



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 441 «Кузнечик»**

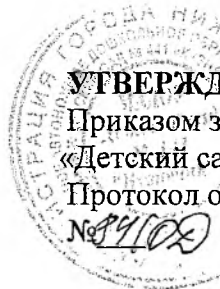
603136, город Нижний Новгород, улица Ванеева, 120, ИНН 5262085811,  
тел.(831)468-29-44, тел. /факс 468-29-43, e-mail:sad4412007@yandex.ru

**ПРИНЯТО**

Педагогическим Советом МАДОУ  
«Детский сад № 441 «Кузнечик»  
Протокол от «30» августа 2018 г.  
№ 4

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего МАДОУ  
«Детский сад № 441 «Кузнечик»  
Протокол от «31» августа 2018 г.  
№ 89/02



**КАРТотеКА  
МАССАЖА И САМОМАССАЖА  
(игровой самомассаж)  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Составила:  
инструктор  
по физической культуре  
Рябова П.А.

г.Нижний Новгород



## Содержание

1.« Утка и кот »	38. Баю- баю- баиньки...	69. «Улитка»
2.«Дождик»	39. Ду- ду- ду- от медведя	70. «Барабан»
3.«Чтобы не зевать от скуки»	я уйду...	71.«Строим дом»
4.«Летели утки»	40. Косой, косой, на ходи босой...	72.«Воробей»
5.« Гусь »	41. Где ты дождик побывал?	73. «Дождь»
6.« Наши ушки »	42. Тили- тили, тили-бом!	74. «Грибной дождик»
7.« Кто пасется на лугу »	43. На крылечке ножками потопали...	75. Я в ладоши хлопаю
8.« Божья коровка »	44. На комод забрался ёжик....	76. «Умывание»
9.« Черепаха »	45. Водичка, водичка, умой моё личико...	77. «Умывалочка»
10.« Ириски от киски »	46. Домик едет по тропинке...	78. «Мыло»
11.« Наши глазки »	47. «Петушина семья»	79.«Грачи»
12.« Пирог »	48. «Блины»	80. «Малина»
13.« Вот какая борода »	49.«Строим дом»	81. «Этот пальчик»
14.« Жарче, дырчатая тучка »	50.«Умывальная песенка».	82. «Снеговик»
15.« Белый мельник »	51. «Зимняя разогривалочка»	83. «Лиса»
16. « Лиса »	52.«Овощи»	84.Зайка.
17.« Солнышко »	53.«Десять птичек – стайка»	85. «Рукавицы»
18.« Дедушка Егор »	54.«Шёл медведь».	86. «На границе»
19.« Снежинки »	55.«Сорока».	87. «Деревья и кусты»
20.« Бабочка »	56.«Воробьи»	
21.« Наши ножки »	57.«Дятел».	
22.« Зайка »	58. «Кто пасётся на лугу? »	
23.« Часовой »	59.«Дождь»	
24.« По таинственной дороге »	60. «Свинки»	
25 « Подарок маме »	61. «Петушок»	
26.« Наши спинки »	62. «Паровоз»	
27.« Плотник »	63. «Борщ»	
28.« Мы устали »	64.«Лук»	
29.« Петух »	65.«Вырос нас чесночок»	
30.« Цветочек и бабочка »	66. «Комары»	
31.« Паровоз »	67. «Муха»	
32.« Лес зеленый »	68. «Божья коровка»	
33.« Ладошки »		
34.« Наши ножки »		
35.Зеленеет лук в воде....		
36. Ши- ши- ши – что-то шепчут камыши...		
37.Застучали в мастерской...		

## **Массаж и самомассаж для дошкольников в игровой форме**

Стихи и песенки для игрового массажа очень нравятся детям, они обеспечивают весёлое общение, снимают напряжение, учат малышей доверять другим и сопереживать. В семье или детско-родительской группах игровой массаж можно проводить с 12 месяцев

Игровой массаж обеспечивает сенсорное развитие самых маленьких.

Дети воспринимают интонации голоса, содержание текста, музыкальные тембры и шумы, темп и ритмы музыки и др. Малыши также оценивают холод и тепло, силу давления, характер прикосновения, направление движения, гладкость или шершавость материала и др. На занятиях в группе дети с 3-4 лет с большим интересом не только выполняют массаж сами, но и наблюдают за проведением массажа другими детьми.

При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику. Игровой массаж снимает у детей напряжение. Улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются. Ребёнок успокаивается и расслабляется. Игровой массаж положительно влияет на центральную нервную систему.

Игровой массаж способствует социализации детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу, развивает терпение и чувство юмора.

Игровой массаж способствует развитию фантазии детей: бегущий по дереву паучок и капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик и идущий по лесу медведь одинаково ярко, хотя и по разному представляются детям, проводящим и «получающим» игровой массаж

Игровой массаж также способствует развитию речи. Стихи и песенки малыши быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению.

## 1.« Утка и кот »

*Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний*

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крякают считалочку.

Утка крякает, зовет *Поглаживать шею ладонями сверху*

Всех утят с собою, вниз.

А за ними кот идет, *Указательными пальцами растирать*

Словно к водопою. крылья носа

У кота хитрющий вид, *Пальцами поглаживать лоб от середины*

Их поймать мечтает! к вискам

Не смотри ты на утят- *Раздвинуть указательный и средний*

Не умеешь плавать! *Пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.*

## 2.«Дождик»

*Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)*

Дождик бегаёт по крыше- *Встать друг за другом «паровозиком»*

Бом! Бом! Бом! -*И похлопывать друг друга по спине.*

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите- *Постукивание пальчиками.*

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте- *Поколачивание кулачками.*

Бом! Бо! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом

Дождик бегаёт по крыше- *Поглаживание ладошками.*

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом

### **3.«Чтобы не зевать от скуки»**

*Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слов*

Чтобы не зевать от скуки,

Постучим и тут, и там,

Встали и потеряли руки,

И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб

Не скучать и не лениться!

Хлоп-хлоп-хлоп.

Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже?

Чуть нагнулись, ровно дышим,

Мы и их похлопать можем.

Хлопаем как можно выше.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз-два-три-четыре-пять.

*Муз. рук-тель показывает ежика.*

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

По сухой лесной дорожке-

Топ-топ-топ-топочут ножки.

А теперь уже, гляди,

Ходит-бродит вдоль дорожек

Добрались и до груди.

Весь в иголках серый ежик.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа. *(вставка про ежика для сказки «Рукавичка»)*

### **4.«Летели утки»**

*Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.*

Летели утки -*Слегка касаясь пальцами,*

Над лесной опушкой,- *Провести по лбу 6 раз*

Задели ели -*Слегка касаясь пальцами,*

Самую макушку, -*Провести по щекам 6 раз*

И долго елка- *Указательными пальцами*

Ветками качала... *Массировать крылья носа*

*по кругу от себя*

## **5.« Гусь »**

*Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев*

*Где ладошка? Тут? Тут! -Показывают правую ладошку.*

*На ладошке пруд? Пруд! -Гладят левой ладонью правую.*

*Палец большой- Поочередно массируют*

*Это гусь молодой, -каждый палец.*

*Указательный-поймал,*

*Средний-гуся ощипал,*

*Безымянный-суп варил,*

*А мизинец-печь топил.*

*Полетел гусь в рот,- Машут кистями, двумя ладонями,*

*А оттуда в живот. -Прикасаются ко рту, потом к животу*

*Вот! -Вытягивают ладошки вперед.*

## **6.« Наши ушки »**

*Дети выполняют массаж ушей.*

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза); Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».

2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)

3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)

4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)

5. Растирание ушей ладонями

## **7.« Кто пасется на лугу »**

*Дети выполняют массаж спины*

*Далеко, далеко -Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и хлопнуть по плечам.*

*На лугу пасутся -Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четыремя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего.*

*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 куплета*

*На лугу пасутся*

*Ко...Кони? Нет, не кони!*

*Далеко, далеко- Опять повернуться на 180 и повторить те же движения*

*На лугу пасутся*

*Ко...Коровы? -Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе*

*Правильно, коровы!*

*Пейте, дети, молоко, -Постепенно присесть. На последний слог быстро встать*

*Будете здоровы! -и поднять руки вверх.*

## **8.« Божьи коровки »**

*Дети выполняют массаж ног*

Божьи коровки, папа идет, -*Сидя, поглаживать ноги сверху донизу*  
Следом за папой мама идет, -*Разминать ноги*  
За мамой следом детишки идут, -*Похлопывать ладошками*  
Вслед за ними малышки бредут- *Поколачивать кулачками*  
Юбочки с точками черненькими. - *Постукивать пальцами*  
На солнышко они похожи, -*Поднять руки вверх и скрестить кисти,*  
Встречают дружно новый день. - *Широко раздвинув пальцы*  
А если будет жарко им, - *Поглаживать ноги ладонями и спрятать*  
То спрячутся все вместе в тень. -*Руки за спину.*

## **9.« Черепаха »**

*Самомассаж тела*

Шла купаться черепаха -*Дети выполняют легкое пощипывание*  
И кусала всех со страха- *пальцами рук груди, ног.*  
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  
Никого я не боюсь!  
Черепаха Рура! -*Дети поглаживают себя ладонями,*  
В озеро нырнула, -*Выполняя круговые движения и*  
С вечера нырнула -*Приговаривают.*  
И пропала... Э-эй,  
Черепашка Рура,  
Выгляни скорей!

## **10.« Ириски от киски »**

*Массаж глаз (по китайской медицине)*

В гости к нам явилась киска. -*Потереть друг о друга средние пальцы*  
*рук*  
Всем дает она ириски:  
Мышке, лебедю, жуку, - *Прикрыть неплотно глаза и провести*  
Псу, зайчонку, петуху. -*пальцами, не надавливая сильно на кожу, от*  
*внутреннего края глаза к внешнему.*  
Рады, рады все гостинцам! -*Совершать круговые движения зрачками*  
Это видим мы по лицам. -*глаз вправо и влево*  
Все захлопали в ладошки, -*Хлопки в ладоши*  
Побежали в гости к кошке. -*Постучать подушечками пальцев друг о*  
*друга.*



### **11.« Наши глазки »**

*Массаж глаз (по методике йогов)*

- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);
- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;
- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам;
- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;
- Расслабить глаза.

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)

### **12.« Пирогги »**

*Дети выполняют самомассаж тела*

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

Ходит мишка с пирогами -*То же по правой руке*

Здравствуй, Мишенька-дружок,- *Хлопки по груди*

Сколько стоит пирожок? -*Хлопки по бокам*

Пирожок-то стоит три, -*Хлопки по поясице*

А готовить будешь ты!- *Хлопки по ногам сверху вниз*

Напекли мы пирогов, -*Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног*

К празднику наш стол готов!

### **13.« Вот какая борода »**

*Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний*

Да – да – да – есть у деда борода. -*Потереть ладони друг о друга*

Де – де – де – есть сединки в бороде. -*Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.*

Ду – ду – ду – расчеши бороду. -*Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз*

Да – да – да – надоела борода.- *Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа*

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду. -*Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.*

Ды – ды – ды – больше нет бороды.- *Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу*

#### **14.« Жарче, дырчатая тучка »**

*Дети выполняют самомассаж*

*Жарче, дырчатая тучка,- Растереть ладошки.*

*Поливай водичкой ручки,*

*Плечики и локоточки, -Постукивать пальцами по плечам,*

*Пальчики и ноготочки, -локоткам, кистям,*

*Мой затылочек, височки,- затылку, вискам,*

*Подбородочек и щечки!- подбородку, щекам*

*Трем мочалкою коленочки, -Растереть ладонями колени,*

*Щеточкой трем хорошенечко ступни и пальцы ног.*

*Пяточки, ступни и пальчики...*

*Чисто-чисто моем мальчика!*

*Чисто-чисто моем девочку*

*Нашу девочку-припевочку!*

#### **15.« Белый мельник »**

*Массаж лица для профилактики простудных заболеваний*

*Белый-белый мельник -Провести пальцами по лбу от середины*

*Сел на облака.- к вискам.*

*Из мешка посыпалась -Легко постучать пальцами по вискам*

*Белая мука.*

*Радуются дети, -Сжав руки в кулаки, возвышениями*

*Лепят колобки.- больших пальцев быстро растереть  
крылья носа.*

*Заплясали санки, -Раздвинув указательный и средний*

*Лыжи и коньки. -пальцы, массировать точки перед собой  
и за ушными раковинами.*

#### **16. « Лиса »**

*Гимнастика для глаз*

*Ходит рыжая лиса, -Крепко зажмурить и открыть глаза*

*Щурит хитрые глаза.*

*Смотрит хитрая лисица, -Вытянуть вперед правую руку, на которой*

*Ищет, где бы пожить.- все пальцы, кроме указательного,  
сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево*

*и следить за движением указательного  
пальца глазами, не поворачивая головы.*

*Пошла лиска на базар, -Поднять руку и опустить, прослеживая*

*Посмотрела на товар. -взглядом.*

*Себе купила сайку, -Описать рукой круг по часовой стрелке и*

*Лисяткам балалайку.-против нее.*

## **17.« Солнышко »**

*Гимнастика для глаз*

Солнышко, солнышко, в небе свети! -*Потянуться руками вверх*

Яркие лучики к нам протяни.

Ручки мы вложим в ладошки твои, - *Похлопать в ладоши над головой*

Нас покружи, оторви от земли. - *Покружиться, подняв руки вверх*

Солнечный лучик быстро скакал, - *Вытянуть вперед правую руку, медленно*

И на плечо он к ребятам упал. - *прикоснуться указательным пальцем к правому плечу. Проследить глазами.*

Весело лучик песенку пел, - *Повторить то же самое с левой рукой*

Каждый себе на плечо посмотрел.

Солнечный лучик быстро скакал, - *Вытянуть руку вперед и коснуться пальцем*

И на маленький носик к ребятам попал. - *кончика носа. Проследить глазами.*

Весело лучик песенку пел,

Каждый на носик себе посмотрел.

Хлопают радостно наши ладошки, - *Похлопать в ладоши.*

Быстро шагают резвые ножки. - *Ходьба на месте.*

Солнышко скрылось, ушло на покой, - *Закрывать глаза и положить руки под щеку*

Мы же на место сядем с тобой. - *Сесть на стульчики*

## **18.« Дедушка Егор »**

*Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия*

Из-за лесу, из-за гор- *Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,*

Едет дедушка Егор. - *стараясь поднимать выше пятки.*

Сам на лошадке, - *Ходьба на пятках, руки за спиной*

Жена на коровке, - *Ходьба на носках, руки за головой*

Дети на телятках, - *Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.*

Внуки на козлятках. - *Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны*

Гоп, гоп, гоп! - *Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.*

Приехали! Присесть

## **19.« Снежинки »**

*Гимнастика для глаз*

Закружились, завертелись «Фонарики»

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей - *Поднять руки вверх и посмотреть*

Легкие пушинки. - *на них*

Чуть затихла злая вьюга - *Медленно опустить руки и проследить*

Улеглись повсюду. - *за ними взглядом*

Заблестали, словно жемчуг, - *Развести поочередно руки в стороны*

Все дивятся чуду. - *и проследить за ними взглядом*

Зайскрились, засверкали - *Выполнить руками движение «ножницы»*

Белые подружки.

Заспешили на прогулку - *Шаг на месте*

Дети и старушки.

## **20.« Бабочка »**

*Упражнение для подвижности голеностопного сустава*

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;

1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;

2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.

## **21.« Наши ножки »**

*Массаж рефлексорных зон ног*

Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца.

Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.

Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.

Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.

( Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

## **22.« Зайка »**

*Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз*

Вот и зайка к нам идет, -*Массаж носа (по китайской медицине),*

Он нас лапкою зовет. -*укрепляющий иммунитет к заболевания-*

*Бедный зайнык чихает, -ням верхних дыхательных путей:*

Как поправиться – не знает. -*Потереть указательные пальцы и мас-*

*Лекарство для тебя найдем:- сировать ими ноздри сверху вниз и*

*Мы носик лапкою потрем.- снизу вверх 10 – 20 раз.*

В руках у нас морковка. -*Дети держат в руке морковку, выполняя*

*Продолжаем тренировку.- ею медленные движения вправо-влево,*

*вверх-вниз, по кругу и прослеживая за ней взглядом.*

Вот поправился наш зайка,

Он ребятам очень рад,

Приглашает поиграть.

## **23.« Часовой »**

*Дети выполняют массаж ушей*

На дальней границе -*Загнуть руками уши вперед*

И в холод, и в зной,

В зеленой фуражке

Стоит часовой.

На дальней границе- *Потянуть руками мочки ушей в стороны,*

И ночью, и днем -*вверх, вниз, опустить.*

Он зорко, он зорко

Следит за врагом.

И если лазутчик -*Указательным пальцем помассировать*

*Захочет пройти, -слуховые отвороты.*

Его остановит

Солдат на пути!

## 24.« По таинственной дороге »

*Гимнастика для стоп*

По таинственной дороге -*Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку*

Шли таинственные ноги.

По большой дороге -*Ходьба на месте, не отрывая носки от пола*

Зашагали наши ноги.

По пыльной дорожке- *Перекаты с носка на пятку, стоя на месте*

Шагали наши ножки.

А маленькие ножки -*Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,*

Бежали по дорожке. -*согнутых в коленях*

На узенькой дорожке -*Ходьба со сведенными носками ног*

Устали наши ножки.

Усталые ножки -*Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа*

Шли по дорожке.- *туловище прямо и глядя вперед*

На камушек мы сели, -*Сидя на стуле, поднимать и опускать носки*

Сели, посидели. ног, -*не отрывая пяток от пола*

Ножки отдыхают,- *Погладить мышцы ног и ступни*

Мышцы расслабляют.

## 25 « Подарок маме »

*Массаж пальцев*

Маме подарок я сделать решила. -*Скользящие движения ладонью о ладонь*

Коробку с катушками тихо открыла. -*Поочередно растирать пальцы левой руки,*

Нитки и пяльцы достала я с полки,- *как бы надевая на каждый палец*

Вдела зеленую нитку в иголку.- *«Колечко» из сжатых пальцев правой руки*

Мамин наперсток - на дочкином пальце.

Белую ткань я надела на пяльцы.

Иголкой веду за стежочком стежочек.- *Поочередно растирать пальцы правой руки*

Я вышиваю чудный цветочек:

Сначала – зеленые стебельки,

После – веселые лепестки,

В центре кружка – 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 шкатулку кладу. -*Переплести пальцы обеих рук и сделать*

В мамину комнату тихо иду. -*«качельку»*

Встану на низкую табуретку -*Встают на ноги*

И на комод постелю я салфетку.- *Протягивают руки вперед*

В комнату мама войдет, удивится: -*Покачать головой, поставив руки на пояс*

- Дочка, какая же ты мастерица.

## **26.« Наши спинки »**

*Дети выполняют массаж спины*

В колоночку в круг встали, *-Движения соответствуют тексту*  
Ладонками по спинке застучали. *-Выполнять в течение 40 - 50 секунд*  
Хлопаем по лопаточкам,  
Спинка радуется.  
Дети спинку подставляют,  
Со спинками играют,  
Здоровья спинкам добавляют.

## **27.« Плотник »**

*Дети выполняют самомассаж рук*

Мастер в руки взял фуганок, *-Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4*  
*раза*  
Остро наточил рубанок, *- Поглаживать правую руку*  
Доски гладко отстругал, *-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, прой-*  
*ти 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*

## **28.« Мы устали »**

*Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении*

-Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на ру-ки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно.  
- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тя-нуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.  
- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.

## **29.« Петух »**

*Дети выполняют упражнения для мышц шеи*

Ах, красавец-петушок! -*Клевательные движения головой в горизон-*

*На макушке – гребешок, - тальной плоскости вправо – влево.*

А под клювом-то борода. -*Клевательные движения головой вперед-на-*  
*зад, подбородок движется параллельно полу*

Очень гордая походка: -*Идти по кругу, делая махи руками и поднимая*

*Лапы кверху поднимает, -голову – вдох, а опуская - выдох*

Важно головой кивает.

Раньше всех петух встает, - *Наклоны головы вправо-влево*

Громко на заре поет:

- Кукареку! Хватит спать!- *Помахать руками, как крыльями, поднимая*

*Всем давно пора вставать! -опуская голову*

## **30.« Цветочек и бабочка »**

*Дети выполняют упражнение для пальцев, гимнастику для глаз*

Набухай скорей бутон,

Распусти цветок – пион.

- Под эти слова дети выполняют упражнение для пальцев: подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Немного округлые ладонки образуют «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу. А пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой раскрытый «цветок».

Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат.

- Дети, закрыв глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»

Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка,

Посмотрим глазками, как она летает.

(Дети сидят, двигаются только глаза)

Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз.(Повторить 4 раза). Теперь нарисуйте

глазами солнышко. Бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от

удовольствия даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми

глазами.(Закрывают глаза на 30 секунд)

## **31.« Паровоз »**

*Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом*

*и положив друг другу на плечи ладони*

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, -*Похлопывание по спине ладонями*

Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, -*Поворот на 180, поколачивание ку-*

*Стоять на месте не хочу! -ладками*

Колесами стучу, стучу, -*Поворот на 180, постукивание паль-*

*Колесами стучу, стучу, - цами*

Колесами стучу, стучу, -*Поворот на 180, поглаживание ладо-*

*Садись скорее, прокачу! -нями*

Чу, чу, чу! -*Легкое поглаживание пальцами*

### **32.« Лес зеленый »**

*Массаж лица по китайской медицине ( улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз )*

Теплый ветер гладит лица, *-Двумя ладонями провести, не слишком*  
Лес шумит густой листвой. надавливая, *- от бровей до подбородка и*  
*обратно 4 раза*

Дуб нам хочет поклониться, *-От точки между бровями большим пальцем*  
Клен кивает головой. *-левой руки массировать лоб, проводя пальцем*  
*до середины лба у основания волос – 4 раза*

А кудрявая березка *-Массаж висковых впадин большими пальцами*  
Провожает всех ребят. *- правой и левой рук, совершая вращательные*  
*движения – 8 раз*

До свидания, лес зеленый, *-Поглаживание лица ладонями сверху вниз -*  
Мы уходим в детский сад! *- 4 раза.*

### **33.« Ладонки »**

*Самомассаж*

Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, *-Хлопки в ладоши*

Хлоп, другая!

Правой, правую ладошкой *-Шлепки по левой руке от плеча к кисти*

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! Хлоп! *-Хлопки над головой*

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! Слева – можем! *-Поколачивание по груди справа, слева*

И крест-накрест руки сложим!

И погладим мы себя. *- Поглаживание по рукам, груди, бокам,*

Вот какая красота! *-спине, ногам.*

### **34.« Наши ножки »**

*Самомассаж стоп*

- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги

- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;

- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;

- Правой рукой разминают пятку левой ноги;

- Шевелят пальцами левой ноги;

- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;

- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;

- Топают ногой по полу.

- Повторяют все с правой ноги.



### 35.Массаж ушей.

*Зеленеет лук в воде,  
пузырьки на бороде,*

Пузырёчки, пузырьки-  
шалуны, озорники!

Каждый этот пузырьёчек очень  
бороду щекочет.

Если так щекотать, всяк  
захочет хохотать!

Лук трясёт бородой,  
наостряет стрелки:

-Скоро буду молодой лежать  
на тарелке.

*Левой рукой обхватить шею  
с правой стороны и потереть  
её, проводя ладонью к  
основанию горла.*

*Повторить правой рукой*

*Указательным и большим  
пальцем руки оттянуть кожу  
на шее и отпустить её (16  
раз)*

*Большим пальцем левой руки  
обхватить шею слева, а  
остальными пальцами –  
справа, помассировать шею  
вверх и вниз*

### 36.Массаж ушей.

*Ши- ши- ши – что-то  
шепчут камыши.*

Шах- шах- шах- это утка в  
камышках.

Шей- шей- шей- выходи из  
камышей.

Шах- шах- шах-нет уж утки в  
камышках.

Ши- ши- ши- что же шепчут  
камышки.

*Ладонями накрыть уши,  
пальцами захватить затылок  
и легко постучать по нему.*

*Провести пальцами по краям  
ушных раковин от верха до  
мочек.*

*Потерев, зажать край ушной  
раковины между большим и  
указательным пальцами.*

*Потянуть ушные раковины  
вверх, в сторону, вниз.*

*Погладить уши ладонями.*

### 37.Массаж стоп.

*Застучали в мастерской  
молоточки снова, починить  
мы башмачки каждому  
готовы.*

Тук- тук- тук, тук- тук- тук-  
всюду слышен перестук.

Нам в работе нет тоски: наши  
молоточки забивают в  
каблучки тонкие гвоздочки.

*И.П.- сидя на стуле, одну ногу  
положить на другую.*

*Выполнять потирание стопы  
ладонями..*

*Разминание пальцев стопы*

*Энергично провести всеми  
пальцами руки по стопе, как  
бы царапая, в направлении от  
пальцев к пятке.*

### **38. Массаж стоп.**

*Баю- баю- баиньки, .- Потирание стопы.*

купим сыну валенки

Наденем на ноженьки, - *Разминание пальцев стопы.*

пустим по дороженьке.

Будет наш сынок ходить,- *Поглаживание стопы.*

новы валенки носить.

### **39. Массаж стоп.**

*Ду- ду- ду- от медведя я  
уйду.*

Да- да- да- не ходи,  
медведь, сюда.

Ды- ды- ды- на тропинке  
чьи следы?

Оди- оди- оди- мишка в  
лесу бродит.

*Согнуть пальцы правой  
руки («грабелька») и  
энергично провести ею 6  
раз по подошве левой ноги  
от пальцев к пятке.*

*Сжимать кончик большого  
пальца.*

*Разминать пальцы ног  
руками.*

*Плотно захватить  
большим и указательным  
пальцами руки ахиллово  
сухожилие, 3 раза сдавить  
и отпустить его.*

### **40. Массаж глаз.**

*Косой, косой, на ходи  
босой, а ходи обутой,  
лапочки закутай.*

Если будешь ты обут,  
волки зайца не найдут.  
Не найдёт тебя медведь.  
Выходи- тебе гореть!

*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.*

*Совершать круговые движения  
глазами в одну сторону.*

*То же в другую сторону.*

#### **41.Массаж лица.**

**Где ты дождик побывал?**

Где ты дождик поливал?

Побывал в саду, полил ягоду!

А какую ягоду ты полил саду?

-И клубнику, и малину, и смородину!

А крыжовник ты полил?

-Не полил, забыл.

Ой, вернись назад да полей весь сад!

*Поглаживание лица от бровей до подбородка.*

*Лёгкое поколачивание пальцами лба.*

*Поколачивание щёчек.*

*Лёгкое похлопывание щёк.*

*Похлопывание шеи.*

*Поглаживание лица и шеи сверху вниз.*

#### **42.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 зайнышке компресс!

*Поглаживание ушей ладошками.*

#### **43.Самомассаж.**

**На крылечке ножками потопали,**

Ручками по щёчкам похлопали.

Присели, через пальчики в щель посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем,

Воздух набираем.

Ладонки на грудки положили

И давай ладошками по своей грудке стучать.

Стук- стук, стук- стук-

Вот как получается.

Стук- стук, стук-стук-

Грудка наслаждается.

#### **44.Массаж головы.**

*На комод забрался ёжик.*

У него невидно ножек.

У него, такого злючки,

Не причёсаны колючки.

И никак не разберёшь-

Щётка это или ёж?

*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.*

*Средними пальцами*

*массировать круговыми*

*движениями точки у*

*основания черепа на*

*затылке.*

#### **45.Массаж лица.**

*Водичка, водичка, умой моё*  
*личико,*

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

*Потереть ладонями друг о*  
*друга.*

*Средними пальцами*

*провести, не надавливая о*

*закрытым глазам от*

*внутреннего края века к*

*внешнему.*

*Ладонями провести от*

*бровей до подбородка и*

*обратно вверх.*

*Помассировать большими*

*пальцами вески.*

#### **46.Массаж рук.**

*Домик едет по тропинке-*  
*объезжает все тропинки.*

То улитка ползёт, домик на  
себе везёт.

Вот подул ветерок,

закачался листок.

И опять по травинке

Медленно ползёт улитка.

*Растирающие круговые*  
*движения кулачком от*

*кисти к плечу.*

*«Пробежаться» пальчиками*  
*от кисти к плечу.*

*Поколачивание кулачками.*

*Поглаживание руки*

*ладонью.*

*При повторении делается*

*массаж другой руки.*

#### 47. «Петушиная семья»

Петя, Петя – петушок, *(Дети качают головой вправо-влево)*  
Поднял красный гребешок, *(Прижимают ладони друг к другу, раздвинув пальцы, и приставляют их к голове – «гребешок»)*.  
Громко-громко закричал, *(Поглаживают левую руку от кисти к себе курочек позвал плечу, затем правую руку)*.  
Курочки-пеструшки *(Похлопывают правую руку в том же Петю услышали, направлении ладонью левой, затем Петю услышали, левую руку ладонью правой)*  
Быстро прибежали.  
А за ними и цыплятки *(«Пробегают» по правой руке Побежали без оглядки. пальцами левой, затем по левой руке пальцами правой.)*  
Стали зёрнышки клевать: *(Поколачивают по правой руке пальцами Клю-клю-клю... левой, затем по левой руке пальцами правой.)*  
Травку сочную щипать: *(Пощипывают правую руку пальцами Щип-щип-щип... левой, затем левую руку пальцами правой.)*  
А потом давай плясать: *(Поглаживают правую руку левой, Тра-ля-ля, тра-ля-ля... затем левую руку правой.)*

#### 48. «Блины»

Ой, лады! Ой, лады! *(Дети хлопают сверху по левой,)*  
Мы блинов напекли! *(а затем по правой руке.)*  
Первый дадим зайке, *(Массируют большой палец.)*  
Зайке-попрыгайке.  
А второй лисичке, *(Массируют указательный палец.)*  
Рыженькой сестричке.  
Третий дадим мишке, *(Массируют средний палец.)*  
Бурому братишке.  
Блин четвёртый - котику, *(Массируют указательный палец.)*  
Котику с усами,  
Пятый блин поджарим *(Массируют мизинец.)*  
И съедим мы сами!

#### **49.«Строим дом»**

Целый день тук да тук, *(Дети похлопывают ладонью руки от кисти к плечу сначала по левой, а затем по правой руке.)*

Молоточки стучат, *(Поколачивают кулаком сначала по левой, а затем по правой руке от кисти к плечу.)*

Строим домик для зайчат.

Молоточки стучат, *(Поколачивают кулаком левой руки по кулаку правой руки или наоборот.)*

Строим домик для бельчат. *(Растирают кулаком левой руки правую руку.)*

Этот дом для белочек, *(Растирают кулаком левой руки правую руку.)*

Этот дом для зайчиков, *(Растирают кулаком правой руки левую руку.)*

Этот дом для девочек, *(Пробегают» пальцами от кисти к плечу по левой руке.)*

Этот дом для мальчиков, *(Пробегают» пальцами от кисти к плечу по правой руке.)*

Вот какой хороший дом, *(Поглаживают ладонью левую руку от кисти к плечу.)*

Как мы славно заживём! *(Поглаживают ладонью правую руку от кисти к плечу.)*

Будем песни распевать, *(«Тарелочки» - вид танцевальных движений, имитирующих скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.)*

#### **50.«Умывальная песенка».**

Хуже наказания - *(Дети качают головой вправо-влево.)*

Жить без умыванья,

Все ребячьи лица *(Мягкими движениями проводят*

Обожают мыться. *пальцами по лицу.)*

Без воды, без мыла *(Растирают ладонями нос.)*

Всех бы грязь покрыла.

Чудно, чудно - *(Растирают уши.)*

Вымыться не трудно!

Честно, честно – *(Растирают ладони друг о друга.)*

Чистым быть чудесно.

Теперь нос чистый, *(Указательным пальцем касаются носа.)*

Теперь рот чистый, *(Показывают на рот.)*

И подбородок чистый, *(Прикасаются к подбородку.)*

И глазки блестят, *(Прикасаются к внешним уголкам глаз.)*

Весело глядят! *(Протягивают ладони вперёд.)*

### 51. «Зимняя разогривалочка»

Если замерзают руки, *(Дети медленно растирают одну ладонь о другую.)*  
Начинаем их тереть. ладонь о другую.)  
Быстро мы сумеем руки,  
Как на печке, разогреть.  
Сначала ладошки *(Растирают их всё быстрее.)*  
Совсем как ледышки,  
Потом как лягушки,  
Потом как подушки.  
Но вот понемножку  
Согрелись ладошки.  
Горят, и взаправду,  
А не понарошку.  
Я горю, как от огня, *(Вытягивают вперёд раскрытые ладони.)*  
Вот, потрогайте меня!

### 52. «Овощи»

Выросли у нас чесночок, *(Дети растирают фалангу указательного пальца от ногтя к основанию.)*  
Перец, томат, кабачок. *(указательного пальца от ногтя к основанию.)*  
Лук и немножко горошка, *(Растирают фалангу среднего пальца от ногтя к основанию.)*  
Тыква, капуста, картошка. *(пальца от ногтя к основанию.)*  
Овощи мы собирали, *(Растирают фалангу безымянного пальца.)*  
Ими друзей угощали.  
Квасили, ели, солили, *(Растирают фалангу мизинца.)*  
С дачи домой увозили.

### 53. «Десять птичек – стайка»

Пой-ка, подпевай-ка: *(Дети сжимают и разжимают пальцы рук.)*  
Десять птичек – стайка. *(пальцы рук.)*  
Это птичка соловей, *(Массируют мизинец левой руки.)*  
Это птичка воробей, *(Массируют безымянный палец левой руки.)*  
Это птичка совишка, *(Массируют средний палец левой руки.)*  
Сонная головушка. *(руки.)*  
Это птица коростель, *(Массируют указательный палец левой руки.)*  
Это птица свистель, *(Массируют большой палец левой руки.)*  
Это птичка скворушка, *(Массируют мизинец правой руки.)*  
Серенькое пёрышко.  
Это зяблик, *(Массируют безымянный палец правой руки.)*  
Это стриж, *(Массируют средний палец правой руки.)*  
Это развесёлый чиж. *(Массируют указательный палец правой руки.)*  
Ну а это злой орлан! *(Массируют большой палец правой руки.)*  
Птички, птички, по домам! *(Прячут пальцы за стину правой руки.)*

#### **54.«Шёл медведь».**

Шёл медведь к своей берлоге *(Дети поочередно массируют  
Да споткнулся на дороге. пальцы левой руки.)*  
«Видно, очень мало сил *(Пальцами одной руки придерживают  
Я на зиму накопил»- палец другой руки, нажимая сверху.)*  
Так подумал и пошёл  
Он на поиск диких пчёл. *(Поочередно массируют пальцы  
Все медведи – сладкоежки, правой руки.)*  
Любят есть медок без спешки.  
А наевшись, без тревоги,  
До весны сопят в берлоге.

#### **55.«Сорока».**

Сорока – белобока *(Дети водят указательным пальцем  
Кашку варила. по ладони.)*  
Детушек кормила.  
На порог скакала,  
Гостей поджидала.  
Этому дала, *(Поочередно массируют пальцы,  
Этому дала, начиная с мизинца.)*  
Этому дала,  
Этому дала,  
А этому не дала! *(Скользят пальцами друг о друга.)*  
Он дров не носил,  
Он печку не топил,  
Он кашу не варил.  
Вот тебе горшок пустой! *(Сжимают в кулак пальцы одной руки.)*  
Иди в угол и стой!

#### **56.«Воробьи»**

Пять воробьёв на заборе сидели, *(Дети показывают пять пальцев  
левой руки.)*  
Один улетел, а другие запели. *(Массируют большой палец.)*  
И пели, пока не сморила усталость, *(Загибают большой палец.)*  
Один улетел, а трое остались. *(Массируют указательный палец.)*  
Сидели втроём и немного скучали, *(Загибают указательный палец.)*  
Один улетел, а двое остались. *(Массируют средний палец.)*  
Сидели вдвоём и снова скучали, *(Загибают средний палец.)*  
Один улетел, и остался один. *(Массируют безымянный палец.)*  
Один посидел... Взял и улетел! *(Массируют мизинец.)*  
*(В конце все пальцы зажимают в кулак.)*



### 57.«Дятел».

*(Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют массаж.)*

Дятел жил в дупле пустом, *(Дети похлопывают ладонями*

Дуб долбил, как долотом. *по спине.)*

Тук-тук-тук! Тук-тук-тук! *(Поколачивают по спине пальцами.)*

Долбит дятел крепкий сук.

Клювом, клювом он стучит, *(Постукивают по спине кулаками.)*

Дятел ствол уже долбит.

Дятел в дуб всё стук да стук, *(Постукивают по спине рёбрами ладоней.)*

Дуб скрипит: «Что там за стук? »

Дятел клювом постучал, *(Поглаживают спину ладонями.)*

Постучал и замолчал,

Потому что он устал!

### 58. «Кто пасётся на лугу? »

-Далеко, далеко *(Дети встают «паровозиком», кладут руки на плечи и похлопывают по плечам впереди стоящего.)*

На лугу пасутся ко... *(Загибают большой палец на правой руке и рисуют четырьмя пальцами «змейку» вдоль позвоночника.)*

-Козы? *(Наклоняют голову вперёд.)*

-Нет, не козы! *(Качают головой влево-вправо.)*

-Далеко, далеко *(Поворачиваются на 180 градусов и*

На лугу пасутся ко... *повторяют движения.)*

-Кони? Нет, не кони!

-Далеко, далеко *(Снова поворачиваются на 180 градусов*

На лугу пасутся ко... *и повторяют движения.)*

-Коровы?

-Правильно, коровы! *(Поворачиваются на 90 градусов, качают головой, руки на поясе.)*

Пейте, дети, молоко, *(Постепенно медленно приседают,*

Будете здоровы! *на последний слог быстро встают и поднимают руки вверх.)*

### 59.«Дождь»

Дождь, дождь целый день *(Дети похлопывают по спине*

Барабанит в стёкла. *ладонями.)*

Вся земля, вся земля

От воды промокла.

Воет, воет за окном *(Растирают кулаками спину*

Недовольный ветер, *круговыми движениями.)*

Хочет двери он сорвать

Со скрипучих петель.

Ветер, ветер, не стучи *(Постукивают по спине кулаками.)*

В запертые сени!

Пусть горят у нас в печи

Жаркие поленья!

Руки тянутся к теплу, *(Поглаживают спину ладонями.)*

Стёкла запотели,

На стене и на полу

Заплясали тени.

### **60.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.*

### **61.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*  
Ярко-красный гребешок.                      *выпрямиться.*  
Сделать несколько полуоборотов влево -  
*вправо.*

### **62.Массаж спины «Паровоз»**

*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!»

### **63.Массаж спины «Борщ»**

*(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)

**64.Массаж шеи «Лук»**  
(по китайской медицине)

Зеленеет лук в воде,  
Пузырьки – на бороде,

Пузыречки, пузырьки -  
Шалуны, озорники!

Каждый этот пузыречек  
Очень бороду щекочет.

Если так щекотать,  
Всяк захочет хохотать!

Лук трясет бородой,

Наостряет стрелки:

Скоро буду молодой

Лежать на тарелке.

(Ю. Мориц)

*Левой рукой обхватывают шею с правой стороны и потирают ее, проводя ладонью к основанию горла.*

*Повторяют правой рукой.*

*Указательным и большим пальцем руки оттягивают кожу на шее и отпускают ее.*

*Большим пальцем левой руки обхватывают шею слева, а остальными пальцами – справа, массируют шею вверх и вниз.*

**65.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*

### **66.Массаж спины «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.*

### **67.Массаж уха «Муха»**

Муха-горюха

Села на ухо.

Сидела, сидела,

Никуда не летела.

Жужжала, жужжала,

Ухо чесала.

Песню пела: «За-за-за!»-

Посидела, посидела,

Дальше полетела.

Н-н-н...

*Загибают вперед всеми пальцами ушные  
раковины прижимают, отпускают, ощущая в  
ушах хлопок.*

*Кончиками большого и указательного пальцев  
тянут вниз обе мочки ушей 4 раза.*

*Захватывают большим и указательным  
пальцами козелок. Сдавливают, поворачивают  
его во все стороны.*

*Всеми пальцами массируют ушную раковину.*

*Массаж противозавитка – хрящевое выступе,  
находящегося сзади наружного слухового  
прохода.*

*Кладут ладонь на голову и закрывают глаза.*

### **68.Массаж рук «Божья коровка»**

Божья коровушка,

Полети на облышко,

Принеси нам с неба,

Чтобы были летом

В огороде бобы,

В лесу ягоды, грибы,

В роднике водица,

Во поле пшеница.

(Русская народная приговорка)

*«Пробегают» пальцами правой руки по  
левой руке от кисти к плечу.*

*«Пробегают» пальцами по правой руке.*

*Поглаживают правой ладонью левую руку  
от кисти к плечу.*

*Также поглаживают правую руку.*

### 69. Массаж рук «Улитка»

Домик едет по травинке -  
Объезжает все росинки.  
То улитка ползет,  
Домик на себе везет.  
Вот подул ветерок,  
Закачался листок.  
И опять по травинке  
Медленно ползет улитка.

*Делают растирающие круговые  
движения кулачком от кисти к плечу.  
«Пробегаются» пальчиками от  
кисти к плечу.  
Поколачивают кулачками.  
Поглаживают руки ладонью.  
При повторении делают массаж другой руки.*

### 70. Массаж спины «Барабан»

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

*Постукивают кулачками.  
Похлопывают ладошками.  
Поколачивают пальчиками.  
Поглаживают ладонью.*

### 71. Массаж рук «Строим дом»

Целый день тук да тук,  
Раздается звонкий стук.  
Молоточки стучат,  
Строим домик для зайчат.  
Молоточки стучат,  
Строим домик для бельчат.  
Этот дом для белочек,  
Этот дом для зайчиков,  
Этот дом для девочек,  
Этот дом для мальчиков,  
Вот какой хороший дом,  
Как мы славно заживем,  
Будем песни распевать,  
Веселиться и плясать.

*Похлопывание ладонью правой руки по левой  
руке от кисти плечу.  
Похлопывание ладонью по правой руке.  
Поколачивание правым кулачком полевой  
руке от кисти к плечу.  
Поколачивание кулачком по правой.  
Растирание правым кулачком левой руки  
круговыми движениями.  
Растирание левым кулачком правой руки.  
Быстро «пробежаться» пальчиками правой  
руки по левой кисти к плечу.  
«Пробежаться» пальчиками по правой  
руке.  
Погладить правой ладонью левую руку от  
Кисти к плечу.  
Погладить левой ладонью правую руку.  
Скользящие хлопки ладоней друг о друга  
(«тарелочки»).*

## **72.Массаж лица «Воробей»**

Сел на ветку воробей  
И качается на ней.

Раз-два-три-четыре-пять -  
Неохота улетать.

*Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх (не слишком надавливая) Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.*

## **73.Массаж спины «Дождь»**

*Дети встают друг за другом паровозиком и выполняют движения*

Дождь! Дождь! Надо нам  
Расходиться по домам.

Гром! Гром, как из пушек,  
Нынче праздник у лягушек.

Град! Град! Сыплет град!  
Все под крышами сидят.

Только мой братишка в луже  
Ловит рыбу нам на ужин.

*Хлопки ладонями по спине*

*Поколачивание кулачками.*

*Постукивание пальчиками.*

*Поглаживание спины ладонями.*

## **74.Массаж тела «Грибной дождик»**

Дождевые капли,  
Прыгайте в ладошки!  
Дождевые капли,  
Вымойте мне ножки!  
Дождевые капли,

Бейте по спине!

Дождь грибной, но нужно  
Подрасти и мне!

*Хлопают правой ладонью по левой.*

*Хлопают левой ладонью по правой.*

*Шлепают ладошками по ножкам от лодыжки вверх.*

*Стучат правой рукой по левому плечу сзади.*

*Стучат левой рукой по правому плечу сзади.*

*Тянутся обеими руками вверх, выпрямляя спину.*

## **75.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)

### **76.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)

### **77.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.  
Щечки, шейку мы потрем      *Растирают ладони друг о друга.  
Энергично поглаживают щеки и  
шею движениями сверху вниз.*  
И водичкой обольем.      *Мягко поглаживают ладонями лицо  
от лба к подбородку.*

### **78.Массаж рук «Мыло»**

*(по китайской методике)*

Каждый день я мыло мою  
Под горячею водою.

И в ладонях поутру  
Сильно, сильно мыло тру.

Мойся, мыло! Не ленись!  
Не высказывай! Не злись!

*Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши  
так, чтобы пальцы обеих рук  
соприкасались.*

*Неплотно сжимают в кулак пальцы  
одной руки и ударяют тыльной  
стороной ладони о середину другой  
ладошки.*

*Сжав руку ладонью другой руки,  
массируют ее, проводя пальцами от  
локтя до запястья и обратно.*

### **79.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.

### **80.Массаж пальцев «Малина»**

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!  
Я попробую немножко. *Сложить ладони «корзинкой».*  
Я поем ещё чуть-чуть –  
Легче будет к дому путь. *Собранными щепотью пальцами правой*  
Я поем еще малинки. *руки прикоснуться к левой ладони и*  
Сколько ягодок в корзинке? *подносить ко рту.*  
Раз, два, три, четыре, пять... *Поочередно массировать каждый палец на*  
*одной руке (при повторении на другой).*  
Снова буду собирать. *Хлопки в ладоши.*  
(И. Лопухина).

### **81.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)



### 82.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.*

### 83.Массаж «Лиса»

Утром лисонька проснулась,  
Лапкой вправо потянулась,  
Лапкой влево потянулась,  
Солнцу нежно улыбнулась.

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.

Ну, красавица – Лиса,

До чего же хороша!

*Движения выполняются соответственно тексту.*

*Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.*

*Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо-влево, поставив руки на пояс и выпрямив спину.*

### 84.Зайка.

Тили-тили-тили-бом!

Сбил сосну зайчишка лбом!

Жалко мне зайчишку,

Носит зайка шишку.

Поскорее сбегай в лес,

Сделай зайнке компресс.

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

*Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам.*

*Раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом.*

### 85.Массаж пальцев «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисица      *Поочередно потереть большим пальцем*  
Всем лисятам рукавицы:      *подошечки остальных пальцев.*  
Для лисенка Саша,      *Поочередный массаж пальцев левой руки,*  
Для лисички Маши,      *начиная с большого (при повторении*  
Для лисенка Коли,      *массировать пальцы правой руки).*  
Для лисички Оли,  
А маленькие рукавички  
Для Наташеньки – лисички.  
В рукавичках – да-да-да – *Потереть ладони друг о друга.*  
Не замерзнем никогда!

### 86.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)

### 87.Массаж лица «Деревья и кусты»

(по китайской медицине)  
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.*

**Источники:**

<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/12/06/kartoteka-igrovogo-samomassazha-dlya-doshkolnikov>

[https://infourok.ru/kartoteka\\_igrovogo\\_samomassazha\\_dlya\\_doshkolnikov-485758.htm](https://infourok.ru/kartoteka_igrovogo_samomassazha_dlya_doshkolnikov-485758.htm)

<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/kartotieka-ighrovoi-massazh-dlia-doshkol-nikov>

<https://docviewer.yandex.ru/>

<https://pedportal.net/doshkolnoe-obrazovanie/fizkultura/kartoteka-quot-samomassazh-dlya-detey-quot-639999>

[http://nashaucheba.ru/v35206/картушина\\_м.ю\\_логоритмические\\_занятия\\_в\\_детском\\_саду](http://nashaucheba.ru/v35206/картушина_м.ю_логоритмические_занятия_в_детском_саду)

<https://forum.in-ku.com/>

