**КАРТОТЕКА**

**Игровой самомассаж для дошкольников**

**« Утка и кот »**

**Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний**

**А уточки, а уточки**

**Все топают по улочке.**

**Идут себе вразвалочку**

**И крякают считалочку.**

**Утка крякает, зовет  Поглаживать шею ладонями сверху**

**Всех утят с собою, вниз.**

**А за ними кот идет,  Указательными пальцами растирать**

**Словно к водопою. крылья носа.**

**У кота хитрющий вид,  Пальцами поглаживать лоб от середины**

**Их поймать мечтает!  к вискам.**

**Не смотри ты на утят-  Раздвинуть указательный и средний**

**Не умеешь плавать!  пальцы, сделать «вилочку» и массировать**

 **точки около уха.**

**«Дождик»**

**Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)**

**Дождик бегает по крыше-  Встать друг за другом «паровозиком»**

**Бом! Бом! Бом!  и похлопывать друг друга по спине.**

**По веселой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Дома, дома посидите-  Постукивание пальчиками.**

**Бом! Бом! Бом!**

**Никуда не выходите-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Почитайте, поиграйте-  Поколачивание кулачками.**

**Бом! Бом! Бом!**

**А уйду-тогда гуляйте-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Дождик бегает по крыше-  Поглаживание ладошками.**

**Бом! Бом! Бом!**

**По веселой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**

**«Чтобы не зевать от скуки»**

**Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова**

**Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,**

**Встали и потерли руки, И немного по бокам.**

**А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!**

**Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.**

**Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,**

**Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.**

**Ну-ка дружно, не зевать:**

**Раз-два-три-четыре-пять.**

**Вот и шея. Ну-ка, живо**

**Переходим на загривок. По сухой лесной дорожке-**

**Топ-топ-топ-топочут ножки.**

**А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек**

**Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.**

**Постучим по ней на славу:**

**Сверху, снизу, слева, справа.**

**«Летели утки»**

**Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.**

**Летели утки  Слегка касаясь пальцами,**

**Над лесной опушкой,  провести по лбу 6 раз.**

**Задели ели  Слегка касаясь пальцами,**

**Самую макушку,  провести по щекам 6 раз.**

**И долго елка  Указательными пальцами**

**Ветками качала…  массировать крылья носа**

 **по кругу от себя.**

**« Гусь »**

**Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев**

**Где ладошка? Тут? Тут!  Показывают правую ладошку.**

**На ладошке пруд? Пруд!  Гладят левой ладонью правую.**

**Палец большой-  Поочередно массируют**

**Это гусь молодой,  каждый палец.**

**Указательный-поймал,**

**Средний-гуся ощипал,**

**Безымянный-суп варил,**

**А мизинец-печь топил.**

**Полетел гусь в рот,  Машут кистями, двумя ладонями,**

**А оттуда в живот.  прикасаются ко рту, потом к животу**

**Вот!  Вытягивают ладошки вперед**

**« Божьи коровки »**

**Дети выполняют массаж ног**

**Божьи коровки, папа идет,  Сидя, поглаживать ноги сверху донизу**

**Следом за папой мама идет,  Разминать ноги**

**За мамой следом детишки идут,  Похлопывать ладошками**

**Вслед за ними малышки бредут  Поколачивать кулачками**

**Юбочки с точками черненькими.  Постукивать пальцами**

**На солнышко они похожи,  Поднять руки вверх и скрестить кисти,**

**Встречают дружно новый день. широко раздвинув пальцы**

**А если будет жарко им,  Поглаживать ноги ладонями и спрятать**

**То спрячутся все вместе в тень.  Руки за спину.**

**« Черепаха »**

**Самомассаж тела**

**Шла купаться черепаха  Дети выполняют легкое пощипывание**

**И кусала всех со страха  пальцами рук груди, ног.**

**Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!**

**Никого я не боюсь!**

**Черепаха Рура!  Дети поглаживают себя ладонями,**

**В озеро нырнула,  выполняя круговые движения и**

**С вечера нырнула  приговаривают.**

**И пропала… Э-эй,**

**Черепашка Рура,**

**Выгляни скорей!**

**« Ириски от киски »**

**Массаж глаз (по китайской медицине)**

**В гости к нам явилась киска.  Потереть друг о друга средние пальцы рук**

**Всем дает она ириски:**

**Мышке, лебедю, жуку,  Прикрыть неплотно глаза и провести паль-**

**Псу, зайчонку, петуху.  цами, не надавливая сильно на кожу, от**

 **внутреннего края глаза к внешнему.**

**Рады, рады все гостинцам!  Совершать круговые движения зрачками**

**Это видим мы по лицам.  глаз вправо и влево**

**Все захлопали в ладошки,  Хлопки в ладоши**

**Побежали в гости к кошке.  Постучать подушечками пальцев друг о**

 **друга.**

**« Пироги »**

**Дети выполняют самомассаж тела**

**За стеклянными дверями  Выполнять хлопки правой ладонью**

 **по левой руке от кисти к плечу.**

**Ходит мишка с пирогами  То же по правой руке**

**Здравствуй, Мишенька-дружок,  Хлопки по груди**

**Сколько стоит пирожок?  Хлопки по бокам**

**Пирожок-то стоит три,  Хлопки по пояснице**

**А готовить будешь ты!  Хлопки по ногам сверху вниз**

**Напекли мы пирогов,  Выполнять последовательное погла-**

**К празднику наш стол готов!  живание рук, корпуса, ног.**

**« Вот какая борода»**

**Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний**

**Да – да – да – есть у деда борода.  Потереть ладони друг о друга**

**Де – де – де – есть сединки в бороде.  Руками провести по шее от затылка до**

 **яремной ямки.**

**Ду – ду – ду – расчеши бороду.  Большими пальцами мягко провести по**

 **шее от подбородка вниз**

**Да – да – да – надоела борода.  Сжав руки в кулаки, возвышениями боль-**

 **ших пальцев быстро растереть крылья носа.**

**Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.  Положить три пальца на лоб всей плоскостью**

 **и, мягко надавливая, поглаживать лоб.**

**Ды – ды – ды – больше нет бороды.  Раздвинув указательный и средний пальцы,**

 **положить их перед и за ушами и с силой**

 **растирать кожу**

**« Жарче, дырчатая тучка »**

**Дети выполняют самомассаж**

**Жарче, дырчатая тучка,  Растереть ладошки.**

**Поливай водичкой ручки,**

**Плечики и локоточки,  Постукивать пальцами по плечам,**

**Пальчики и ноготочки,  локоткам, кистям, затылку, вис-**

**Мой затылочек, височки,  кам, подбородку, щекам.**

**Подбородочек и щечки!**

**Трем мочалкою коленочки,  Растереть ладонями колени,**

**Щеточкой трем хорошенечко  ступни и пальцы ног.**

**Пяточки, ступни и пальчики…**

**Чисто-чисто моем мальчика!**

**Чисто-чисто моем девочку,**

**Нашу девочку-припевочку!**

**« Белый мельник »**

**Массаж лица для профилактики простудных заболеваний**

**Белый-белый мельник  Провести пальцами по лбу от середины**

**Сел на облака.  к вискам.**

**Из мешка посыпалась  Легко постучать пальцами по вискам.**

**Белая мука.**

**Радуются дети,  Сжав руки в кулаки, возвышениями**

**Лепят колобки.  больших пальцев быстро растереть**

 **крылья носа.**

**Заплясали санки,  Раздвинув указательный и средний**

**Лыжи и коньки.  пальцы, массировать точки перед собой**

 **и за ушными раковинами.**

**« Лиса »**

**Гимнастика для глаз**

**Ходит рыжая лиса,  Крепко зажмурить и открыть глаза**

**Щурит хитрые глаза.**

**Смотрит хитрая лисица,  Вытянуть вперед правую руку, на кото-**

**Ищет, где бы поживиться.  рой все пальцы, кроме указательного,**

 **сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево**

 **и следить за движением указательного**

 **пальца глазами, не поворачивая головы.**

**Пошла лиска на базар,  Поднять руку и опустить, прослеживая**

**Посмотрела на товар.  взглядом.**

**Себе купила сайку,  Описать рукой круг по часовой стрелке и**

**Лисятам балалайку. против нее.**