

Тематическая картотека игрового массажа и самомассажа

Разработала:
инструктор по физической культуре
Фролова Ю.А.

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 хлопнуть по плечам.
На лугу пасутся	Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать» четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль позвоночника вперёдистоящего.
Ко...	Покачать плечами вперед – назад.
- Козы?	Наклонить голову вперед.
- Нет, не козы!	Покачать головой вправо-влево.
Далеко, далеко На лугу пасутся Ко...	Повернуться на 180 и повторить движения 1-го куплета.
- Кони?	
- Нет, не кони!	
Далеко, далеко На лугу пасутся	Опять повернуться на 180 и повторить те же движения.
Ко...	Повернуться на 90, покачать головой, поставив руки на пояс.
- Коровы?	
- Правильно, коровы!	
Пейте, дети, молоко, Будете здоровы!	Постепенно, медленно присесть. На последний слог быстро встать на ноги и поднять руки вверх.

(Ю. Черных)

Тема «Домашние животные»

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

Массаж спины «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 хлопывать по спине ладонями впереди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются на 180 и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.
---	--

Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два! Начинается игра.	Тереть ладони друг о друга.
Красим крылья и живот, Красим грудочку и хвост, Красим спину, Красим ножки, Красим гребешок немножко.	Поглаживать ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, голову.
Вот какой стал петушок, Ярко-красный гребешок.	Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться. Сделать несколько полуоборотов влево – вправо.

Тема «Домашние животные»

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

Массаж пальцев «Гусь»

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

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, ворчу, Стоять на месте не хочу!	Похлопывание по спине ладонями.
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Стоять на месте не хочу!	Поворот на 180, поколачивание кулачками.
Колесами стучу, стучу, Колесами стучу, стучу,	Поворот на 180, постукивание пальцами.
Колесами стучу, стучу, Садись скорее, прокачу!	Поворот на 180, поглаживание ладонями.
Чу, чу, чу!	Легкое поглаживание пальцами.

Тема «Транспорт»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, 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!
Я иду, иду, иду!»

Похлопывание ладошками.

А вагоны стучат, а вагоны говорят:
«Так-так-так! Так-так-так!»

Поколачивание кулачками.

Тема «Овощи»

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

Массаж спины «Борщ»

(для младшего и старшего дошкольного возраста)

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

Чики-чики-чики-ща!
Вот капуста для борща.

Похлопывать ладонями.

Покрошу картошки,
Свеколки, морковки,

Постукивать ребрами ладоней.

Полголовки лучку,
Да зубок чесночку.

Поколачивать кулачками.

Чики-чики-чики-чок!
И готов борщичок!
(М. Богородицкая)

Поглаживать ладонями.

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.

Пузыречки, пузырьки -
Шалуны, озорники!
Повторяют правой рукой.

Каждый этот пузыречек
Очень бороду щекочет.
Если так щекотать,
Всяк захочет хохотать!
Указательным и большим пальцем руки 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 Никогда не кусал комаров,	Дети встают друг за другом. Растирают спины ладонями.
Комары же об этом не знали, И Петрова часто кусали.	Легко постукивают пальцами.
«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь! Я Петрова не боюсь! Буду я его кусать, Буду я его щипать».	Легко пощипывают.
Эй, Валерий, убегай, Комаров догоняй.	Поглаживают ладонями. Затем дети поворачиваются на 180 и повторяют массаж.

Тема «Насекомые»

Цель: стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной 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,
Чтобы были летом «Пробегают пальцами по правой руке.

В огороде бобы,
В лесу ягоды, грибы, Поглаживают правой ладонью левую руку
от кисти к плечу.

В роднике водица,
Во поле пшеница. Также поглаживают правую руку.
(Русская народная приговорка)

Тема «Насекомые»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж уха «Муха»

(для старшего дошкольного возраста)

Муха-горюха
Села на ухо. Загибают вперед всеми пальцами ушные
раковины прижимают, отпускают, ощущая в
ушах хлопок.

Сидела, сидела,
Никуда не летела. Кончиками большого и указательного пальцев
тянут вниз обе мочки ушей 4 раза.

Жужжала, жужжала,
Ухо чесала. Захватывают большим и указательным
пальцами козелок. Сдавливают, поворачивают
его во все стороны.

Песню пела: «За-за-за!»- Всеми пальцами массируют ушную раковину.

Посидела, посидела,
Дальше полетела. Массаж противозавитка – хрящевого выступа,
находящегося сзади наружного слухового
прохода.

Н-н-н...

Кладут ладонь на голову и закрывают глаза.

Тема «Насекомые»

Цель: мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной 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, За мамой следом детишки идут,	Разминать их, 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, Встречают дружно новый день.	Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко раздвинув пальцы.
А если будет жарко им, То спрячутся все вместе в тень.	Поглаживать ноги ладонями и спрятать руки за спину.

(М. Ю. Картушина)

Тема «Насекомые»

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

Массаж рук «Улитка»

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

Тема «Игрушки»

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

Массаж спины «Барабан»

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

Тема «Хлеб», «Продукты питания»

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

Самомассаж «Пирог»

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

Ходит Мишка с пирогам.	Хлопки по правой руке.
---------------------------	------------------------

Здравствуй, Мишенька-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, К празднику стол готов.	Выполнять последовательно поглаживание 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. (И. Лопухина)	Погладить правую руку.

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. Молоточки стучат, Строим домик для бельчат. Этот дом для белочек,	Поколачивание кулачком по правой. Растирание правым кулачком левой руки круговыми движениями.
Этот дом для зайчиков, Этот дом для девочек,	Растирание левым кулачком правой руки. Быстро «пробежаться» пальчиками правой руки по левой кисти к плечу.
Этот дом для мальчиков,	«Пробежаться» пальчиками по правой

руке.

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, Веселиться и плясать.	Скользкие хлопки ладоней друг о друга («тарелочки»).

Тема «Зимующие птицы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж лица «Воробей»

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

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 - Я быстрая сорока.	Круговыми движениями поглаживают ладонями грудь.
Ока-ока-ока - Сорока – белобока.	Так же поглаживают бока.
Ока-ока-ока - Я во дворе летаю.	Поглаживают сначала правую руку от кисти к плечу, затем левую.
Ока-ока-ока - И устали не знаю.	Круговыми движениями поглаживают 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, руки.	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 Расходиться по домам.	Хлопки ладонями по спине
Гром! Гром, как из пушек, Нынче праздник у лягушек.	Поколачивание кулачками.
Град! Град! Сыплет град! Все под крышами сидят.	Постукивание пальчиками.
Только мой братишка в луже Ловит рыбу нам на ужин.	Поглаживание спины ладонями.

Тема «Явления природы»

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

Массаж спины «Дождик»

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

(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, Вымойте мне ножки!	Шлепают ладошками по ножкам от 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 Подрасти и мне!	Тянутся обеими руками вверх, 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 потеряли 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 «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.
И водичкой 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 Под горячею водою.	Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.
И в ладонях поутру Сильно, сильно мыло тру.	Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки.
Мойся, мыло! Не ленись! Не высказывай! Не злись!	Сжав руку ладонью другой руки, массируют ее, проводя пальцами от локтя до запястья и обратно.

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

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 решила.	Скользящие движения ладонью о ладонь.
Коробку с катушками тихо открыла,	Поочередно растирать пальцы левой руки, как бы надевая на каждый палец.
Нитки и пяльцы достала я с полки,	
Вдела зеленую нитку в иголку. Мамин наперсток – на дочкином пальце.	«Колечко» из сжатых пальце правой руки.
Белую ткань я надела па пяльцы. Иголкой веду за стежочком стежочек.	Поочередно растирать пальцы правой руки, затем левой.
Я вышиваю чудный цветочек: Сначала - зеленые стебельки, После – веселые лепестки, В центре цветка – ярко-желтый кружок.	
Я закрепляю последний стежок. Я разминаю уставшие пальцы. Я убираю старинные пяльцы.	Потереть ладони друг о друга. Сжимать и разжимать пальцы.
Нитку с иголкой в шкатулку кладу.	Переплести пальцы обеих рук и сделать «качельку».
В мамину комнату тихо иду.	
Встану на низкую табуретку И на комод постелю я салфетку. В комнату мама войдет,	Встают на ноги. Протягивают руки вперед. Покачать головой, поставив руки на пояс.

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, А второй ему помог, Третий грач накрыл на стол, А четвертый вымыл пол. Пятый долго не зевал	Поочередно массировать каждый палец, начиная с большого.
И пирог у них склевал.	Постучать пальцами по коленям.
Раз, два, три четыре, пять, Выходи грачей считать.	Поочередно загибать пальчики.

Тема «Ягоды»

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

Массаж пальцев «Малина» (для старшего дошкольного возраста)

С веток ягоды снимаю,
И в лукошко собираю.

Левая рука согнута в локте и поднята на уровень лица, кисть опущена (пальцы – «ветки»). Правой рукой (пальцы собраны в щепотку) поглаживаем каждый палец левой руки («снимаем ягоды»).

Ягод – полное лукошко!
Я попробую немножко.

Сложить ладони «корзинкой».

Я поем ещё чуть-чуть –
Легче будет к дому путь.
Я поем еще малинки.
Сколько ягодок в корзинке?

Собранными щепотью пальцами правой руки прикосаться к левой ладони и подносить ко рту.

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

Снова буду собирать.
(И. Лопухина).

Хлопки в ладоши.

Тема «Грибы»

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

Массаж пальцев «Этот пальчик»

Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик все съел,
Оттого и потолстел.
(Русская народная потешка)

Массируют поочередно пальчики, начиная с мизинца.

Тема «Зима»

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 комочек.	Соединяют пальцы рук вместе, держа ладони на расстоянии.
Вот и вышел снеговик - Снеговичок.	Ставят руки на бока и делают повороты корпуса вправо – влево.

Тема «Дикие животные»

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

Массаж «Лиса»

(для старшего дошкольного возраста)

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

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

Тема «Дикие животные»

ЗАЙКА.

Тили-тили-тили-бом!
Сбил сосну зайчишка лбом!

Приставить ладони козырьком колбу
и энергично разводить их в стороны
и сводить вместе.

Жалко мне зайчишку,
Носит заяка шишку.

Кулачками проводить по крыльям
носа от переносицы к щекам.

Поскорее сбегай в лес,
Сделай зайныке компресс.

Раздвинуть указательный и средний
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
Всем лисятам рукавицы:

Поочередно потереть большим пальцем
подушечки остальных пальцев.

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

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

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.
Ши-ши-ши – зашуршали камыши.

Провести пальцами по
краям ушных раковин.

Жу-жу-жу – я в дозоре хожу.

Ши-ши-ши – спите сладко малыши.

Потянуть ушные раковины
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 «Черепаша»

Шла купаться черепаха
И кусала всех от страха.
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!

Пощипывают поочередно руки от
кисти к плечу.

(Н. Пикулева)

Черепаша – дом ходячий!
Голову под панцирь прячет.
Крепкий панцирь у нее -
И защита и жилье!

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

(Р. Рамазанова)

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 здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подгот. группы детского сада – М.:Сфера, 2004. – 384 с.
12. Интернет-ресурсы- <http://forum.in-ku.com>

