

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 43

КАРТОТЕКА
«КОМПЛЕКСЫ ПО САМОМАССАЖУ»

Составила: музыкальный руководитель
Петрова Мария Михайловна

Город Рыбинск

Цель и задачи:

Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.

Сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Привитие навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.

<p>ЗДРАВСТВУЙТЕ!</p> <p>Здравствуйте, ладошки, Хлоп-хлоп-хлоп!</p> <p>Здравствуйте, ножки, топ-топ-топ!</p> <p>Здравствуйте, щёчки, Плюх-плюх-плюх!</p> <p>Пухленькие щёчки, Плюх-плюх-плюх!</p> <p>Здравствуйте, губки, Чмок-чмок-чмок.</p> <p>Здравствуйте, зубки, Щёлк-щёлк-щёлк!</p> <p>Здравствуй, мой носик, Бип-бип-бип</p> <p>Здравствуйте, гости! Привет!</p> <p>Массаж рук</p> <p>«Ай, тари, тари, тари.»</p> <p>Ай тари, тари, тари ,куплю Маше янтари. Останутся деньги, куплю Маше серьги. Останутся пятаки, куплю Маше башмаки. Останутся грошки, куплю Маше ложки. Останутся полушки, куплю Маше подушки.</p> <p>«Божья коровка» Божья коровушка,</p>	<p><i>Поладить ладошки Хлопать три раза Погладить ножки Топать три раза Погладить свои щёчки Пошлёпать себя по щёчкам Три раза ритмично почмокать губами Три раза ритмично пощёлкать зубками Потрогать кончик носа Три раза нажать на свой носик Помахать рукой над головой</i></p> <p><i>Растирают ладоши от медленного темпа до быстрого, проговаривая весь текст. Разогретыми руками греют горло</i></p> <p><i>Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу Также поглаживают правую руку.</i></p> <p><i>Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались</i></p> <p><i>Делают растирающие круговые движения кулачками от кисти к плечу</i></p>
--	--

полети на облачко,
Принеси нам с неба, чтобы были летом
в огороде бобы,
в лесу ягоды, грибы,
в роднике водица, во поле пшеница.

«Улитка»

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.

«Строим дом»

Тук-тук молотком, строит дядя тыква дом
Молоточки по гвоздочкам застучали,
И гвоздочки в доски быстро забивали,
строим крышу и крыльцо-
получилось хорошо.
Вот идет маляр с ведром,
он покрасит новый дом.

Массаж пальцев

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.

Массаж ног.

«Молоток»

Туки-токи, туки-токи,
застучали молоточки.
Туки-туки-туки-точки,
застучали молоточки.
Туки-ток, туки-ток,
так стучит молоток.

«Акула»

*«Пробегаются» пальчиками от кисти
к плечу
Покалачивают кулачками.
Поглаживают руки ладонями Затем
массажируют другую руку*

*Постукивают кулачками одной рукой
другую от кисти к плечу
Постукивают пальчиками
Растирают кулачком
Поглаживают ладонью. При
повторении массажируют другую
руку*

*Сжимают и разжимают кулачки
Поочередно массажируют пальцы,
начиная с большого пальца
Протягивают ладошки вперед*

*Похлопывают ноги ладонями снизу
вверх.
Покалачивают кулачками
Поглаживают ладонями*

*Похлопывают ладонями от лодыжек
к бедрам
Растирают ребрами ладоней
Растирают кулачками*

Поглаживают ладонями

*Покалачивают кулачками от
лодыжек вверх по икрам и бедра.
Постукивают ребрами ладоней*

Нам акула каракула нипочём, нипочём.
Мы акулу каракулу ,
Кирпичом,
кирпичом
Мы акулу каракулу кулаком, кулаком.
Мы акулу каракулу каблуком, каблуком.
Испугалася акула и со страху утонула.

«Тук-тук»

Тук, тук, тук, тук,
раздался в доме стук.
Мы капусту нарубили, перетерли,
посолили.
И набили плотно в кадку.
Все теперь у нас в порядке.
Молодцы, все быстро съели.
Ждут нас теплые постели.

Массаж стоп.

Баю-баю-баиньки,
купим сыну валенки
наденем на ноженьки,
пустим по дороженьке.
Будет ваш сынок ходить,
новые валенки носить.

Массаж головы.

«Ёжик»

На комод забрался ежик
У него не видно ножек.
У него, такого злючки,
Не причесаны колючки:
И никак не разберёшь-
Щетка это или ёж?

«Барашек»

Нет, барашек, ты не прав!
Не показывай свой нрав.
Гребешок скорей возьми
И кудряшки расчеши.

*Растирают кулачками.
Постукивают пальчиками.
Растирают ладонями
Поглаживают*

*Потирают стопу
Разминают пальцы стопы
Поглаживают стопу*

Круговой массаж черепа. Правая ладонь поглаживает правый висок, перемещается к затылочку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу

*Делаются те же движения как в комплексе «ежик»
Поглаживают мягкими движениями рук в направлении от лба к затылку*

*Пальцами мягко разминают ушную раковину
Пальцами сгибают ухо и отпускают.
Большими и указательными пальцами растираем козелок .
Ладонями энергично растирают уши*

Загибают вперед ушную раковину, прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок

Кончиками большого и указательного пальца тянут вниз за обе мочки ушей

<p>Массаж ушей Чтобы ушки не болели, разомнем мы их скорее: вот сгибаем, отпускаем и опять все повторяем. Козелок мы разомнем, по уху пальчиком ведем. И ладошкой прижимаем, сильно-сильно растираем.</p> <p style="text-align: center;">«Муха»</p> <p>Муха-горюха, села на ухо. Сидела, сидела, никуда не летела Жужжала, жужжала, ухо чесала. Песню пела «за-за-за» И по уху поползла. Посидела, посидела, дальше полетела.</p> <p>Массаж лица.</p> <p>«Воробей»</p> <p>Сел на ветку воробей, И качается на ней. Раз, два, три, четыре, пять. Неохота улетать.</p> <p>«Умывалочка»</p> <p>Надо, надо нам помыться Где тут чистая водица? Кран откроем ш-ш-ш, Ручки моем – ш-ш-ш. Щечку, шейку мы потрем И водичкою обольем.</p> <p>«Неболейка»</p> <p>Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело. Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.</p>	<p><i>4 раза</i> <i>Всеми пальцами массируют ушную раковину</i></p> <p><i>Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх</i> <i>Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения</i></p> <p><i>Хлопают в ладоши</i> <i>Делают вращательные движения кистями</i> <i>Растирают ладоши друг о друга.</i> <i>Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз</i> <i>Мягко поглаживают ладонями лицо</i></p> <p><i>Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.</i> <i>Указательным пальцем растирают крылья носа</i> <i>Прикладывают ко лбу ладони и растирают его круговыми движениями в стороны вместе</i></p> <p><i>Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами</i> <i>Потирают ладони друг о друга.</i> <i>Поднимают руки вверх, потягиваются</i> <i>Массируют грудь круговыми движениями</i> <i>Поглаживают шейку</i></p>
--	--

Вилку пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело.
Знаем, знаем да-да-да.
Нам простуда не страшна.

«Солнышко»

Солнце утром рано встало,
Всех ребятишек приласкало:
гладит грудку,
гладит шейку,
гладит носик,
гладит лоб,
гладит ушки,
гладит ручки,
загорают дети. Вот!

«Улитка»

От крылечка до крылечка,
три часа ползли улитки.
Три часа ползли подружки,
на себе таща избушки.

Массаж спины

Как на пишущей машинке,
Две хорошенькие свинки,
Все постукивают,
все похрюкивают,
туки-туки-туки-тук!
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

«Барабан»

- Бам! Бам! Что за гам?
Так шуметь не стыдно вам?
- дядя Барабан, мы так стучали
Что перебудили целый свет.
Где-то пять копеек потеряли-
Не купить теперь конфет.
Бам, Бам! стыд и срам!

*Большим пальцем рук сверху вниз
растирают крылья носа*

*Трут указательные пальцы
Массируют ноздри сверху вниз и снизу
вверх по 10-20 раз*

*Дети встают друг за другом
«паровозиком» и похлопывают
ладонями по спине впереди стоящего
ребенка*

*Покалачивают кулачками
Постукивают пальчиками и
поглаживают ладонями*

Постукивают кулачками

*Похлопывают ладошками
Постукивают пальчиками
Поглаживают ладошкой.
Затем меняются местами*

Я конфет сам вам дам.	
-----------------------	--