

## КАРТОТЕКА ИГРОВОГО САМОМАССАЖА

### « Утка и кот »

**(Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний )**

А уточки, а уточки  
Все топают по улочке.  
Идут себе вразвалочку  
И крикают считалочку.  
Утка крикает, зовет  
Всех утят с собою, *(Поглаживать шею ладонями сверху – вниз)*  
А за ними кот идет, Словно к водопою. *(Указательными пальцами растирать крылья носа)*  
У кота хитрющий вид, Их поймать мечтает! *(Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам)*  
Не смотри ты на утят- Не умеешь плавать! *(Раздвинуть указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха).*

### «Дождик»

Дождик бегаёт по крыше *(Встать друг за другом «паровозиком»)*  
Бом! Бом! Бом! *(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! Бом! Бом!  
А уйду-тогда гуляйте-  
Бом! Бом! Бом! *(Поглаживание ладошками)*

### «Летели утки»

**(Дети садятся на ковер)**

Летели утки над лесной опушкой *( Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 6 раз)*  
Задели ели самую макушку *(Слегка касаясь пальцами провести по щекам 6 раз)*  
И долго елка ветками качала... *(Указательными пальцами массировать крылья носа по кругу от себя)*

### « 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 это гусь молодой,  
*(Поочередно массируют, каждый палец)*  
Указательный-поймал,  
Средний-гуся ощипал,  
Безымянный-суп варил,  
А мизинец-печь топил.  
Полетел гусь в рот, а оттуда в живот *(Машут кистями, двумя ладонями)*  
Вот! *(Вытягивают ладошки вперед)*

## « 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.

## « Кто пасется на лугу »

(Дети выполняют массаж спины)

Далеко, далеко (*Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать 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*)

**« 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)*

**« 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 приговаривают)*  
С вечера нырнула и пропала... Э-эй,  
Черепашка Рура,  
Выгляни скорей!

**« 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 пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему)*  
Псу, зайчонку, петуху.  
Рады, рады все гостинцам! Это видим мы по лицам.  
*(Совершать круговые движения зрачками глаз вправо и влево)*  
Все захлопали в ладошки, *(Хлопки в ладоши)*  
Побежали в гости к кошке. *(Постучать подушечками пальцев друг о друга)*

**« 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 пояснице)*  
А готовить будешь ты! *(Хлопки по ногам сверху вниз)*  
Напекли мы пирогов, К празднику наш стол готов!  
*(Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног)*

## « Белый мельник »

(Массаж лица для профилактики простудных заболеваний)

Белый-белый мельник сел на облака *(Провести пальцами по лбу от середины к вискам)*

Из мешка посыпалась белая мука. *(Легко постучать пальцами по вискам)*

Радуются дети, Лепят колобки. *(Сжав руки в кулаки, возвышения больших пальцев быстро растереть крылья носа)*

Заплясали санки, лыжи и коньки. *(Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами)*

## « Лиса »

(Гимнастика для глаз)

Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза. *(Крепко зажмурить и открыть глаза)*

Смотрит хитрая лисица, Ищет, где бы пожить. *(Вытянуть вперед правую руку, на которой 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, посмотрела на товар. *(Поднять руку и опустить, прослеживая взглядом)*

Себе купила сайку, лисятам балалайку *(Описать рукой круг по часовой стрелке и против нее)*

## « Солнышко »

(Гимнастика для глаз)

Солнышко, солнышко, в небе свети! Яркие лучики к нам протяни. *(Потянуться руками вверх)*

Ручки мы вложим в ладошки твои, нас покружи, оторви от земли. *(Похлопать в ладоши над головой, покружиться, подняв руки вверх)*

Солнечный лучик быстро скакал, И на плечо он к ребятам упал. *(Вытянуть вперед правую руку, медленно прикоснуться указательным пальцем к правому плечу. Проследить глазами)*

Весело лучик песенку пел, каждый себе на плечо посмотрел.

*(Повторить то же самое с левой рукой)*

Солнечный лучик быстро скакал, и на маленький носик к ребятам попал. *(Вытянуть руку вперед и коснуться пальцем 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, Мы же на место сядем с тобой. *(Закрыть глаза и положить руки под щеку, сесть на стульчики)*

## « Дедушка Егор »

(Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия)

Из-за лесу, из-за гор едет дедушка Егор. *(Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, 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)*

## « Снежинки »

(Гимнастика для глаз)

Закружились, завертелись «Фонарики» белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей Легкие пушинки. *(Поднять руки вверх и посмотреть на них)*

Чуть затихла злая вьюга- Улеглись повсюду. *(Медленно опустить руки и проследить за ними взглядом)*

Заблестали, словно жемчуг,- Все дивятся чуду. *(Развести поочередно руки в стороны и проследить за ними взглядом)*

Заискрились, засверкали белые подружки. *(Выполнить руками движение «ножницы»)*

Заспешили на прогулку дети и старушки.

*(Шаг на месте)*

## « 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.

## « Самолет »

(Гимнастика для глаз)

Пролетает самолет, с ним собрался я в полет.  
*(Посмотреть вверх и провести пальцем за «пролетающим» самолетом)*

Правое крыло отвел, посмотрел. Левое крыло отвел, поглядел. *(Отвести руки попеременно и проследить взглядом)*

Я мотор завожу и внимательно гляжу. *(Делать вращательные движения перед грудью)*

Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу.  
*(Встать на носочки и легко бежать по кругу)*

**« Медведюшка »**  
**(Гимнастика для ног)**

Покажи-ка нам, медведюшка, Как сбирались красны  
девушки за брусникой, за малиной да за ягодой калиной,  
(Ходьба на внешнем своде стопы)  
Как с корзинками шли по лесу, Набирали ягод доверху,  
Отдохнуть они садились, ко пенечку прислонились.  
(Ходьба с перекатом с пятки на носок)  
Покажи-ка нам, медведюшка, как зевали красны девушки,  
(Вставать на носки, делая вдох и разводя руки в стороны, и  
опускаться на всю стопу)  
Как накрылись платочком, да уснули под кусточком.  
(Сесть на пол, руки-упор сзади попеременно вытягивать  
выпрямлять носки ног)  
Как вскочили, потянулись, (Встать, потянуться)  
Меж собой переглянулись, (Повороты в стороны)  
Звонко песню запевали, хороводы затевали.  
(Ходьба топающим шагом)

**« Наши спинки »**  
**(Дети выполняют массаж спины)**

В колонну все мы встали встали, (Движения  
соответствуют тексту)  
Ладошками по спинке застучали. (Выполнять в течение 40  
- 50 секунд)  
Хлопаем по лопаточкам,  
Спинка радуется.  
Дети спинку подставляют,  
Со спинками играют,  
Здоровья спинкам добавляют.

**« По таинственной дороге »**  
**(Гимнастика для стоп)**

По таинственной дороге шли таинственные ноги.  
(Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку)  
По большой дороге зашагали наши ноги.  
(Ходьба на месте, не отрывая носки от пола)  
По пыльной дорожке шагали наши ножки.  
(Перекаты с носка на пятку, стоя на месте)  
А маленькие ножки бежали по дорожке. (Быстрая ходьба с  
высоким подниманием ног, согнутых в коленях)  
На узенькой дорожке устали наши ножки.  
(Ходьба со сведенными носками ног)  
Усталые ножки шли по дорожке. (Ходьба с перекатом с  
пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)  
На камушек мы сели, сели, посидели. (Сидя на стуле,  
поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от  
пола)  
Ножки отдыхают, мышцы расслабляют.  
(Погладить мышцы ног и ступни)

## « Колобок »

(Упражнение для профилактики плоскостопия)

Тише, тише, Колобок! Вдруг услышит серый волк. *(Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях)*

Тихо ножками пойдём, незаметно прошмыгнем. *(Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку)*

Но румяный Колобок прыгнул прямо в огород,  
*(Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу)*

Через грядки вдоль забора скачет, словно от Федоры.

*(Перекаты с носка на пятку)*

## « 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, 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)*

## « 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 руки. 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. Тянуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.

- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.

## « Петух »

(Дети выполняют упражнения для мышц шеи)

Ах, красавец-петушок! На макушке – гребешок,  
(Клевательные движения головой в горизонтальной плоскости вправо – влево)

А под клювом-то бородка. (Клевательные движения головой вперед-назад, подбородок движется параллельно полу)

Очень гордая походка: Лапы кверху поднимает, (Идти по кругу, делая махи руками и поднимая голову – вдох, а опускает – выдох)

Важно головой кивает

Раньше всех петух встает, (Наклоны головы вправо-влево)

Громко на заре поет:

- Кукареку! Хватит спать! Всем давно пора вставать!  
(Помахивать руками, как крыльями, поднимая и опуская голову)

## « 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 ладошки 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)

## « Паровоз »

(Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом и положив друг другу на плечи ладони)

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)



## **« Ладшки »** **(Самомассаж)**

Вот у нас игра такая: хлоп ладошка, хлоп другая!

*(Хлопки в ладоши)*

Правой, правую ладошкой мы пошлепаем немножко.

*(Шлепки по левой руке от плеча к кисти)*

А потом ладошкой левой ты хлопки погромче делай.

*(Шлепки по правой руке)*

А потом, потом, потом даже щечки мы побьем.

*(Легкое похлопывание по щекам)*

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. Вот такая красота! *(Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам)*

## **« Наши ножки »** **(Самомассаж стоп)**

Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. *(На правой руке сгибают пальцы, делая «щечочку», 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.

## **« Прогулка »**

### **(Упражнение для профилактики плоскостопия)**

Дружно за руки возьмемся, В лес зеленый мы пойдем,  
По полянке мы пройдемся, песню весело споем.

*(Ходьба с перекатом с пятки на носок)*

Нагибайся, погляди-ка,

Что краснеет по кустом?

Ты не прячься, земляника, все равно тебя найдем!

*(Ходьба боком по толстому шнуру)*

Комары звенят над нами, комары кусают в лоб.

*(Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре)*

Мы воюем с комарами, Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!

*(Одновременно с перекатами выполнять хлопки в ладоши перед собой, над головой, справа, слева, внизу)*