



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по одному из направлений развития детей №4 «Звездочка»

# Картотека

«Самомассаж»

1 младшая группа

**Разработала: Золотых М.В.**

воспитатель

МБДОУ детский сад № 4 «Звездочка»

Шушенское 2022 г.

### **Карточка №1 Массаж тела «Пирог».**

За стеклянными дверями  
Стоит мишка с пирогами.  
*Хлопки по левой руке от кисти к плечу.*  
*Хлопки по правой руке так же.*  
Здравствуй мишенька – дружок.  
Сколько стоит пирожок?  
*Хлопки по груди.*  
*Хлопки по бокам.*  
Пирожок – то стоит три,  
А лепить их будешь ты!  
*Хлопки по ногам сверху вниз.*  
Напекли мы пирогов  
К празднику и стол готов!

### **Карточка №2 Массаж тела «Снег, снежок».**

Снег, снежок  
Белый, белый мельник  
*Хлопки по левой руке от кисти к плечу.*  
*Хлопки по правой руке так же.*  
Сел на облака.  
*Провести пальцами по лбу от середины к вискам.*  
Из мешка посыпалась  
Белая мука.  
*Легко постучать пальцами по щекам.*  
Радуются дети,  
Лепят колобки.  
*Косточками больших пальцев растереть крылья носа.*  
Заплясали сани,  
Лыжи и коньки.  
*Раздвинув указательный и средний палец, массировать точки за и перед ушами.*

### **Карточка №3 Массаж спины «Паровоз»**

*(дети встают «паровозиком»)*  
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.  
Стоять на месте не хочу.  
*Похлопывание ладонями по спине*  
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.  
Стоять на месте не хочу.  
*Похлопывание кулачками по спине*  
Колёсами стучу, стучу,  
Колёсами стучу, стучу.  
*Постукивание пальцами*  
Садись скорее, прокачу!  
Чу, чу, чу!

*Поглаживание ладонями*

*Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж*

**Карточка №4 Массаж тела «Жарче».**

*Жарче, дырчатая тучка*

*Поливай водичкой ручки.*

*Растереть ладошки.*

*Плечики и локоточки,*

*Пальчики и ноготочки,*

*мой затылочек, височки,*

*Подбородочек и щёчки.*

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

*Трём мочалкою коленочки,*

*Щёточкою хорошенечко,*

*Пяточки, ступни и пальчики.*

*Моем девочек и мальчиков!*

*Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног.*

**Карточка №5 Массаж «Ладошки».**

Вот у нас игра какая:

*Хлоп ладошка, хлоп другая.*

*Хлопки в ладоши*

*Правой, правой ладошкой*

*Мы пошлёпаем немножко.*

*Шлепки по левой руке от плеча к кисти.*

*А теперь ладошкой левой*

*Ты хлопки погромче делай!*

*Тоже по правой.*

*А потом, потом, потом,*

*Даже щёки мы побьём.*

*Хлопки по щекам.*

*Вверх ладошки – хлоп, хлоп.*

*По коленкам шлёп, шлёп.*

*Хлопки над головой.*

*По коленям.*

*По плечам теперь похлопай,*

*По бокам себя пошлёпай.*

*По плечам,*

*По бокам.*

*Можешь хлопнуть за спиной,*

*Хлопаем перед собой.*

*По спине,*

*По груди.*

*Справа – можем, слева – можем!*

*И крест – накрест руки сложим.*

*Поколачивание ладонями по груди слева, справа.*

И погладим мы себя,  
Вот какая красота.  
*Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.*

### **Карточка №6 Массаж «Здоровая спина»**

(дети встают «паровозиком»)

Дождик бегаёт по крыше –

Бом, бом, бом!

По весёлой звонкой крыше –

Бом, бом, бом!

*Похлопывание ладонями по спине*

Дома, дома посидите –

Бом, бом, бом!

Никуда не выходите –

Бом, бом, бом!

*Постукивание пальцами*

Почитайте, поиграйте –

Бом, бом, бом!

А уйду – тогда гуляйте.

Бом, бом, бом!

*Поколачивание кулачками*

Дождик бегаёт по крыше –

Бом, бом, бом!

По весёлой звонкой крыше –

Бом, бом, бом!

*Поглаживание ладонями*

*Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж*

### **Карточка №7 Оздоровительный массаж «Здоровячки».**

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки.

А потом ладошкой в лоб –

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем!

Ну-ка, дружно, не зевать!

1, 2, 3, 4, 5!

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди!

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа!

Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Потянулись – выше, выше!

Движения по тексту.

Вы проснулись

1. И. П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)

2. И. П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (*как при умывании*) 5-20 раз.

3. И. П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении сверху-вниз (5-20 раз)

4. И. П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке  
5-20 раз)

5. И. П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)