

Карточка №1.

Массаж спины.

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.
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!	

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 ножек. 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 краснели, 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 босой, а ходи обутой, лапочки закутай.	Потереть друг о друга средние пальцы рук, чтобы их разогреть, прикрыть неплотно глаза и проводить пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.
Если будешь ты обут, волки зайца не найдут.	Совершать круговые движения глазами в одну сторону.
Не найдёт тебя медведь. Выходи- тебе гореть!	То же в другую сторону.

Карточка №8.

Массаж лица.

Где ты дождик побывал? Где ты дождик поливал? Побывал в саду, полил ягоду!	Поглаживание лица от бровей до подбородка. Лёгкое поколачивание пальцами лба.
А какую ягоду ты полил саду? -И клубнику, и малину, и смородину!	Поколачивание щёчек. Лёгкое похлопывание щёк.
А крыжовник ты полил? -Не полил, забыл.	Похлопывание шеи.
Ой, вернись назад да полей весь сад!	Поглаживание лица и шеи сверху вниз.

Карточка №9.

**Баю- баю- баиньки,
купим сыну валенки.
Наденем на ноженьки,
пустим по дороженьке.
Будет наш сыночек
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
(«грабелка») 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
вверх, 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
каблочки тонкие гвоздочки.**

**Сил, сапожник, не жалею.
Доставай колодки, и посадим
мы на клей новые подметки.**

**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 бегают 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 бегают 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"

