

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Брусничка»

КАРТотеКА
упражнений массажа и самомассажа.

Подготовила воспитатель:
Бужинская Илона Александровна

Р.п. Магистральный
2020г

Игровой самомассаж – нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Воздействие на биологически активные точки (БАТ) представляет собой один из методов рефлекторной терапии. Имеется тесная функциональная связь между биологически активными точками и определенными органами, системами организма.

Методика точечного массажа отличается относительной простотой проведения, малой зоной воздействия и возможностью проведения не только для коррекции, но и для профилактики.

Рекомендуется использовать точечный массаж БАТ и для: нормализации тонуса мышц, обеспечивающих работу голосового, дыхательного и артикуляционного аппаратов; регуляции эмоционального состояния; профилактики расстройств голосового аппарата и заболеваний верхних дыхательных путей.

Приемы точечного массажа одинаковы как для взрослых, так и для детей. В зависимости от техники воздействия на локальную точку массаж может быть возбуждающим или успокаивающим.

Эффективно применение массажа БАТ для детей, имеющих слабый иммунитет к инфекционным заболеваниям, для гиперактивных детей в сочетании с релаксационными упражнениями.

Массаж и самомассаж для детей дошкольного возраста

Массаж рук «Гусь»

Слова	Действие
Где ладошка? Тут? Тут!	<i>Показать правую ладошку.</i>
На ладошке пруд? Пруд!	<i>Круговые движения левым указательным пальцем по ладони.</i>
Палец большой – гусь молодой. Указательный – поймал, Средний – гуся ощипал, Безымянный – суп варил, А мизинец – печь топил.	<i>Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.</i>
Полетел гусь в рот. А оттуда в живот! Вот!	<i>Махи кистями рук. Двумя ладонями погладить живот.</i>

Массаж лица «Летели утки»

Слова	Действие
Летели утки Над лесной опушкой.	<i>Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз</i>
Задели ели Самую макушку.	<i>Так же легко провести 6 раз по щекам</i>
И долго елка Ветками качала.	<i>Указательными пальцами массировать крылья носа</i>
А не начать ли нам массаж сначала?	<i>Повторить</i>

Массаж ног «Божьи коровки»

Слова	Действие
Божьей коровки папа идёт.	<i>Сидя, гладить ноги с веру до низу</i>
Следом за папой мама идёт.	<i>Разминать их.</i>
За мамой следом детишки идут.	<i>Похлопать их ладошками</i>
Следом за ними малышки бредут.	<i>«Шагать» пальчиками</i>
Красные юбочки носят они,	<i>Поколачиваем кулачками</i>
Юбочки с чёрными точечками.	<i>Постукиваем пальчиками</i>
На солнышко они похожи, Встречают дружно новый день.	<i>Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.</i>
А если будет жарко им, То прячутся все вместе в тень.	<i>Погладить ноги ладонями, спрятать руки.</i>

Массаж тела «Пирог»

Слова	Действие
За стеклянными дверями Стоит мишка с пирогами.	<i>Хлопки по левой руке от кисти к плечу. Хлопки по правой руке так же.</i>
Здравствуй мишенька – дружок. Сколько стоит пирожок?	<i>Хлопки по груди. Хлопки по бокам.</i>
Пирожок – то стоит три, А лепить их будешь ты!	<i>Хлопки по ногам сверху вниз.</i>
Напекли мы пирогов К празднику и стол готов!	<i>Поглаживание в той же последовательности.</i>

Массаж биологическиактивных зон «Борода»

Слова	Действие
Да-да-да, да-да-да Есть у деда борода.	<i>Потереть ладони друг о друга.</i>
Де-де-де, де-де-де Есть сединки в бороде.	<i>Провести руками от затылка до ямки.</i>
Ду-ду-ду, ду-ду-ду Расчеша-ка бороду.	<i>Большими пальцами провести по шее от подбородка.</i>
Да-да-да, да-да-да Надоела борода.	<i>Сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа.</i>
Ду-ду-ду, ду-ду-ду Сбреем деду бороду.	<i>Положить три пальца на лоб и погладить.</i>
Ды-ды-ды, ды-ды-ды Нету больше бороды.	<i>Указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть.</i>

Массаж тела «Жарче»

Слова	Действие
Жарче, дырчатая тучка Поливай водичкой ручки.	<i>Растереть ладошки.</i>
Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки, мой затылочек, височки, Подбородочек и щёчки.	<i>Постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам, подбородку и щекам.</i>
Трём мочалкою коленочки, Щёткою хорошенечко, Пяточки, ступни и пальчики. Моем девочек и мальчиков!	<i>Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног.</i>

Массаж ушей «Пограничник»

Слова	Действие
На дальней границе И в холод и в зной, В зелёной фуражке Стоит часовой.	<i>Легко загнуть руками уши вперёд</i>
На дальней границе И ночью и днём, Он зорко, он зорко, Следит за врагом.	<i>Потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз.</i>
И если лазутчик Захочет пройти, Его остановит Солдат на пути.	<i>Указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты.</i>

Массаж лица «Мельник»

Слова	Действие
Белый, белый мельник Сел на облака.	<i>Провести пальцами по лбу от середины к вискам.</i>
Из мешка посыпалась Белая мука.	<i>Легко постучать пальцами по щекам.</i>
Радуются дети, Лепят колобки.	<i>Косточками больших пальцев растереть крылья носа.</i>
Заплясали сани, Лыжи и коньки.	<i>Раздвинув указательный и средний палец, массировать точки за и перед ушами.</i>

Массаж пальцев «Подарок маме»

Слова	Действия
Маме подарок я сделать решила, Короб с катушками тихо открывала.	<i>Тереть ладонь о ладонь.</i>
Нитки и пяльцы достала я с полки, Вдела зелёную нитку в иглолку.	<i>Растирать пальцы как бы одевая кольцо.</i>
Вот получился красивый цветок. Я закрепляю последний стежок.	<i>Потереть ладони.</i>
В комнату мама войдет – удивится: Дочка, какая же ты мастерица.	<i>Встряхнуть пальцы.</i>

Массаж рук «Плотник»

Слова	Действия
Мастер в руки взял фуганок Остро наточил рубанок.	<i>Поглаживание рук от плеча к кисти.</i>
Доски гладко остругал, Взял сверло, шурупы взял.	<i>Разминать поочередно руки пальцами.</i>
Доски ловко просверлил, Их шурупами свинтил.	<i>Круговые движения пальцами от плеча к кисти.</i>
Поработал долотом, Сколотил всё молотком.	<i>Постукивание по рукам от плеча к кисти.</i>
Получилась рама, Загляденье прямо!	<i>Быстро перебирая пальцами, пройти от плеча до локтя.</i>
Прекрасный тот работник Зовётся просто плотник.	<i>Погладить обе руки.</i>

Массаж «Ладочки»

Слова	Действия
Вот у нас игра какая: Хлоп ладошка, хлопок другая.	<i>Хлопки в ладоши</i>
Правой, правой ладошкой Мы пошлёмнем немножко.	<i>Шлепки по левой руке от плеча к кисти.</i>
А теперь ладошкой левой Ты хлопки погромче делай!	<i>Тоже по правой.</i>
А потом, потом, потом, Даже щёки мы побьём.	<i>Хлопки по щекам.</i>
Вверх ладошки – хлопок, хлопок. По коленкам шлёп, шлёп.	<i>Хлопки над головой. По коленям.</i>
По плечам теперь похлопай, По бокам себя пошлёпай.	<i>По плечам, По бокам.</i>
Можешь хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой.	<i>По спине, По груди.</i>
Справа – можем, слева – можем! И крест – накрест руки сложим.	<i>Поколачивание ладонями по груди слева, справа.</i>
И погладим мы себя, Вот какая красота.	<i>Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.</i>

Массаж лица «Лес»

Слова	Действия
Тёплый ветер гладит лица, Лес шумит густой листвой.	<i>Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.</i>
Дуб нам хочет поклониться, Клён кивает головой.	<i>От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно 4 раза</i>
А кудрявая берёзка Провожает всех ребят.	<i>Массаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями.</i>
До свиданья лес зелёный, Мы уходим в детский сад.	<i>Поглаживание лица</i>

Массаж спины «Паровоз» (дети встают «паровозиком»)

Слова	Действия
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.	<i>Похлопывание ладонями по спине</i>
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.	<i>Похлопывание кулачками по спине</i>
Колёсами стучу, стучу, Колёсами стучу, стучу.	<i>Постукивание пальцами</i>
Садись скорее, прокачу! Чу, чу, чу!	<i>Поглаживание ладонями</i>
Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж	

Массаж спины «Дождик» (дети встают «паровозиком»)

Слова	Действия
Дождик бегаёт по крыше – Бом, бом, бом! По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом!	<i>Похлопывание ладонями по спине</i>
Дома, дома посидите – Бом, бом, бом! Никуда не выходите – Бом, бом, бом!	<i>Постукивание пальцами</i>
Почитайте, поиграйте – Бом, бом, бом! А уйду – тогда гуляйте.. Бом, бом, бом!	<i>Поколачивание кулачками</i>

<p>Дождик бегаёт по крыше – Бом, бом, бом! По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом!</p>	<p><i>Поглаживание ладонями</i></p>
<p>Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж.</p>	

Массаж тела «Черепашка»

Слова	Действия
<p>Шла купаться черепаха И кусала всех от страха: Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Никого я не боюсь!</p>	<p><i>Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами: рук, ног, груди.</i></p>

Массаж спины

Слова	Действия
<p>В колонночку в круг встали, Ладонками по спинке застучали. Дети спинку подставляют, И со спинками играют, Здоровья спинкам прибавляют.</p>	<p><i>(Движения по тексту, выполняются 40-50 секунд)</i></p>

Оздоровительный массаж

Слова	Действия
<p>Чтобы не зевать от скуки, Встали и потёрли руки. А потом ладошкой в лоб – Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!</p> <p>Щёки заскучали тоже? Мы и их похлопать можем! Ну-ка, дружно, не зевать! 1, 2, 3, 4, 5!</p> <p>А теперь уже, гляди, Добрались и до груди! Постучим по ней на славу: Сверху, снизу, слева, справа!</p> <p>Постучим и тут и там, И немного по бокам.</p>	<p><i>(Движения по тексту, выполняются)</i></p>

<p>Не скучать и не лениться! Перешли на поясницу.</p> <p>Чуть нагнулись, ровно дышим. Потянулись – выше, выше!</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Массаж рук «Божья коровка»

Слова	Действия
<p>Божья коровушка, полети на облышко, Принеси нам с неба, чтобы были летом в огороде бобы, в лесу ягоды, грибы, в роднике водица, во поле пшеница.</p>	<p><i>«Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу, затем по правой руке.</i></p> <p><i>Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу. Также поглаживают правую руку.</i></p>

Массаж рук «Улитка»

Слова	Действия
<p>Домик едет по травинке, объезжает все росинки. Это улитка ползет, домик на себе везет. Вот подул ветерок, закачался листок и опять по тропинке медленно ползет улитка.</p>	<p><i>Делают растирающие круговые движения кулачками от кисти к плечу.</i></p> <p><i>«Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу.</i></p> <p><i>Покалачивают кулачками.</i></p> <p><i>Поглаживают руки ладонями. Затем массируют другую руку.</i></p>

Массаж рук «Строим дом»

Слова	Действия
<p>Тук-тук молотком, строит дядя тыква дом Молоточки по гвоздочкам застучали, И гвоздочки в доски быстро забивали, строим крышу и крыльцо- получилось хорошо.</p>	<p><i>Постукивают кулачками одной рукой другую от кисти к плечу.</i></p> <p><i>Постукивают пальчиками.</i></p> <p><i>Растирают кулачком.</i></p> <p><i>Поглаживают ладонью. При повторении массируют другую</i></p>

Вот идет маляр с ведром, он покрасит новый дом.	руку.
----------------------------------------------------	-------

Массаж ног «Акула»

Слова	Действия
Нам акула каракула нипочём, нипочём.	<i>Сидя на стуле одну ногу кладут на другую.</i>
Мы акулу каракулу , Кирпичом, кирпичом	<i>Потирают стопы ладонями.</i>
Мы акулу каракулу кулаком, кулаком.	<i>Разминают пальцы стопы.</i>
Мы акулу каракулу каблуком, каблуком.	<i>Энергично проводят всеми пальцами руки по стопе. Как бы царапая в направлении от пальца к пятке.</i>
Испугалася акула и со страху утонула.	<i>Поглаживают стопы.</i>

Массаж ног «Молоточки»

Слова	Действия
Застучали в мастерской, молоточки снова.	<i>Пальцами мягко разминают ушную раковину.</i>
Починить мы башмачки каждому готовы.	<i>Пальцами сгибают ухо и отпускают.</i>
Тук-тук-тук, тук-тук-тук всюду слышен перестук.	<i>Большими и указательными пальцами растираем козелок . Ладонями энергично растирают уши.</i>
Нам в работе нет тоски: наши молоточки	<i>Загибают вперед ушную раковину, прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок.</i>
забивают в каблучки тонкие гвоздочки.	<i>Кончиками большого и указательного пальца тянут вниз за обе мочки ушей 4 раза.</i>
Сил сапожник не жалей,	<i>Всеми пальцами массируют ушную раковину.</i>

<p>доставай колодки.</p> <p>И посадим мы на клей</p> <p>новые подметки.</p>	<p><i>Загибаем ушную раковину.</i></p> <p><i>Оттягиваем мочки вниз и в стороны.</i></p> <p><i>Массируют козелок.</i></p> <p><i>Растирают ладонями уши.</i></p> <p><i>Поглаживают ушки ладошками.</i></p> <p><i>Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх.</i></p> <p><i>Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.</i></p>
-----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Массаж «Солнышко»

Слова	Действия
<p>Солнце утром рано встало, Всех ребятишек приласкало: гладит грудку, гладит шейку, гладит носик, гладит лоб, гладит ушки, гладит ручки, загорают дети. Вот!</p>	<p><i>(Движения по тексту, выполняются)</i></p>

Массаж головы «Ёжик»

Слова	Действия
<p>На комод забрался ежик</p> <p>У него не видно ножек.</p> <p>У него, такого злючки,</p> <p>Не причесаны колючки:</p> <p>И никак не разберёшь-</p>	<p><i>Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх.</i></p> <p><i>Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.</i></p> <p><i>Хлопают в ладоши.</i></p>

Щетка это или ёж?	<p><i>Делают вращательные движения кистями.</i></p> <p><i>Растирают ладони друг о друга. Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз. Мягко поглаживают ладонями лицо.</i></p>
-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Массаж «Свинки»
(дети встают «паровозиком»)

Слова	Действия
<p>Как на пишущей машинке, Две хорошенькие свинки, Все постукивают, все похрюкивают, туки-туки-туки-тук! Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!</p>	<p><i>Похлопывают ладонями по спине.</i></p> <p><i>Постукивают ребрами ладоней по спине.</i></p> <p><i>Покалачивают кулачками по спине.</i></p> <p><i>Похлопывают ладонями по спине.</i></p>
Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж.	

Массаж «Кап на туче ночевал»
(дети встают «паровозиком»)

Слова	Действия
<p>Кап на туче ночевал, И по небу кочевал. Вдруг ударил трах-тарых- Кап со страху шах-шарах. По оврагам, по мостам,</p>	<p><i>Постукивают пальчиками.</i></p> <p><i>Легко покалачивают кулачками.</i></p> <p><i>Растирают спины ребрами ладоней.</i></p>

По корягам по кустам	
Осмотрелся на заре.	<i>Поглаживают ладонями спину.</i>
Видит - вишня во дворе:	
Прыг на ветку озорник	<i>Легко «пробегаются» по спине</i>
Тронешь – кап за воротник	<i>пальчиками.</i>
Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж.	

Массаж пальцев «Умывалочка»

Слова	Действия
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, будем умываться веселей.	<i>Поочередно массируют каждый палец.</i> <i>Энергично растирают ладони и кисти рук.</i> <i>Сжимают и разжимают кулачки.</i> <i>Поочередно массируют пальцы, начиная с большого пальца.</i> <i>Протягивают ладошки вперед.</i>