

Картотека игрового самомассажа

САМОМАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ.

Ручки растираем и разогреваем,

Растирание ладоней

И лицо своим теплом мы умываем,

Проводят ладонями по лицу сверху вниз

Грабельки сгребают Все плохие мысли.

Граблеобразные движения от середины лба к вискам

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро.

Растирание ушных раковин

Их вперед сгребаем, тянем вниз за мочки,

Загибание ушных раковин, оттягивание

А потом уходим пальцами на щечки.

Пальцы «перебегают» на щечки

Щечки разминаем, чтобы надувались.

Круговыми движениями разминаем щеки

Губки разминаем,

Большой и указательный палец

разминают

Чтобы улыбались.

верхнюю, а затем нижнюю губу

САМОМАССАЖ ЛИЦА

«ВРЕМЕНА ГОДА»

Если солнце жарко греет,

Поглаживающие движения от середины лба,

Если легкий ветер веет,

носа, верхней губы, подбородка к ушам.

Стало сухо и тепло –

Это лето пришло.

Если дождь стучит по крыше,

Постукивающие движения подушечками пальцев

Листья падают не слышно,

по лбу, щекам, подбородку.

Птицам улетать пора –

Это осень к нам пришла.

Если вьюга кружит, злиться,

Круговые движения в области лба, щек, подбородка

Всюду белый снег кружиться,

В снежных шапках все дома, -

Мы теперь утятки – клювики потянем,

Вытягивание обеих губ вперед

Разомнем их мягко, не задев ногтями

Уголками губ мы Щечки поднимаем,

***Средние пальцы по очереди поднимают
то правый, то левый угол рта***

А потом от носа вниз к губам стекаем.

***Спиралевидные движения от носа к углам
рта***

Губки пожую мы, шарики надует

***Покусывание верхней и нижней губы,
надуть щеки***

И губами вправо-влево потанцуем.

Указательные пальцы поглаживают губы

Мы язык за губу заворачиваем,

***Язык за верхней губой, стучим по нему
кулачком***

Кулачком по губе покалачиваем.

За другую губу заворачиваем

***Язык за нижней губой, стучим по нему
кулачком***

И другим кулачком покалачиваем.

Это к нам пришла зима.

Если тает снег и лед,

***Поглаживающие движения обеими
ладонями сверху***

Звонкий ручеек течет,

***вниз по боковым сторонам лица и
шеи,***

Распускается листва -

по центральной части лица и шеи.

Это к нам пришла весна

САМОМАССАЖ ЯЗЫКА И ГУБ

Выдвигаю свой язык, чтоб лениться не
привык.

Покусывание языка

И от кончика до корня я кусаю все
проворней.

А теперь уж не зубами – я пошлепаю
губами:

Шлепаем губами по языку

«У быка губа тупа, па-па-па, па-па-па».

«Горкой» выгну язычок, пожую ему

Тянем подборок и к ушам щипаем,

Щипаем подбородок от челюсти к ушам

А потом по шейке ручками стекаем.

***Поглаживание шеи всей ладонью к
ключице***

бочок:

Покусывание боковых краев языка

Левый, правый, оба сразу я жую как по
заказу

Мой язык совсем не глуп –

***Язык с внутренней стороны плавно
очерчивает круг за губами***

Ходит кругом возле губ.

За нижнюю губку заложен язык –

***Поместить язык между нижней
губой и нижними резцами***

Из зеркала смотрит мартышкин
двойник.

За верхнюю губку заложен язык –

***Поместить язык между верхней губой
и верхними резцами***

Бульдог уступать никому не привык.

Языком давить стараюсь, в щеку сильно
упираюсь.

Язык поочередно упирается в щеки

Раздалась моя щека, как мешок у
хомяка.

ЗИГЗАГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ ГОЛОВЫ. Дунул ветер на березку, - <i>Легкое зигзагообразное поглаживание волосистой поверхности головы</i> Разлохматил ей прическу. Ветер очень торопился, <i>в направлении от макушки к ушам.</i> Улетел, не извинился.	САМОМАССАЖ РУК «ТЕПЛЫЕ РУКИ» Чьи руки зимою всех горячей? <i>Прямолинейное растирание ладоней</i> Они не у тех, кто сидел у печей, А только у тех, а только у тех, <i>Крепко и ритмично сжимают одну ладонь другой</i> Кто крепко сжимал обжигающий снег, И крепости строил на снежной горе, И снежную бабу лепил во дворе.
САМОМАССАЖ ЛИЦА «ЛЕТО» Лето, лето, лето! Летом много света. <i>Поглаживающие движения</i> Солнце светит ярко, стало очень жарко. Лето, лето, лето! Теплый дождик, где ты? <i>Постукивающие движения</i> Погуляем под дождем и, быть может, подрастем. В теплый солнечный денек	САМОМАССАЖ ЛИЦА «ОСЕНЬ» Если дождь стучит по крышам то сильней, то тише, тише, <i>Постукивание подушечками пальцев</i> Землю всю листва укрыла – значит, осень наступила. Осень в гости к нам пришла, краски яркие взяла. <i>Поглаживающие движения</i> Стала желтою трава,

прилетел к нам ветерок,

Волнообразные движения

Стал волною он играть,

нашу лодочку качать.

Подари нам, лето,

солнечного света,

Зигзагообразные движения

Теплую погоду, дальние походы.

Лето, лето, лето!

Солнышком согреты

Поглаживающие движения

И деревья, и кусты, и душистые цветы.

разноцветною - листва.

Осень в гости к нам пришла

сильный ветер принесла.

Спиралевидные движения

Листья пестрые летят...

осень любит листопад!

Осень в гости к нам пришла,

дождь с собою принесла.

Постукивающие движения

Мелкий дождик моросит,

у деревьев грустный вид.

Осень в гости к нам пришла,

птичек в стаи собрала:

Зигзагообразные движения

«Стало холодно вокруг,

вам пора лететь на юг!»

Осень в гости к нам пришла,

в огород нас позвала.

Пощипывающие движения

Не лбнись, да поспевай,

собирай—ка урожай.

САМОМАССАЖ ЛИЦА «ЗИМА»

Смотрят дети из окна:

Поглаживающие движения

По дорожке ледяной

В гости к ним идет зима

В белой шубке меховой.

Белая метелица

Спиралевидные движения

По дорогам стелется,

Закружилась над землей,

Затянуло небо мглой.

За снежинками снежинки

Легкие постукивающие движения

Тихо кружатся, летят.

Укрывает все тропинки

Покрывалом снегопад.

На ветвях развесил иней

Пощипывающие движения

Ночью Дедушка Мороз

Он сегодня очень сильный-

Щиплет щеки, лоб и нос.

Побежим домой скорей.

САМОМАССАЖ ЛИЦА «ВЕСНА»

Мы весну встречаем

Поглаживающие движения

С первыми лучами.

Они весело бегут,

Звонко песенку поют.

Первые капли

Постукивающие движения

В полдень зазвенели.

Стал мороз весною слаб,

Снегу жарко: кап, кап, кап.

Шлепаем по лужам

Пошлепывающие движения

После зимней стужи.

Каждый год весной потом.

Под ногами: шлеп, шлеп, шлеп.

Льдинки звонкие разбились

Зигзагообразные движения

И поплыли по реке,

И сережки распушились

На осине и ольхе.

Обогрела всех весна,

<i>Растирающие движения</i> Не догонит нас Мороз! Рукавичкой посильней Разотрем мы щеки, нос. Завтра снова будем мчаться <i>Поглаживающие движения</i> На коньках и на санях И на лыжах с гор кататься- Ведь зима у нас в гостях.	<i>Спиралевидные движения</i> Пробудился лес от сна. Все, кто спал, весной проснулись. Птицы с юга к нам вернулись. Землю солнышко согрело, <i>Поглаживающие движения</i> И трава зазеленела. День весенний стал длиннее, Небо ярче и синее.
САМОМАССАЖ ЛИЦА Здесь живет Хмурилка, <i>Потереть брови</i> Здесь живет Дразнилка, <i>Потереть нос</i> Здесь живет Смешилка, <i>Потереть уголки губ</i> Здесь живет Страшилка. <i>Потереть щеки</i> Это носик Бибка! <i>Потереть крылья носа</i>	САМОМАССАЖ РУК «ПАУК» Диво дивное – паук, <i>Греблеобразное круговое растирание ладони одной руки</i> Восемь ног и восемь рук. <i>Подушечками пальцев другой руки.</i> Если надо наутек, Выручают восемь ног. Сеть плести за кругом круг – Выручают восемь рук.

А где твоя улыбка? <i>Приподнять пальцами уголки губ</i>	
МАССАЖ СПИНЫ «ДОЖДИК». <i>Дети встают друг за другом, кладут руки на плечи и выполняют массажные движения. Педагог стоит за последним ребенком. После выполнения дети поворачиваются на 180 градусов и выполняют массаж снова.</i> Дождик бежит по крыше - <i>Похлопывание по спине всей ладонью</i> Бом! Бом! Бом! Бом! По веселой звонкой крыше –<i>Постукивание по спине подушечками пальцев</i> Бом! Бом! Бом! Бом! - Дома, дома посидите, – <i>Постукивание по спине кулачками</i> Бом! Бом! Бом! Бом! Никуда не вы выходите,- <i>Ребро ладони растирают поверхность</i>	САМОМАССАЖ СПИНЫ «РЕЛЬСЫ» Рельсы-рельсы, <i>граблевидные движения вдоль спины ребенка</i> Шпалы-шпалы <i>граблевидные движения поперек спины</i> Ехал поезд запоздалый. <i>щекочущие движения</i> Из последнего вагона <i>поколачивание подушечками пальцев копчиковой области</i> Вдруг посыпался горох. <i>точечный массаж по всей спине</i> Пришли гуси – <i>щипцеобразные движения</i> пощипали-пощипали, Пришли куры –

<i>спины</i> Бом! Бом! Бом! Бом! Почитайте, поиграйте – <i>Кладут ладони на плечи и разминают их</i> Бом! Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте ... <i>Легкое поглаживание спины сверху вниз</i> Бом! Бом! Бом! Бом!	<i>точечный массаж</i> поклевали-поклевали, Пришел слон – <i>поколачивание кулаком или тыльной стороной ладони</i> потоптал-потоптал, Пришел дворник – все подмел, <i>поглаживающие движения по всей поверхности спины</i> Поставил стол, <i>поколачивание кулаком</i> Поставил стул, <i>поколачивание кулаком, но уже с меньшим давлением</i> И начал печатать письмо. <i>точечный массаж</i>

САМОМАССАЖ РУК

Разотру ладошки сильно,

Растирание ладоней;

Каждый пальчик покручу,

***Захватить пальчик у основания и
выкручивающим***

Поздороваюсь с ним сильно

движением дойти до ногтевой фаланги;

И вытягивать начну.

После руки я помою,

«Моют» рук;

Пальчик в пальчик я вложу,

Пальцы в «замок»;

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики,

Пальцы расцепить и перебирать ими;

Пусть бегут как зайчики.

МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ «ОВОЩИ»

***На каждый слог - разминание одной
фаланги, от ногтевых фаланг к
основаниям пальцев***

Вырос у нас чесночок,

Мизинец левой руки.

Перец, томат, кабачок,

Безымянный левой руки.

Тыква, капуста, картошка,

Средний левой руки.

Лук и немного горошка.

Указательный левой руки.

Овощи мы собирали,

Указательный правой руки.

Ими друзей угощали,

Средний правой руки.

Квасили, ели, солили,

Безымянный правой руки.

С дачи домой увозили.

Мизинец правой руки.

Прощай же на год,

Большой левой руки.

Наш друг – огород!

	<i>Большой правой руки</i>
МАССАЖ РУК «ЗИМНЯЯ РАЗОГРЕВАЛОЧКА». Если замерзают руки, начинаем их тереть, <i>Дети медленно растирают одну ладонь о другую</i> Быстро мы сумеем руки, как на печке, разогреть. <i>(как – будто моют).</i> Сначала ладошки, совсем как ледышки, <i>Растирают ладони в продольном направлении сначала</i> Потом как лягушки, <i>медленно, затем все быстрее и быстрее.</i> Потом как подушки, Но вот понемножку согрелись ладошки. Я горю, как от огня, <i>Прикасаются ладонями к щекам.</i> Вот, потрогайте меня.	ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ СПИНЫ «ИНСТРУМЕНТЫ» Мы пилим-пилим доску для нового стола. Стальные зубы остры, легко идет пила. Дзынь – да, дзынь – да, дзынь – ды, дзань. Скользит, скользит послушно Рубанок вдоль доски. И станет она гладкой, Приятной для руки. Вжик – да, вжик – да, вжик – да, вжик. А ну-ка веселее Ударим молотком. Покрепче, посильнее Мы гвоздки забьем. Тук – да, тук – да, тук – да, тук.

САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ «ДОЖДИК»

Кто там топает по крыше?

Пунктирование пальцами одной руки всей поверхности ладони другой руки.

Кап – кап – кап – кап.

Чьи шаги всю ночь я слышу?

Кап – кап – кап – кап.

Я усну теперь едва ли.

Кап – кап – кап – кап.

Может дождик подковали?

Кап – кап – кап – кап.

САМОМАССАЖ РУК «ПИЛА»

Пилит, пилит пила,

Пиление (продольное и поперечное) ладони

ребром ладони противоположной руки.

И жужжит, как пчела,

И визжит, и поет,

Соням спать не дает.

Принялась она за дело,

Завизжала и запела.

Ела, ела дуб, дуб,

Поломала зуб, зуб.

САМОМАССАЖ «НАМЫЛИВАНИЕ» РУК

Не секрет для нас с тобой,

Разминание рук, как будто моем их.

Каждый знает это –

**САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ ЩЕТКОЙ
ДЛЯ ВОЛОС**

На каждый ударный слог

осуществляется поглаживающие движения ладонями. Поверхности

Руки мой перед едой И после туалета.	<i>«иглочек» касаются не только пальцы, но и ладони. Направления движения – к себе.</i> Гладила мама-ежика ежат: «Что за пригожие детки лежат!»
САМОМАССАЖ «ЩЕЛЧКИ» <i>Ладонь прижата к столу, пальцы разведены, другая рука поднимает пальцы по одному, затем опускает и он со стуком падает на стол.</i> Поднял ушки бурундук. Он в лесу слышал звук: - Это что за громкий стук, Тук да тук, тук да тук? - А пойдем, - сказал барсук, - Сам увидишь этот трюк: Это дятел сел на сук, И без крыльев, и без рук	САМОМАССАЖ ПРИЩЕПКАМИ <i>Бельевой прищепкой на ударные слоги стихотворения поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. (Проверить на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими).</i> Кусается сильно котенок – глупыш, Он думает: это не палец, а мышь. - Но я же играю с тобою, малыш! - А будешь кусаться – скажу тебе «кыш!».

Ищет он, где скрытан жук, - Вот и слышен перестук!	
САМОМАССАЖ РУК «ТЕСТО» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СУХОГО БАСЕЙНА <i>Ребенок запускает руки в «сухой бассейн» и имитирует замешивание теста, приговаривая:</i> Мы тесто месили, мы тесто месили: Нас тщательно все помесить попросили. Но сколько ни месим и сколько ни мнем, Комочки опять и опять достаем.	САМОМАССАЖ «ЁЖИК» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СУ-ДЖОК ШАРИКОВ <i>Движения соответствуют тексту.</i> Я мячом круги катаю, Взад – вперед его гоняю. Им поглажу я ладошку, Будто я сметаю крошку. И сожму его немножко, Как сжимает лапу кошка. Каждым пальцем мяч прижму И другой рукой начну.
САМОМАССАЖ РУК «ШИШКА» Сосновую шишку возьму я в ладошку, <i>Катаем шишку между ладоней.</i> В ладошке ее покатаю немножко. Кручу и катаю, катаю - кручу, Ладошки и пальчики ей щекочу. Я шишкой своей проведу по ладошке,	САМОМАССАЖ РУК «ГУСИ» С ПРИЩЕПКАМИ Гуси, гуси! Га-га-га! <i>Щипцеобразное разминание (продольное) мышечного валика локтевого края ладони.</i> Есть хотите? Да-да-да!

<i>Проводим шишкой вдоль ладони.</i> И сразу на ней появились дорожки. Я шишку легонько сжимаю, сжимаю <i>Аккуратно сжимаем шишку одной рукой, а затем другой.</i> Так пальчики я свои разминаю! САМОМАССАЖ РУК Свистели метели, летели снега. <i>Спиралевидное поглаживание ладонной поверхностью</i> Стелила постели большая пурга, Стелила постели морозам она, <i>от кончиков пальцев до лучезапястного сустава</i> И было метелям совсем не до сна. Мы утром в окошко взглянули на сад - Сугробы в саду, как подушки, лежат.	Серый волк под горой – не пускает нас домой. Так летите, как хотите, Только крылья берегите. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ РУК И НОГ Я в ладоши хлопаю <i>Хлопают в ладоши</i> И ногами топаю. <i>Топают ногами</i> Ручки разотру и тепло сохраню. <i>Растирают руки</i> Ладошки, ладошки, <i>Гладят руки от кисти к плечевому суставу</i> Утюжки – недотрожки. Вы погладьте ручки, Чтоб играли лучше. Вы погладьте ножки, <i>Гладят ноги от стопы к бедру</i> Чтобы бегали по дорожке.
САМОМАССАЖ ПАЛЬЦЕВ НОГ	САМОМАССАЖ РУК ШИПОВАННЫМ

Пальчики на ножках <i>Выкручивание каждого пальца на ноге</i> Как на ладошках. Я их смело покручу И шагать начну. Разведу вперед – назад <i>Один пальчик тянут руками на себя, другой – от себя</i> И сожму руками. <i>Сжимание ладонями пальцев ног, всех одновременно</i> Здравствуйте, пальчики! <i>и поочередно каждый палец</i> Гномики лесные. Здравствуйте, пальчики! Игрушки заводные.	МЯЧИКОМ (ШАРИКОМ СУ - ДЖОК) Эта ручка – правая <i>Шарик на правой ладони</i> Это ручка – левая <i>Шарик на левой ладони</i> Я на мячик нажимаю <i>Зажать шарик между ладонями</i> И зарядку делаю: Будет сильной правая <i>Сжать в правом кулаке</i> Будет сильной левая <i>Сжать в левом кулаке</i> Будут ручки у меня – ловкие, умелые. <i>Катать мячик между ладонями</i>
САМОМАССАЖ НОГ	САМОМАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ Я мочалочку возьму

Трем рукой – мочалочкой <i>Растирание ступней</i> Пятки и носочки Вверх – вниз, вверх – вниз. Ножку до коленочки <i>Растирание голени</i> Мы помоем чистенько – Вверх – вниз, вверх – вниз. А бедро разотрем <i>Растирание бедра</i> И гулять пойдем Вверх – вниз, вверх – вниз.	<i>Растирание грудной клетки: правой рукой левую сторону</i> <i>левой рукой – правую.</i> И ключицу разотру, И кругами, и кругами Грудь массирую руками. А потом, а потом Пальчики бегут кругом. <i>Поколачивание груди подушечками пальцев</i> А потом, а потом Кулачки бегут кругом. <i>Легкое поколачивание груди кулаками</i>
ИГРОВОЙ МАССАЖ «ЧЕРЕПАХА» Шла купаться черепаха <i>Пощипывающие движения всей поверхности</i> И кусала всех со страха: <i>спины одного ребенка другим.</i> Кусь – кусь – кусь, кусь – кусь – кусь,	САМОМАССАЖ СТОП МАССАЖНЫМИ МЯЧИКАМИ ИЛИ РОЛИКАМИ Ходит ежик вдоль дорожек по лесу, по лесу. <i>Катать мячик или ролик по ступням</i> И колючками своими колется, колется. А я ежику-ежу, ту тропинку покажу,

Никого я не боюсь. Уууууууу! <i>Ребенок поворачивается и пугает партнера.</i>	Где катают мышки маленькие шишки.
САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ Я катаю мой орех, Чтобы стал круглее всех.	