Картотека самомассажа для детей 5-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Карточка №1.****Массаж спины.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дождик бегает 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 бегает 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 невидно 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 зайка шишку.** | **Массаж вершины завитка.** |
| **Поскорее сбегай в лес,** | **Растирание ладонями ушей.** |
| **Сделай заиньке 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.****Ладошки 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, на 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 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.**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 жалей. Доставай колодки, и посадим мы на клей новые подмётки.** | **Поглаживание стопы.** |

 |
| **Карточка №13.****Массаж спины.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дождик бегает 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 бегает 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 пузырёчек 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, навостряет стрелки:****-Скоро буду молодой лежать на тарелке.** | **Большим пальцем левой руки обхватить шею слева, а остальными пальцами – справа, помассировать шею вверх и вниз** |

 |
|  |  |