Тематическая картотека игрового массажа и самомассажа

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Задачи:

1. Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.

2. Обучать элементам массажа.

3. Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей

4. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям

5. Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.

6. Развивать интеллектуальные функции.

7. Развивать двигательную память.

8. Воспитывать бережное отношение к своему телу.

9. Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие

Тема «Домашние животные»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Кто пасется на лугу»

(для старшего дошкольного возраста)

Далеко, далеко	Положить руки на плечи ребенку, стоящему впереди, и похлопать по плечам.
На лугу пасутся	Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать» четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль позвоночника 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- го куплета.
На лугу пасутся Ко… - Кони? - Нет, не кони!	
Далеко, далеко	Опять повернуться на 180 и повторить те же движения.
На лугу пасутся	
Ко…	Повернуться на 90 , покачать головой, поставив руки
- Коровы?	на пояс.
- Правильно, коровы!	
Пейте, дети, молоко,	Постепенно, медленно присесть. На последний слог
Будете здоровы!	быстро встать на ноги и поднять руки вверх.

(Ю. Черных)

Тема «Домашние животные»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины “Свинки»

Как на пишущей машинке Встать друг за другом «паровозиком» и Две хорошенькие свинки похлопывать по спине ладонями впереди
Все постукивают стоящего ребенка, на повторение потешки
Все похрюкивают: поворачиваются на 180 и поколачивают
Туки-туки-туки-тук! кулачками, затем постукивают
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк! пальчиками и поглаживают ладонями.

Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два! Тереть ладони друг о друга.

Начинается игра.

Красим крылья и живот, Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,
Красим грудочку и хвост, поясницу, ноги, голову. Красим спину,

Красим ножки,

Красим гребешок немножко.

Вот какой стал петушок, Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться.

Ярко-красный гребешок. Сделать несколько полуоборотов влево – вправо.

Тема «Домашние животные»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга.

Массаж пальцев «Гусь»

	Показывает правую ладошку.
Где ладошка? Тут?	
Тут!	Гладят левой ладонью правую.
На ладошке пруд?	
Пруд!	Поочередно массируют каждый палец.
Палец большой – Это гусь молодой, Указательный – поймал, Средний – гуся ощипал, Безымянный – суп варил, А мизинец – печь топил.	
Полетел гусь в рот, А оттуда в живот.	Машут кистями, двумя ладонями, прикасаются ко рту, потом к животу.
	Вытягивают ладошки вперед.
Вот!	

Тема «Транспорт»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Паровоз»

(Младший и старший дошкольный возраст)

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,	Поворот на 180, поколачивание
ворчу, Стоять на месте не хочу!	кулачками.
Колесами стучу, стучу,	Поворот на 180, постукивание
Колесами стучу, стучу,	пальцами.
Колесами стучу, стучу,	Поворот на 180, поглаживание
Садись скорее, прокачу!	ладонями.
Чу,чу,чу!	Легкое поглаживание пальцами.

Тема «Транспорт»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения

Тема «Овощи»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «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 спины «Борщ»

(для младшего и старшего дошкольного возраста)

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

Чики-чики-чики-ща! 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)

Тема «Овощи»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж шеи «Лук»

(по китайской медицине)
(для старшего дошкольного возраста)

Зеленеет лук в воде, Пузырьки – на бороде,	Левой рукой обхватывают шею с правой стороны и потирают ее, проводя ладонью к основанию горла.
	Повторяют правой рукой.
Пузыречки, пузырьки - Шалуны, озорники!	
	Указательным и большим пальцем руки
Каждый этот пузыречек Очень бороду щекочет. Если так щекотать, Всяк захочет хохотать!	оттягивают кожу на шее и отпускают ее.
Лук трясет бородой, Навостряет стрелки: Скоро буду молодой Лежать на тарелке.	Большим пальцем левой руки обхватывают шею слева, а остальными пальцами – справа, массируют шею вверх и вниз.

(Ю. Мориц)

Тема «Овощи»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Самомассаж пальцев «Вырос нас чесночок»

Вырос у нас чесночок,	Поглаживание мизинца пальца правой руки сверху вниз
Перец, томат, кабачок,	Поглаживание безымянного пальца правой руки
Тыква, капуста, картошка,	Поглаживание среднего пальца правой руки
Лук и немножко горошка,	Поглаживание указательного пальца правой руки
Овощи мы собирали,	Поглаживание мизинца левой руки
Ими друзей угощали,	Поглаживание безымянного пальца левой руки
Квасили, ели, солили,	Поглаживание среднего пальца левой руки
С дачи домой увозили.	Поглаживание указательного пальца левой руки
Прощай же на год	Поглаживание большого пальца правой руки
Наш друг огород.	Поглаживание большого пальца левой руки

Тема «Насекомые»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Комары»

Мой приятель Валерий Петров	Дети встают друг за другом.
Никогда не кусал комаров,	Растирают спины ладонями.
Комары же об этом не знали,	Легко постукивают пальцами.
И Петрова часто кусали.	
«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь!	Легко пощипывают.
Я Петрова не боюсь! Буду я его кусать, Буду я его щипать».	
Эй, Валерий, убегай,	Поглаживают ладонями. Затем
Комаров догоняй.	дети поворачиваются на 180 и повторяют массаж.

Тема «Насекомые»

Цель: стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоционалной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж рук «Божья коровка»

Божья коровушка,	«Пробегают» пальцами правой руки по

Полети на облышко,	левой руке от кисти к плечу.
Принеси нам с неба,	«Пробегают пальцами по правой руке.
Чтобы были летом	
В огороде бобы,	Поглаживают правой ладонью левую руку
В лесу ягоды, грибы,	от кисти к плечу.
В роднике водица,	Также поглаживают правую руку.
Во поле пшеница.	

(Русская народная приговорка)

Тема «Насекомые»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж уха «Муха»

(для старшего дошкольного возраста)

Муха-горюха	Загибают вперед всеми пальцами ушные
Села на ухо.	раковины прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок.
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,	Массаж противозавитка – хрящевого выступа,
Дальше полетела.	находящегося сзади наружного слухового прохода.

Н-н-н…	Кладут ладонь на голову и закрывают глаза.

То спрячутся все вместе в тень. спину.

(М. Ю. Картушина)

Тема «Насекомые»

Цель: мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Массаж ног «Божья коровка»

(для старшего дошкольного возраста)

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

Тема «Насекомые»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж рук «Улитка»

Домик едет по травинке -	Делают растирающие круговые
Объезжает все росинки.	движения кулачком от кисти к плечу.
То улитка ползет,	«Пробегаются» пальчиками от
Домик на себе везет.	кисти к плечу.
Вот подул ветерок,	Поколачивают кулачками.
Закачался листок.	
И опять по травинке	Поглаживают руки ладонью.
Медленно ползет улитка.	При повторении делают массаж
другой руки.	

За стеклянными дверями Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.

Тема «Игрушки»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

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!

Тема «Хлеб», «Продукты питания»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Самомассаж «Пироги»

Ходит Мишка с пирогами.	Хлопки по правой руке.
Здравствуй, Мишечка-дружок,	Хлопки по груди.
Сколько стоит пирожок?	Хлопки по бокам.
Пирожок-то стоит три,	Хлопки по пояснице.
А лепить-то будешь ты!	Хлопки по ногам сверху вниз.
Напекли мы пирогов,	Выполнять последовательно поглаживание
К празднику стол готов.	рук, корпуса, ног.

Тема «Профессии»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Самомассаж «Плотник»

(для старшего дошкольного возраста)

Мастер в руки взял фуганок,	Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза.
Остро наточил рубанок,	Поглаживать правую руку.
Доски гладко настругал,	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, пройти 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.

(И. Лопухина)

Тема «Профессии»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж рук «Строим дом»

(для старшего дошкольного возраста)

Целый день тук да тук, левой	Похлопывание ладонью правой руки по руке от кисти плечу.
Раздается звонкий стук.	Похлопывание ладонью по правой руке.
Молоточки стучат,	Поколачивание правым кулачком полевой руке от кисти к плечу.
Строим домик для зайчат.	Поколачивание кулачком по правой.
Молоточки стучат, Строим домик для бельчат. Этот дом для белочек,	Растирание правым кулачком левой руки круговыми движениями.
Этот дом для зайчиков,	Растирание левым кулачком правой руки.
Этот дом для девочек,	Быстро «пробежаться» пальчиками правой руки по левой кисти к плечу.
Вот какой хороший дом,	Погладить правой ладонью левую руку от Кисти к плечу.
Как мы славно заживем,	Погладить левой ладонью правую руку.
Будем песни распевать,	Скользящие хлопки ладоней друг о друга
Веселиться и плясать.	(«тарелочки»).

Тема «Зимующие птицы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж лица «Воробей»

Сел на ветку воробей	Обеими ладонями проводят от
И качается на ней.	бровей до подбородка и обратно вверх (не слишком надавливая)
Раз-два-три-четыре-пять -	Массируют височные впадины
Неохота улетать.	большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.

Этот дом для мальчиков, «Пробежаться» пальчиками по правой

Тема «Зимующие птицы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Самомассаж «Сорока»

(для младшего дошкольного возраста)

Ока-ока-ока -	Круговыми движениями поглаживают
Я быстрая сорока.	ладонями грудь.
Ока-ока-ока -	Так же поглаживают бока.
Сорока – белобока.	
Ока-ока-ока -	Поглаживают сначала правую руку от
Я во дворе летаю.	кисти к плечу, затем левую.
Ока-ока-ока -	Круговыми движениями поглаживают
И устали не знаю.	бедра и колени.

Тема «Зимующие птицы»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Воробьи»

(для старшего дошкольного возраста)

Пять воробьев на заборе сидели, Показывают пять пальцев левой руки.

Один улетел, а другие запели.	Массируют большой палец.
И пели, пока не сморила усталость.	Загибают большой палец.
Один улетел,	Массируют указательный палец.
Трое осталось.	Загибают указательный.
Сидели втроем и немного скучали.	Массируют средний палец.
Один улетел, а двое остались.	Загибают средний.
Сидели вдвоем и снова скучали,	Массируют безымянный.
Один улетел,	Загибают безымянный.
И остался один.	Массируют мизинец.
Один посидел,	Загибают мизинец.
Да и взял, улетел.	Все пальцы сжимают в кулак.

При повторении массируют пальцы правой руки.

Тема «Явления природы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Дождь»

Дети встают друг за другом паровозиком и выполняют движения

Дождь! Дождь! Надо нам	Хлопки ладонями по спине
Расходиться по домам.	
Гром! Гром, как из пушек,	Поколачивание кулачками.
Нынче праздник у лягушек.	
Град! Град! Сыплет град!	Постукивание пальчиками.
Все под крышами сидят.	
Только мой братишка в луже	Поглаживание спины
Ловит рыбу нам на ужин.	ладошками.

Тема «Явления природы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегает по крыше -	Встать друг за другом
Бом! Бом! Бом!	«паровозиком» и похлопывать
По веселой звонкой крыше –	друг друга по спине.
Бом! Бом! Бом!	
Дома, дома посидите -	Постукивание пальчиками.
Бом! Бом! Бом!	
Никуда не выходите -	
Бом! Бом! Бом!	
Почитайте, поиграйте -	Поколачивание кулачками.
Бом! Бом! Бом!	
Я уйду – тогда гуляйте…	
Бом…Бом…Бом…	
Дождик бегает по крыше -	Поглаживание ладошками.
Бом…Бом…Бом…	
По веселой звонкой крыше –	
Бом! Бом! Бом!	

(песня Е. Поплянской «Дождик»)

Тема «Явления природы»

Цель: тонизирует весь организм

Массаж тела «Грибной дождик»

Дождевые капли,	Хлопают правой ладонью по левой.
Прыгайте в ладошки!	Хлопают левой ладонью по правой.
Дождевые капли,	Шлепают ладошками по ножкам от
Вымойте мне ножки!	лодыжки вверх.
Дождевые капли,	Стучат правой рукой по левому плечу
	сзади.
Бейте по спине!	Стучат левой рукой по правому
	плечу сзади.
Дождь грибной, но нужно	Тянутся обеими руками вверх,
Подрасти и мне!	выпрямляя спину.

Тема «Части тела»

Цель: тонизирует весь организм

Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки…»

Дети делают частые хлопки руками на соответствующие слова.

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потерли руки,
А потом ладошкой в лоб –
Хлоп-хлоп-хлоп.

Щечки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.
Ну-ка, дружно, не зевать:
Раз - два – три – четыре - пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там,

И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим,

Хлопаем, как можно выше.

Тема «Части тела»

Цель: тонизирует весь организм

Самомассаж» «Ладошки»

(для старшего дошкольного возраста)

Вот у нас игра какая:	Хлопки в ладоши.
Хлоп, ладошка, Хлоп, другая!	
Правой, правою ладошкой	Шлепки по левой руке от кисти к плечу.
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!	Хлопки над головой.
Хлоп!	
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!	Поколачивание по груди справа, слева.
Слева – можем!	
И крест-накрест руки сложим!	
И погладим мы себя.	
Поглаживание по рукам, груди,	
Вот какая красота!	
бокам, спине, ногам.	

(И. Лопухина, М. Картушина)

Тема «Части тела»

Цель: тонизирует весь организм

Самомассаж «Жарче, дырчатая тучка!»

Жарче, дырчатая тучка, Поливай водичкой ручки,

Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки, Мой затылочек, височки, Подбородочек и щечки!

Трем мочалкою коленочки.

Щеточкой трем хорошенечко

Пяточки, ступни и пальчики…

Чисто-чисто моем девочку,
Чисто-чисто моем мальчика!

(И. Лопухина)

Растереть ладошки.

Постукивать пальцами по локоточкам, кистям, затылку,
вискам, подбородку, щекам.

Растереть ладонями колени, ступни, и пальцы ног.

Тема «Части тела»

Цель: мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

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, Чтобы
бегали по дорожке.

(Ж. Фирилева, Е. Сайкина)

Тема «Если хочешь быть здоров»

Цель: стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж пальцев «Умывание»

Знаем, знаем – да-да-да,	Поочередно массируют каждый палец.
Где ты прячешься, вода! Выходи, водица, Мы пришли умыться! Лейся на ладошку	
По-нем-нож-ку. Нет, не понемножку -	Энергично растирают ладони и кисти рук.
Посмелей! Будем умываться веселей!	
(Н. Пикулева)	

Тема «Если хочешь быть здоров»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж лица «Умывалочка»

Надо, надо нам помыться.	Хлопают в ладоши.
Где тут чистая водица?	Показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной.
Кран откроем – ш-ш-ш…	Делают вращательные движения кистями («открывают кран»).
Ручки моем – ш-ш-ш.	Растирают ладони друг о друга.
Щечки, шейку мы потрем	Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.
Иводичкой обольем.	Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.

Тема «Если хочешь быть здоров»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж рук «Мыло»

(по китайской методике)

Каждый день я мыло мою	Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши
Под горячею водою.	так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.
И в ладонях поутру	Неплотно сжимают в кулак пальцы
Сильно, сильно мыло тру.	одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки.
Мойся, мыло! Не ленись!	Сжав руку ладонью другой руки,
Не высказывай! Не злись!	массируют ее, проводя пальцами от локтя до запястья и обратно.

Встану на низкую табуретку — Встают на ноги.
И на комод постелю я салфетку. — Протягивают руки вперед.
В комнату мама войдет, — Покачать головой, поставив руки на пояс.

Тема «Семья. Мама»

Цель: стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью.

Массаж пальцев «Подарок маме»

(Для старшего дошкольного возраста)

Маме подарок я сделать — Скользящие движения ладонью о ладонь.
решила.
Коробку с катушками — Поочередно растирать пальцы левой руки,
тихо открыла, — как бы надевая на каждый палец.
Нитки и пяльцы достала
я с полки,
Вдела зеленую нитку в иголку. — «Колечко» из сжатых пальце правой руки.
Мамин наперсток – на
дочкином пальце.
Белую ткань я надела па пяльцы.
Иголкой веду за — Поочередно растирать пальцы правой руки,
стежочком стежочек. — затем левой.
Я вышиваю чудный
цветочек: Сначала - зеленые
стебельки, После – веселые
лепестки, В центре цветка –
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 — Переплести пальцы обеих рук и сделать
шкатулку кладу. — «качельку».
В мамину комнату тихо
иду.

удивится:

- Дочка, какая же ты мастерица. (И. Лопухина)

Тема «Птицы»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Грачи»

Мы лепили куличи, «Лепить пирожки».

Прилетели к нам грачи. Помахать крыльями – ладошками.

Первый грач испек пирог, Поочередно массировать каждый палец,

А второй ему помог, начиная с большого.
Третий грач накрыл на стол,

А четвертый вымыл пол.
Пятый долго не зевал

И пирог у них склевал. Постучать пальцами по коленям.

Раз, два, три четыре, пять, Поочередно загибать пальчики.

Выходи грачей считать.

Тема «Ягоды»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Малина»

(для старшего дошкольного возраста)

С веток ягоды снимаю,Левая рука согнута в локте и поднята на

И в лукошко собираю.уровень лица, кисть опущена (пальцы – «ветки»). Правой рукой (пальцы собраны в щепотку) поглаживаем каждый палец левой руки («снимаем ягоды»).

Ягод – полное лукошко! Сложить ладони «корзинкой».

Я попробую немножко.

Я поем ещё чуть-чуть – Собранными щепотью пальцами правой
Легче будет к дому путь. руки прикасаться к левой ладони и
Я поем еще малинки. подносить ко рту.
Сколько ягодок в корзинке?

Раз, два, три, четыре, пять… Поочередно массировать каждый палец на одной руке (при повторении на другой).

Снова буду собирать. Хлопки в ладоши.

(И. Лопухина).

Тема «Грибы»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Этот пальчик»

Этот пальчик в лес пошел, Массируют поочередно пальчики,
Этот пальчик гриб нашел, начиная с мизинца. Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик все съел,
Оттого и потолстел.
(Русская народная потешка)

Тема «Зима»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Тема «Дикие животные»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Самомассаж «Снеговик»

Раз – рука, два – рука,	Вытянуть вперед одну руку, затем другую.
Лепим мы снеговика.	Имитируют лепку снежков
Мы скатаем снежный ком -	Ладонями делают круговые движения по бедрам.
Вот такой,	Разводят руки в стороны, показывают большую величину кома.
А потом поменьше ком -	Растирают ладонями грудь.
Вот такой,	Показывают руками величину кома поменьше.
А наверх поставим мы	Поглаживают ладонями щеки.
Маленький комок.	Соединяют пальцы рук вместе, держа ладони на расстоянии.
Вот и вышел снеговик -	Ставят руки на бока и делают повороты

Снеговичок. корпуса вправо – влево.

Массаж «Лиса»

(для старшего дошкольного возраста)

Утром лисонька проснулась,	Движения выполняются соответственно
Лапкой вправо потянулась,	тексту.
Лапкой влево потянулась,	
Солнцу нежно улыбнулась.	
В кулачок все лапки сжала,	Все массирующие движения
Растирать все лапки стала –	выполняются от периферии к центру:
Ручки, ножки и бока.	от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.
Вот какая красота!	
А потом ладошкой	
Пошлепала немножко. Стала	
гладить ручки, ножки И бока	
совсем немножко.	
Ну, красавица – Лиса,	Красуясь, выполнять полуобороты
До чего же хороша!	корпуса вправо-влево, поставив руки на пояс и выпрямив спину.

Тема «Дикие животные»

ЗАЙКА.

Тили-тили-тили-бом!	Приставить ладони козырьком колбу
Сбил сосну зайчишка лбом!	и энергично разводить их в стороны и сводить вместе.
Жалко мне зайчишку,	Кулачками проводить по крыльям
Носит зайка шишку.	носа от переносицы к щекам.
Поскорее сбегай в лес,	Раздвинуть указательный и средний
Сделай заиньке компресс.	пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом.

Тема «Одежда»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисица Поочередно потереть большим пальцем
Всем лисятам рукавицы: подушечки остальных пальцев.
В

Для лисенка Саши, Для лисички Маши,	Для лисенка Коли, Для лисички Оли, А маленькие рукавички Для Наташеньки – лисички.

рукавичках – да-да-да – Потереть ладони друг о друга. Не замерзнем никогда!

Тема «Защитники Отечества»

Цель: для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Массаж ушей «На границе»

Жу-жу-жу – я границу сторожу.	Провести пальцами по
Ши-ши-ши – зашуршали камыши.	краям ушных раковин.
Жу-жу-жу – я в дозоре хожу.	Потянуть ушные раковины
Ши-ши-ши – спите сладко малыши.	вниз, в стороны, вверх.

(М.Ю Картушина)

Тема «Уголок природы»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж рук и ног «Черепаха»

Поочередный массаж пальцев левой руки, начиная с большого (при повторении массировать пальцы правой руки).

Шла купаться черепаха

Пощипывают поочередно
руки от

И кусала всех от страха.

кисти к плечу.
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!
(Н. Пикулева)

Черепаха – дом ходячий!
Голову под панцирь прячет.
Крепкий панцирь у нее -

И защита и жилье!

(Р. Рамазанова)

Поглаживают руки ладонями от кисти к плечу. При повторении стихотворения массируют ноги от щиколоток вверх.

Тема «Уголок природы»

Цель: массаж улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз.

Массаж лица «Деревья и кусты»

(по китайской медицине)
(для старшего дошкольного возраста)

Теплый ветер гладит лица,

Лес шумит густой листвой.

Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза.

Дуб нам хочет поклониться,

Клен кивает головой.

От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза.

А кудрявая березка
Провожает всех ребят.

Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз.

До свиданья, лес зеленый,

Мы уходим в детский сад.

Поглаживание лица ладонями сверху вниз – 4 раза.

Список литературы

1. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 3-4 лет - М.: Сфера, 2008. - 160 с.

2. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет – м.: Сфера, 2009. - 208 с.

3. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет – М.: Сфера, 2010. - 192 с.
4. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет.

Сценарии для ДОУ – М.:Сфера, 2009. - 96 с.
5. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для

детей 5-6лет – М.:Сфера, 2004. - 128 с.
6. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для

детей 3-4 лет – М.:Сфера, 2007. – 96 с.

7. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет -

М.:Сфера, 2010. - 224 с.

8. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ – М.:Сфера, 2010. - 128 с.

9. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ – М.:Сфера, 2010. - 96 с.

10. Картушина М. Ю. Логоритмика для малышей. Сценарии занятий с детьми 3-4л – М.:Сфера, 2005. - 144 с.

11. Картушина М. Ю. Быть здровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подгот. группы детского сада – М.:Сфера, 2004. – 384 с.

12. Интернет-ресурсы- http://forum.in-ku.com

21. Строим дом
22. Плотник
23. Паровоз
24.

Перечень картотеки игрового массажа и самомассажа

1. Ай, тари, тари

2. Грибной дождик
3. Малина
4. Этот пальчик
5. Лук
6. Вырос у нас чесночок
7. Борщ

8. Массаж лица
9. Грачи
10. Лиса
11. Рукавицы
12. Пироги
13. Снеговик
14. Воробей

15. Сорока
16. Воробьи
17. Кто пасется на лугу
18. Свинки
19. Петушок
20. Черепаха

Подарок маме

25. Мыло
26. Улитка

27. Массаж рук «Божья коровка»
28. Массаж ног «Божья коровка»

29. Комары

30. Муха
31. На границе
32. Умывалочка
33. Умывание
34. Жарче, дырчатая тучка!
35. Дождик

36. Ладошки
37. Чтобы не зевать от скуки…
38. Дождь
39. Барабан
40. Я в ладоши хлопаю
41. Массаж уха

42. Чтобы уши не болели
43. Массаж стоп
44. Баю – бай
45. Массаж рефлекторных зон ног

46.