

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка»

Картотека: Самомассаж для детей от 4 до 7 лет

Составила:  
инструктор по ФИЗО  
Сергеева М.А.

### **Карточка № 1.Массаж спины.**

Дождик бегает по крыше  
Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше. Бом!Бом! Бом!  
Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам.

Дома, дома посидите,  
Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,  
Бом! Бом! Бом!  
Постукивают пальчиками.  
Почитайте, поиграйте,  
Бом! Бом! Бом! А уйду  
тогда гуляйте, Бом! Бом!Бом!  
Поколачивают кулачками.  
Дождик бегает по крыше  
Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше  
Бом!Бом! Бом!  
Поглаживают ладошками.

### **Карточка № 2.Массаж рук.**

Домик едет по тропинке  
объезжает все тропинки.  
Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу.  
То улитка ползёт, домик на себе везёт.  
«Пробежаться» пальчиками от  
кисти к плечу.  
Вот подул ветерок, закачался листок.  
Поколачивание кулачками.  
И опять по травинке  
Поглаживание руки ладонью.  
Медленно ползёт улитка.  
При повторении делается массаж другой руки.

### **Карточка №3.Массаж головы.**

На комод забрался ёжик.  
У него невидно ножек.  
У него, такого злючки,  
Не причёсаны колючки.  
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.

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

### **Карточка № 4.Массаж лица.**

Водичка, водичка, умой моё личико,  
Чтобы глазки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

#### **Карточка № 5.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.

#### **Карточка № 6.Самомассаж.**

На крылечке ножками потопали,  
Ручками по щёчкам похлопали.  
Присели, через пальчики в щель посмотрели.  
Пальчики в кулак сжимаем,  
Воздух набираем.  
Ладшки на грудки положили  
И давай ладошками по своей грудке стучать.  
Стук-стук, стук-стук-  
Вот как получается.  
Стук-стук, стук-стук-  
Грудка наслаждается.

#### **Карточка № 7.Массаж глаз.**

Косой, косой, не ходи босой, а ходи обутой, лапочки закутай.  
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.  
Если будешь ты обут, волки зайца не найдут.  
Совершать круговые движения глазами  
в одну сторону.  
Не найдёт тебя медведь.  
Выходи – тебе гореть!  
То же в другую сторону.

#### **Карточка № 8.Массаж лица.**

Где ты дождик побывал? Где ты дождик поливал?  
Поглаживание лица от бровей до подбородка.  
Побывал в саду, полил ягоду!  
Лёгкое поколачивание пальцами лба.  
А какую ягоду ты полил саду?

Поколачивание щёчек.  
И клубнику, и малину, и смородину!  
Лёгкое похлопывание щёк.  
А крыжовник ты полил?  
Не полил, забыл.  
Похлопывание шеи.  
Ой, вернись назад да полей весь сад!  
Поглаживание лица и шеи сверху вниз.

### **Карточка № 9. Массаж стопы.**

Баю-баю  
баиньки, купим сыну валенки.  
Потираание стопы.  
Наденем на ноженьки, пустим по дороженьке.  
Разминание пальцев стопы.  
Будет наш сынок ходить, новы валенки носить.  
Поглаживание стопы.

### **Карточка № 10. Массаж стоп.**

Ду-ду-ду- от медведя я уйду.  
Согнуть пальцы правой руки («грабелька») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.  
Да-да-да - не ходи, медведь, сюда.  
Сжимать кончик большого пальца.  
Ды-ды-ды- на тропинке чьи следы?  
Разминать пальцы ног рук  
Оди-оди-оди- мишка в лесу бродит.  
Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.  
Ди-ди-ди- ну, мишка, погоди!  
Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу.

### **Карточка № 11. Массаж ушей.**

Ши-ши-ши– что то шепчут камыши.  
Ладонями накрыть уши, пальцами захватить затылок и легко постучать по нему.  
Шах-шах-шах- это утка в камышах.  
Провести пальцами по краям ушных раковин от верха до мочек.  
Шей-шей-шей- выходи из камышей.  
Потерев, зажать край ушной раковины между большим и указательным пальцами.  
Шах-шах-шах- нет уж утки в камышах.  
Потянуть ушные раковины верх, в сторону, вниз.  
Ши-ши-ши - что же шепчут камыши.  
Погладить уши ладонями.

### **Карточка № 12 .Массаж ушей.**

Зеленеет лук в воде, пузырьки на бороде,  
Левой рукой обхватить шею с правой стороны и потереть её, проводя ладонью к основанию горла.  
Пузырёчки, пузырьки- шалуны, озорники!  
Повторить правой рукой

Каждый этот пузырьёчек очень бороду щекочет.

Если так щекотать, всяк захочет хохотать!

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

Лук трясёт бородой, наостряет стрелки:

Скоро буду молодой лежать на тарелке.

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