МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» - (МАОУ СОШ №2)_

626109, Тюменская область, г.Тобольск, мкр.«Иртышский», ул Железнодорожная, д.5, тел. (3456) 33-23-96, sch-2tob@mail.ru
Картотека самомассажа для детей дошкольного возраста
Выполнила
Коваленко О.А
г. Тобольск. 2023

Массаж глаз

«Косой, косой, не ходи босой»

Косой, косой, на ходи босой, а Потереть друг о друга средние пальцы **ходи обутый, лапочки закутай.** рук, чтобы их разогреть, прикрыть неплотно глаза и проводить пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.

Если будешь ты обут, волки Совершать круговые движения глазами в зайца не найдут. одну сторону.

Не найдёт тебя медведь. То же в другую сторону.

Выходи - тебе гореть!

Массаж ушей

«Зеленеет лук в воде»

Зеленеет лук в воде, Левой рукой обхватить шею с правой **пузырьки на бороде,** стороны и потереть её, проводя ладонью к основанию горла.

Пузырёчки, пузырьки - Повторить правой рукой **шалуны, озорники!**

Каждый этот пузырёчек Указательным и большим пальцем руки очень бороду щекочет. оттянуть кожу на шее и отпустить её (16 **Если так щекотать, всяк** раз)

захочет хохотать!

Лук трясёт бородой, Большим пальцем левой руки обхватить навостряет стрелки: шею слева, а остальными пальцами — -Скоро буду молодой лежать справа, помассировать шею вверх и вниз на тарелке.

«Камыши»

Ши – **ши** – **что-то** Ладонями накрыть уши, пальцами захватить **шепчут камыши.** затылок и легко постучать по нему.

Шах- шах - это утка в Провести пальцами по краям ушных камышах. раковин от верха до мочек.

Шей- шей - выходи из Потерев, зажать край ушной раковины камышей. между большим и указательным пальцами.

Шах- шах - шах-нет уж утки Потянуть ушные раковины верх, в сторону, в камышах. вниз.

Ши – **ши** – **ши** - **что** же Погладить уши ладонями. **шепчут камыши.**

«Зайка»

Тили- тили, тили - бом! Загнуть вперёд ушные раковины и отпустить их так, чтобы ощутить хлопок.

Сбил сосну зайчишка лбом. Оттягивать мочки вниз и в стороны.

Жалко мне зайчишку: Массаж козелка.

Носит зайка шишку. Массаж вершины завитка.

Поскорее сбегай в лес, Растирание ладонями ушей.

Сделай заиньке компресс! Поглаживание ушей ладошками.

Массаж головы

«Ёжик»

На комод забрался ёжик. Круговой массаж черепа. И.П. — правая У него невидно ножек. ладонь на лбу, левая — на затылке. Затем У него, такого злючки, правая ладонь, поглаживая правый висок, Не причёсаны колючки. перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.

И никак не разберёшь- Средними пальцами массировать **Щётка это или ёж?** круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.

Массаж липа

«Водичка-водичка»

Водичка, водичка, умой Потереть ладонями друг о друга.

моё личико,

Чтобы глазки блестели, Средними пальцами провести, не

надавливая о закрытым глазам от

внутреннего края века к внешнему.

Чтобы щёчки краснели, Ладонями провести от бровей до

Чтоб смеялся роток, подбородка и обратно вверх.

Чтоб кусался зубок. Помассировать большими пальцами вески.

«Где ты дождик побывал?»

Где ты дождик побывал? Поглаживание лица от бровей до

Где ты дождик поливал? подбородка.

Побывал в саду, полил Лёгкое поколачивание пальцами лба.

ягоду!

А какую ягоду ты полил Поколачивание щёчек.

саду?

-И клубнику, и малину, и Лёгкое похлопывание щёк.

смородину!

А крыжовник ты полил? Похлопывание шеи.

-Не полил, забыл.

Ой, вернись назад да полей Поглаживание лица и шеи сверху вниз.

весь сал!

Массаж спины

«Дождик»

Дождик бегает по крыше- Дети похлопывают друг друга по

Бом! Бом! Бом! спине.

По весёлой звонкой крыше- Постукивают пальцами.

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите, Поколачивают кулачками.

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите.

Бом! Бом! Бом!

А уйду- тогда гуляйте.

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше- Поглаживают.

Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Массаж рук

«Улитка»

Домик едет по тропинке - Растирающие круговые движения **объезжает все тропинки.** кулачком от кисти к плечу.

То улитка ползёт, домик на «Пробежаться» пальчиками от кисти к **себе везёт.** плечу.

Вот подул ветерок, Поколачивание кулачками.

закачался листок.

И опять по травинке Поглаживание руки ладонью.

Медленно ползёт улитка. При повторении делается массаж другой руки.

Массаж стоп

«Мишка в лесу»

Ду – **ду** - **ду** - **от медведя я** Согнуть пальцы правой руки **уйду.** («грабелька») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.

Да- да- не ходи, медведь, Сжимать кончик большого пальца. **сюда.**

Ды- ды- на тропинке Разминать пальцы ног руками. **чьи следы?**

Оди- оди- оди- мишка в лесу Плотно захватить большим и **бродит.** указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить

его.

Ди- ди- ди- ну, мишка, Быстро потереть вверх ступни пяткой погоди! другой ноги. При повторении поменять ногу.

«Баю- баю- баиньки»

Баю- баю- баиньки, купим Потирание стопы. **сыну валенки.**

Наденем на ноженьки, Разминание пальцев стопы. **пустим по дороженьке.**

Будет наш сынок ходить, Поглаживание стопы. **новы валенки носить.**

«Молоточки»

Застучали в мастерской И.П. – сидя на стуле, одну ногу молоточки снова, починить положить на другую. Выполнять мы башмачки каждому потирание стопы ладонями. готовы.

Тук- тук- тук- тук- тук- Разминание пальцев стопы всюду слышен перестук.

Нам в работе нет тоски: Энергично провести всеми пальцами **наши молоточки забивают в** руки по стопе, как бы царапая, в **каблучки тонкие гвоздочки.** направлении от пальцев к пятке.

Сил, сапожник, не жалей. Поглаживание стопы.

Доставай колодки, и посадим мы на клей новые подмётки.