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

КАРТОТЕКА ИГРОВЫХ МАССАЖЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Разработала: воспитатель
Захарова А.В.

п. Шушенское, 2022г.

Массаж пальцев «Гусь»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга.

Где ладошка? Тут? Показывает правую ладошку.

Тут!

На ладошке пруд? Гладят левой ладонью правую.

Пруд!

Палец большой – Поочередно массируют каждый палец.

Это гусь молодой, 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.

Массаж шеи «Лук»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Зеленеет лук в воде, Левой рукой обхватывают шею с правой

Пузырьки – на бороде, стороны и потирают ее, проводя ладонью к основанию горла.

Пузыречки, пузырьки -Повторяют правой рукой.

Шалуны, озорники!

Каждый этот пузыречек Указательным и большим пальцем руки

Очень бороду щекочет. оттягивают кожу на шее и отпускают ее.

Если так щекотать,

Всяк захочет хохотать!

Лук трясет бородой, Большим пальцем левой руки обхватывают

Наостряет стрелки:шею слева, а остальными пальцами –

Скоро буду молодой справа, массируют шею вверх и вниз.

Лежать на тарелке.

Массаж пальцев «Вырос наш чесночок»

Цель: *повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.*

Тыква, капуста, картошка, Поглаживание среднего пальца правой руки

Лук и немножко горошка, Поглаживание указательного пальца правой руки

Овощи мы собирали, Поглаживание мизинца левой руки

Ими друзей угощали, Поглаживание безымянного пальца левой руки

Квасили, ели, солили, Поглаживание среднего пальца левой руки

С дачи домой увозили. Поглаживание указательного пальцем левой руки

Прощай же на год. Поглаживание большого пальца правой руки

Наш друг огород. Поглаживание большого пальца левой руки.

Массаж рук «Божья коровка»

Цель: *стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.*

Божья коровушка, «Пробегают» пальцами правой руки по

Полети на облочко, левой руке от кисти к плечу.

Принеси нам с неба, «Пробегают пальцами по правой руке.

Чтобы были летом

В огороде бобы, Поглаживают правой ладонью левую руку

В лесу ягоды, грибы, от кисти к плечу.

В роднике водица, Также поглаживают правую руку.

Во поле пшеница. (Русская народная приговорка)

Массаж шеи «Лук»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные организма.

Зеленеет лук в воде (Левой рукой обхватывают шею)

Пузырьки-на бороде, (протирают шею ладонью)

Пузырёчки,пузырёчки (повторяют тоже правой рукой)

Шалуны,озорники!

Каждый этот пузырёчек (указательным пальцем и большим щекочат бороду)

Очень бороду щекотят

Если так щекотать (оттягивают кожу на шее и отпаускают ее)

Всяк захочет хохотать!

Массаж рук «Домик»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Домик едет по травинке - Делают растирающие круговые

Объезжает все росинки. движения кулачком от кисти к плечу.

То улитка ползет, «Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу.

Домик на себе везет.

Вот подул ветерок, Поколачивают кулачками.

Закачался листок.

И опять по травинке. Поглаживают руки ладонью.

Медленно ползет улитка. При повторении делают массаж другой руки.

Массаж ушей «Часовой»

На дальней границе И в холод и в зной, В зелёной фуражке.

Стоит часовой.*(Легко загнуть руками уши вперёд)*

На дальней границе И ночью и днём, Он зорко, он зорко, Следит за врагом.*(Потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз.)*

И если лазутчик Захочет пройти, Его остановит Солдат на пути.*(Указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты.)*

Массаж лица «Мельник»

Белый, белый мельник

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.)*

Массаж пальце «Подарок маме»

**Маме подарок я сделать решила,
Короб с катушками тихо открыла.**
(тереть ладонь о ладонь.)

**Нитки и пяльцы достала я с полки,
Вдела зелёную нитку в иголку.**
(Растирать пальцы, как бы одевая кольцо.)

**Вот получился красивый цветок.
Я закрепляю последний стежок.**
(Потереть ладони.)

**В комнату мама войдет – удивится:
Дочка, какая же ты мастерица.**
(Встряхнуть пальцы.)

Массаж рук «Плотник»

**Мастер в руки взял
фуганок**

Остро наточил рубанок.
(Поглаживание рук от плеча к кисти.)

**Доски гладко остругал,
Взял сверло, шурупы взял.**

«Город чудный»

Город чудный, город древний,

Ты вместил в свои концы

(хлопок, кулачок)

И посадки, и деревни,

И палаты, и дворцы...

На твоих церквах старинных

Вырастали деревья.

(поочерёдно загибать пальчики)

Глаз не схватит улиц длинных...

Это матушка – Москва.

(сгибать, разгибать пальчики)

«Город – это улицы»

Город – это улицы, проспекты и дома,
(Ладонь правой руки лежит на столе;
производить поочередные постукивания
пальцами по столу).

Площади, музеи, парков тишина,
(Ладонь левой руки лежит на столе;
производить поочередные постукивания
пальцами по столу.)

Блеск огромных стекол,
Праздничных витрин,
(Разводить пальцы в стороны и соединять.)

Быстрое движение
(Круговые движения руками, согнутыми в
локтях).

Прохожих и машин
(Указательные и средние пальцы «бегут» по
столу, остальные сжаты в кулак.)

«Российская семья»

Живут в России разные народы

Массаж пальцев рук

С давних пор,

Одним – тайга по нраву,

Другим – родной простор.

Каждого народа язык свой

и наряд

Руки вперед, пальцы соединить.

Один черкеску носит,

Другой надел халат.

Одни – рыбак с рожденья,

Ладони имитируют плаванье рыбки

Другой – оленевод

Пальцы расставлены в стороны, руки перекрещены над головой.

Одни кумыс готовит,

Круговое поглаживание живота рукой

Другой готовит мед.

Тыльной стороной ладони вытирают рот.

Одним милее осень

Руки опускают сверху вниз, потряхивая кистями.

Другим – милей весна

Приседают, поглаживают «траву».

А Родина – Россия

«Домик».

У нас у всех одна.

Берутся за руки.

«В день народного единства..»

В День единства будем рядом, (Сжимать и разжимать кулачки)

Будем вместе навсегда, (Соединить руки в «рукопожатии»)

Все народности России

В дальних селах, городах!

Вместе жить, работать,

строить, (Поочередно загибать пальчики правой руки, начиная с большого)

Сеять хлеб, растить детей,

Созидать, любить и спорить, (Поочередно загибать пальчики левой руки, начиная с большого)

Охранять покой людей,

Предков чтить, дела их помнить,

Войн, конфликтов избегать, (Указательными пальчиками «погрозить»)

Чтобы счастьем жизнь

наполнить, (Сжимать и разжимать кулачки)

Чтоб под мирным небом спать! (Соединить руки в «рукопожатии»)