

Картотека точечного самомассажа

1.Массаж пальцев «Умывание»

Поочередно массируют каждый палец. Затем энергично растирают ладони и кисти рук.

Знаем, знаем - да-да – да,

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По - нем - нож - ку.

Нет, не понемножку-

Посмелей!

Будет умываться веселей

2.Массаж лица «Воробей»

Сел на ветку воробей. *Обеими ладонями проводят*

И качается на ней, *от бровей до подбородка и*

Раз – два - три – четыре - пять - *обратно вверх (не слишком надавливая)*

Массируют височные

Неохота улетать, *впадины большими*

пальцами правой и левой

руки, совершая вращательные

движения.

3.Массаж носа «Улитки»

От крылечка до калитки *Трут указательные пальцы,*

Три часа ползут улитки *массируют ноздри сверху вниз*

Три часа ползли подружки, *и снизу вверх 10- 12 раз*

На себе таща избушки.

Массаж повышает иммунитет к заболеванию верхних дыхательных путей.

4.Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Все постукивают,

Все похрюкивают:

Туки- туки- туки - тук!

Хрюки- хрюки- хрюки - хрюк!

дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются на 180 градусов и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями

5.Упражнение на осанку «Зайчик»

Посмотри, как зайка встал,

Как головку он поднял.

Шейкой, спинкой потянулся

И назад слегка прогнулся.

Лапка на шейке, лапка на спинке.

Пряменький зайка, как на картинке!

Посмотри-ка на себя!

Вот он я! Какой он - я?

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

6.Массаж биологически активных зон

«Вышел зайчик погулять»

для профилактики простудных заболеваний

Раз, два, три, четыре, пять - *приставляют ладони ко лбу*

Вышел зайчик погулять, пальцы выпрямлены и прижаты

друг к другу («kozyрек»), и

растирают лоб

Вдруг охотник выбегает, *кулачками массируют крылья*

Прямо в зайчика стреляет. *Носа.*

Но охотник не попал, *Всей ладонью растирают уши.*
Серый зайчик убежал.

7.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 вращательное движение 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

8.Массаж биологически активных зон «Неболейка»

для профилактики простудных заболеваний
Чтобы горло не болело, поглаживают ладонями шею
Мы его погладим смело, мягкими движениями сверху
вниз.
Чтоб не кашлять, не чихать, указательными пальцами
Надо носик растирать, растирают крылья носа.
Лоб мы тоже разотрем, прикладывают ко лбу ладони
Ладоньку держим козырьком, «козырьком» и расти-
рают крылья носа
«Вилку» пальчиками сделай, раздвигают указательный
Массируй ушки, ты умело, и средний пальцы и растирают
точки перед и за ушами.
Знаем, знаем - да- да- да!- Потирают ладони друг о друга.
Нам простуда не страшна!

9.Массаж спины «Суп»

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

Чики - чики - чики-ща! Похлопывают ладонями.

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки, Постукивают ребрами ладоней.

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку. Поколачивают кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики - чок, чики - чок - Поглаживают ладонями.

И готов борщичок.

10.Массаж ушей «Тили - бом»

по методу китайской медицины

Тили- тили, тили - бом! загибают вперед ушные раковины и отпускают их так, чтобы ощутить хлопок.

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

Жалко мне зайчишку: Массажируют козелок.

Носит заяка шишку, массаж вершины завитка.

Поскорее сбегай в лес, Растирают ладонями уши.

Сделай зайнышке компресс! Поглаживают уши ладошками.