

### **Карточка №1.**

#### **Массаж спины.**

**Дождик бегаёт по крыше - Бом!  
Бом! Бом! По весёлой звонкой  
крыше – Бом! Бом! Бом!**

**Дома, дома посидите,- Бом!  
Бом! Бом! Никуда не  
выходите,- Бом! Бом! Бом!  
Почитайте, поиграйте,- Бом!  
Бом! Бом! А уйду – тогда  
гуляйте, Бом! Бом! Бом!  
Дождик бегаёт по крыше - Бом!  
Бом! Бом! По весёлой звонкой  
крыше – Бом! Бом! Бом!**

**Дети встают друг за другом  
«паровозиком» и  
прихлопывают друг друга по  
спинкам.  
Постукивают пальчиками.  
Поколачивают кулачками.  
Поглаживают ладошками.**

### **Карточка №2.**

#### **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.**

### **Карточка №3.**

#### **Массаж головы.**

**На комод забрался ёжик.  
У него невидны ножки.  
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.**

### **Карточка №4.**

#### **Массаж лица.**

**Водичка, водичка, умой моё  
личико,  
Чтобы глазки блестели,  
Чтобы щёчки покраснели,  
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.**

### **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 зайныке компресс! Поглаживание ушей ладонками.**

### **Карточка №6.**

#### **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 ладонками по своей грудке стучать.**

**Стук- стук, стук- стук-  
Вот как получается.**

**Стук- стук, стук-стук-  
Грудка наслаждается.**

### **Карточка №7.**

#### **Массаж глаз.**

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

**Если будешь ты обут, Совершать круговые движения волки зайца не найдут. глазами в одну сторону.  
Не найдёт тебя медведь. То же в другую сторону.  
Выходи- тебе гореть!**

### **Карточка №8.**

#### **Массаж лица.**

**Где ты дождик побывал? Где ты Поглаживание лица от бровей до дождик поливал? подбородка.**

**Побывал в саду, полил ягоду! Лёгкое поколачивание пальцами лба.**

**А какую ягоду ты полил саду? Поколачивание щёчек.  
-И клубнику, и малину, и Лёгкое похлопывание щёк.  
смородину!**

**А крыжовник ты полил? Похлопывание шеи.  
-Не полил, забыл.**

**Ой, вернись назад да полей весь Поглаживание лица и шеи  
сад! сверху вниз.**

### Карточка №9.

**Баю- баю- баиньки,  
купим сыну валенки.  
Наденем на ноженьки,  
пустим по дороженьке.  
Будет наш сынок  
ходить, новы валенки  
носить.**

**Потирание стопы.  
Разминание пальцев  
стопы.  
Поглаживание стопы.**

### Карточка №10.

#### 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.**

**Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!**

**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.**

**Быстро потереть вверх ступни  
пяткой другой ноги. При  
повторении поменять ногу.**

### Карточка №11.

#### Массаж ушей.

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

**Шах- шах- шах- это утка в  
камышях.**

**Шей- шей- шей- выходи из  
камышей.**

**Шах- шах- шах-нет уж утки в  
камышях.**

**Ши- ши- ши- что же шепчут  
камышы.**

**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 верх,  
в сторону, вниз.**

**Погладить уши ладонями.**

### Карточка №12.

#### 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.**

**Сил, сапожник, не жалей.  
Доставай колодки, и посадим  
мы на клей новые подмётки.**

**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.**

**Поглаживание стопы.**

### Карточка №13.

#### Массаж спины.

Дождик бегает по крыше- Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом! Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите. Бом! Бом! Бом! А уйду- тогда гуляйте. Бом! Бом! Бом! Дождик бегает по крыше- Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом!	Дети похлопывают друг друга по спине. Постукивают пальцами. Поколачивают кулачками.  Поглаживают.
--	--

### Карточка №14.

#### 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
---	--

**КАРТОТЕКА**

**"САМОМАССАЖ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 - 7 ЛЕТ"**

