Картотека «Самомассаж для детей 5 -7- лет».

**Массаж спины.**

|  |  |
| --- | --- |
| Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! | Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам. |
| Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом! | Постукивают пальчиками. |
| Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом! | Поколачивают кулачками. |
| Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! | Поглаживают ладошками. |

**Массаж рук.**

|  |  |
| --- | --- |
| Домик едет по тропинке - объезжает все тропинки. | Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу. |
| То улитка ползёт, домик на себе везёт. | «Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу. |
| Вот подул ветерок, закачался листок. | Поколачивание кулачками. |
| И опять по травинке | Поглаживание руки ладонью. |
| Медленно ползёт улитка. | При повторении делается массаж другой руки. |

**Массаж головы.**

|  |  |
| --- | --- |
| На комод забрался ёжик.  У него невидно ножек.  У него, такого, злючки,  Не причёсаны колючки. | 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. |
| И никак не разберёшь-  Щётка это или ёж? | Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке. |

**Массаж лица.**

|  |  |
| --- | --- |
| Водичка, водичка, умой моё личико, | Потереть ладонями друг о друга. |
| Чтобы глазки блестели, | Средними пальцами провести, не надавливая о закрытым глазам от внутреннего края века к внешнему. |
| Чтобы щёчки краснели,  Чтоб смеялся роток, | Ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх. |
| Чтоб кусался зубок. | Помассировать большими пальцами вески. |

**Самомассаж.**

На крылечке ножками потопали,

Ручками по щёчкам похлопали.

Присели, через пальчики в щель посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем,

Воздух набираем.

Ладошки на грудки положили

И давай ладошками по своей грудке стучать.

Стук- стук, стук- стук-

Вот как получается.

Стук- стук, стук-стук-

Грудка наслаждается.

**Массаж лица.**

|  |  |
| --- | --- |
| Где ты дождик побывал? Где ты дождик поливал? | Поглаживание лица от бровей до подбородка. |
| Побывал в саду, полил ягоду! | Лёгкое поколачивание пальцами лба. |
| А какую ягоду ты полил саду? | Поколачивание щёчек. |
| -И клубнику, и малину, и смородину! | 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. |

**Массаж стоп.**

|  |  |
| --- | --- |
| Ду - ду - ду - от медведя я уйду. | Согнуть пальцы правой руки («грабельки») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке. |
| Да- да- да - не ходи, медведь, сюда. | Сжимать кончик большого пальца. |
| Ды - ды - ды - на тропинке чьи следы? | Разминать пальцы ног руками. |
| Оди - оди - оди - мишка в лесу бродит. | Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его. |
| Ди – ди - ди - ну, мишка, погоди! | Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу. |

**Массаж ушей.**

|  |  |
| --- | --- |
| Ши - ши - ши - что-то шепчут камыши. | Ладонями накрыть уши, пальцами захватить затылок и легко постучать по нему. |
| Шах- шах- шах - это утка в камышах. | Провести пальцами по краям ушных раковин от верха до мочек. |
| Шей- шей- шей - выходи из камышей. | Потерев, зажать край ушной раковины между большим и указательным пальцами. |
| Шах- шах - шах-нет уж утки в камышах. | Потянуть ушные раковины верх, в сторону, вниз. |
| Ши - ши - ши - что же шепчут камыши. | Погладить уши ладонями. |

**Массаж стоп.**

|  |  |
| --- | --- |
| Застучали в мастерской молоточки снова, починить мы башмачки каждому готовы. | И.П.- сидя на стуле, одну ногу положить на другую. Выполнять потирание стопы ладонями.. |
| Тук- тук- тук, тук- тук- тук - всюду слышен перестук. | Разминание пальцев стопы |
| Нам в работе нет тоски: наши молоточки забивают в каблучки тонкие гвоздики. | Энергично провести всеми пальцами руки по стопе, как бы царапая, в направлении от пальцев к пятке. |
| Сил, сапожник, не жалей. Доставай колодки, и посадим мы на клей новые подмётки. | Поглаживание стопы. |