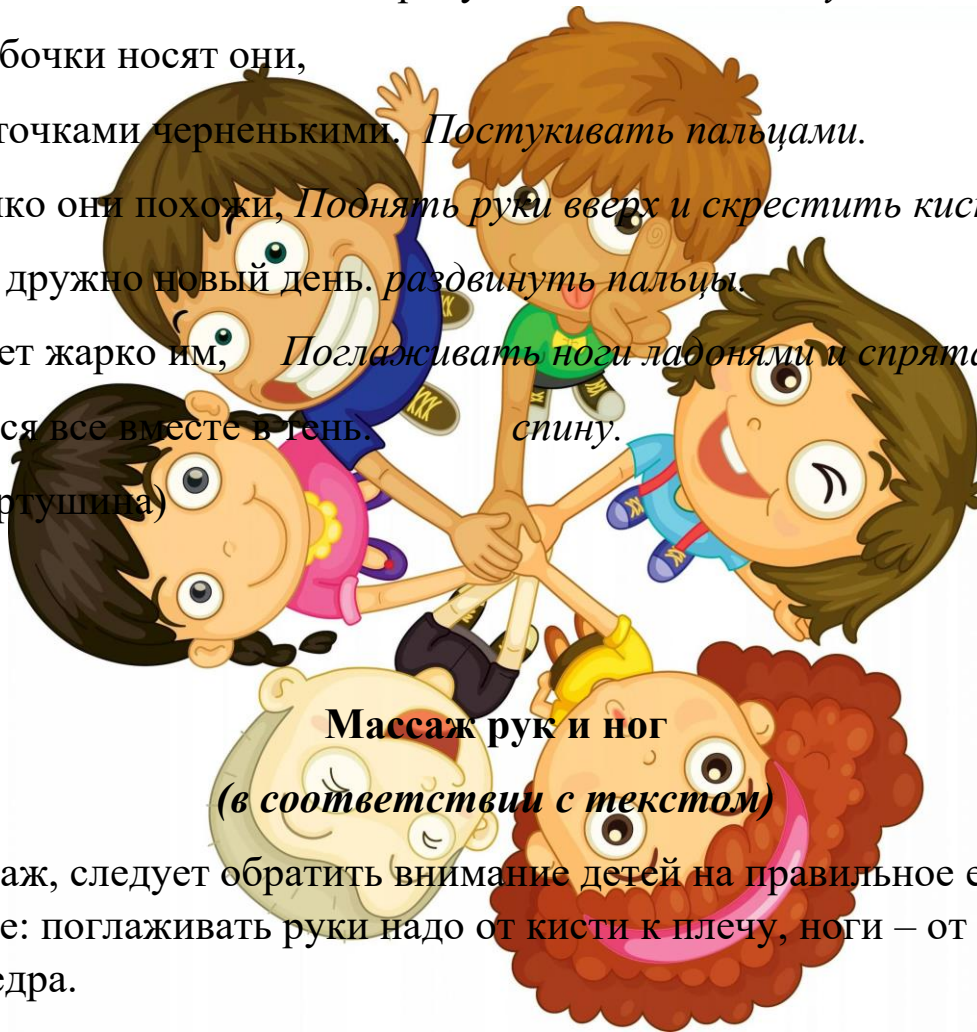


Массаж ног «Божья коровка»

(для старшего дошкольного возраста)

Божьей коровки папа идет, *Сидя, поглаживать ноги снизу вверх.*
Следом за папой мама идет, *Разминать их, похлопывать ладошками.*
За мамой следом детишки идут, *«Шагать» пальчиками.*
Вслед за ними самые малышки бредут. *Поколачивать кулачками.*
Красные юбочки носят они,
Юбочки с точками черненькими. *Постукивать пальцами.*
На солнышко они похожи, *Поднять руки вверх и скрестить кисти,*
Встречают дружно новый день. *раздвинуть пальцы.*
А если будет жарко им, *Поглаживать ноги ладонями и спрятать руки за*
То спрячутся все вместе в тень. *спину.*

(М. Ю. Каргушина)



Массаж рук и ног (в соответствии с текстом)

Делая массаж, следует обратить внимание детей на правильное его выполнение: поглаживать руки надо от кисти к плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра.

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.

Ручки разотру, тепло сохраню.

Ладошки, ладошки, утюжки - недотрожки,

Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки, чтоб бежали по дорожке.

(Ж. Фирилева, Е. Сайкина)

Массаж ушей «Муха»

(для старшего дошкольного возраста)

Муха-горюха *Загибают вперед всеми пальцами ушные*
Села на ухо. *раковины прижимают, отпускают.*
Сидела, сидела, *Кончиками большого и указательного пальцев*
Никуда не летела. *тянут вниз обе мочки ушей 4 раза.*
Жужжала, жужжала, *Захватывают большим и указательным*
Ухо чесала. *пальцами козелок. Сдавливают, поворачивают*

его во все стороны.

Песню пела: «За-за-за!»- *Всеми пальцами массируют ушную раковину.*
Посидела, посидела, *Закрывают уши руками*
Дальше полетела.
Н-н-н... *Кладут ладонь на голову и закрывают глаза.*

Массаж спины «Барабан»

- Бам! Бам! Что за гам? *Постукивают кулачками.*
Так шуметь не стыдно вам!
- Дядя Барабан, мы так стучали, *Похлопывают ладошками.*
Что перебудили целый свет.
Где-то пять копеек потеряли - *Поколачивают пальчиками.*
Не купить теперь конфет!
- Бам! Бам! Стыд и срам! *Поглаживают ладонью.*
Я конфет сам вам дам!

Самомассаж «Снеговик»

Раз – рука, два – рука,

Лепим мы снеговика.

Мы скатаем снежный ком -

Вот такой,

А потом поменьше ком -

Вот такой,

А наверх поставим мы

Маленький комок.

Вот и вышел снеговик -

Снеговичок.

Вытянуть вперед одну руку, затем другую.

Имитируют лепку снежков

Ладонями делают круговые движения по бедрам.

Разводят руки в стороны, показывают большую величину кома.

Растирают ладонями грудь.

Показывают руками величину кома поменьше.

Поглаживают ладонями щеки.

Соединяют пальцы рук вместе, держа ладони на расстоянии.

Ставят руки на бока и делают повороты корпуса вправо – влево.

