

Картотека самомассажа

Массаж рук «Гусь»

Слова

Где ладошка? Тут?

Тут!

На ладошке пруд?

Пруд!

Палец большой – гусь молодой.

Указательный – поймал,

Средний – гуся ощипал,

Безымянный – суп варил,

А мизинец – печь топил.

Полетел гусь в рот.

А оттуда в живот!

Вот!

Действие

Показать правую ладошку.

Круговые движения левым указательным пальцем по ладони.

Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.

Махи кистями рук.

Двумя ладонями погладить живот.

Массаж лица «Летели утки»

Слова

Летели утки

Над лесной опушкой.

Задели ели

Самую макушку.

И долго елка

Ветками качала.

А не начать ли нам массаж сначала?

Действие

Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз

Так же легко провести 6 раз по щекам

Указательными пальцами массировать крылья носа

Повторить

Массаж ног

Слова

Божьей коровки папа идёт.

Следом за папой мама идёт.

За мамой следом детишки идут.

Следом за ними малышки бредут.

Красные юбочки носят они,

Юбочки с чёрными точечками.

Действие

Сидя, гладить ноги с верха до низу

Разминать их.

Похлопать их ладошками

«Шагать» пальчиками

Поколачиваем кулачками

Постукиваем пальчиками

На солнышко они похожи,
Встречают дружно новый день.
А если будет жарко им,
То прячутся все вместе в тень.

Поднять руки вверх, скрестить,
раздвинуть пальцы.
Погладить ноги ладонями, спрятать
руки.

Массаж тела «Пирог»

Слова

За стеклянными дверями
Стоит мишка с пирогами.

Здравствуй мишенька – дружок.
Сколько стоит пирожок?
Пирожок – то стоит три,
А лепить их будешь ты!
Напекли мы пирогов
К празднику и стол готов!

Действие

*Хлопки по левой руке от кисти к
плечу.*

Хлопки по правой руке так же.

Хлопки по груди.

Хлопки по бокам.

Хлопки по ногам сверху вниз.

*Поглаживание в той же
последовательности.*

Массаж биологически активных зон «Борода»

Слова

Да-да-да, да-да-да
Есть у деда борода.
Де-де-де, де-де-де
Есть сединки в бороде.
Ду-ду-ду, ду-ду-ду
Расчеши-ка бороду.
Да-да-да, да-да-да
Надоела борода.

Ду-ду-ду, ду-ду-ду
Сбреем деду бороду.
Ды-ды-ды, ды-ды-ды
Нету больше бороды.

Действие

Потереть ладони друг о друга.

*Провести руками от затылка до
ямки.*

*Большими пальцами провести по шее
от подбородка.*

*Сжав кулачки, косточками
указательных пальцев растереть
крылья носа.*

*Положить три пальца на лоб и
погладить.*

*Указательный и средний палец
положить перед и за ухом и
растереть.*

Массаж тела «Жарче»

Слова

Действие

Жарче, дырчатая тучка
Поливай водичкой ручки.

Плечики и локоточки,
Пальчики и ноготочки,
мой затылочек, височки,
Подбородочек и щёчки.

Трём мочалкою коленочки,
Щёткою хорошенечко,
Пяточки, ступни и пальчики.
Моем девочек и мальчиков!

Массаж ушей

Слова

На дальней границе
И в холод и в зной,
В зелёной фуражке
Стоит часовой.

На дальней границе
И ночью и днём,
Он зорко, он зорко,
Следит за врагом.
И если лазутчик
Захочет пройти,
Его остановит
Солдат на пути.

Массаж лица «Мельник»

Слова

Белый, белый мельник
Сел на облака.
Из мешка посыпалась
Белая мука.
Радуются дети,
Лепят колобки.
Заплясали сани,
Лыжи и коньки.

Массаж пальцев «Подарок маме»

Слова

Растереть ладошки.

*Постукивать пальцами по плечам,
локтям, кистям, затылку, вискам,
подбородку и щекам.*

*Растираем ладонями колени, ступни
и пальцы ног.*

Действие

Легко загнуть руками уши вперёд

*Потянуть легко руками мочки ушей
вверх, вниз.*

*Указательным и большим пальцем
массировать слуховые отвороты.*

Действие

*Провести пальцами по лбу от
середины к вискам.
Легко постучать пальцами по щекам.*

*Косточками больших пальцев
растереть крылья носа.
Раздвинув указательный и средний
палец, массировать точки за и перед
ушами.*

Действия

Маме подарок я сделать решила,
Короб с катушками тихо открыла.

Нитки и пальцы достала я с полки,
Вдела зелёную нитку в иголку.

Вот получился красивый цветок.
Я закрепляю последний стежок.

В комнату мама войдет – удивится:
Дочка, какая же ты мастерица.

Тереть ладонь о ладонь.

*Растирать пальцы, как бы одевая
кольцо.*

Потереть ладони.

Встряхнуть пальцы.

Массаж рук «Плотник»

Слова

Мастер в руки взял фуганок

Остро наточил рубанок.

Доски гладко остругал,

Взял сверло, шурупы взял.

Доски ловко просверлил,

Их шурупами свинтил.

Поработал долотом,

Сколотил всё молотком.

Получилась рама,

Загляденье прямо!

Прекрасный тот работник

Зовётся просто плотник.

Действия

*Поглаживание рук от плеча к
кисти.*

*Разминать поочерёдно руки
пальцами.*

*Круговые движения пальцами от
плеча к кисти.*

*Постукивание по рукам от плеча к
кисти.*

*Быстро перебирая пальцами,
пройтись от плеча до локтя.*

Погладить обе руки.