Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**«Детский сад № 137»**

**Картотека массажа и самомассажа**

**для детей старшего дошкольного возраста**

СОСТАВИЛА:

Старший воспитатель высшей

квалификационной категории

Смирнова А.Н.

Нижегородская область

г. Дзержинск

2020 г.

**Перечень картотеки игрового массажа и самомассажа**

1. Ай, тари, тари
2. Грибной дождик
3. Малина
4. Этот пальчик
5. Лук
6. Вырос у нас чесночок
7. Борщ
8. Массаж лица
9. Грачи
10. Лиса
11. Рукавицы
12. Пироги
13. Снеговик
14. Воробей
15. Сорока
16. Воробьи
17. Кто пасется на лугу
18. Свинки
19. Петушок
20. Черепаха
21. Строим дом
22. Плотник
23. Паровоз
24. Подарок маме
25. Мыло
26. Улитка
27. Массаж рук «Божья коровка»
28. Массаж ног «Божья коровка»
29. Комары
30. Муха
31. На границе
32. Умывалочка
33. Умывание
34. Жарче, дырчатая тучка!
35. Дождик
36. Ладошки
37. Чтобы не зевать от скуки…
38. Дождь
39. Барабан
40. Я в ладоши хлопаю
41. Массаж уха
42. Чтобы уши не болели
43. Массаж стоп
44. Баю – бай
45. Массаж рефлекторных зон ног

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Массаж спины «Кто пасется на лугу»** | | | | | | | |
| Далеко, далеко | Положить руки на плечи ребенку, стоящему впереди, и похлопать по плечам | | | | | | |
| На лугу пасутся | Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать» четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль позвоночника впередистоящего | | | | | | |
| Ко… | Покачать плечами вперед-назад. | | | | | | |
| - Козы? | Наклонить голову вперед. | | | | | | |
| - Нет, не козы! | Покачать головой вправо-влево. | | | | | | |
| Далеко, далеко  На лугу пасутся  Ко…  - Кони?  - Нет, не кони! | Повернуться на 1800 и повторить движения 1- го куплета. | | | | | | |
| Далеко, далеко  На лугу пасутся | Опять повернуться на 1800 и повторить те же движения. | | | | | | |
| Ко… | Повернуться на 900, покачать головой, поставив руки на пояс. | | | | | | |
| - Коровы?  - Правильно, коровы! Пейте, дети, молоко, Будете здоровы! | Постепенно, медленно присесть. На последний слог быстро встать на ноги и поднять руки вверх. | | | | | | |
| **Массаж спины «Свинки»** | | | | | | | |
| Как на пишущей машинке | | | | | Встать друг за другом «паровозиком», похлопывать по спине ладонями впереди стоящего ребенка | | |
| Две хорошенькие свинки | | | | |
| Все постукивают | | | | | на повторение потешки поворачиваются на 180 и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями | | |
| Все похрюкивают: | | | | |
| Туки-туки-туки-тук! | | | | |
| Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк! | | | | |
| **Самомассаж «Петушок»** | | | | | | | |
| Раз и два! Раз и два!  Начинается игра. | | | | | Тереть ладони друг о друга. | | |
| Красим крылья и живот,  Красим грудочку и хвост, | | | | | Поглаживать ладонями руки, живот, грудь, | | |
| Красим спину,  Красим ножки,  Красим гребешок немножко. | | | | | поясницу,  ноги, голову. | | |
| Вот какой стал петушок, | | | | | Поставить руки на пояс, выпрямиться. | | |
| Ярко-красный гребешок. | | | | | Сделать несколько полуоборотов влево-вправо. | | |
| **Массаж пальцев «Гусь»** | | | | | | | |
| Где ладошка? Тут? Тут! | | | | | Показывает правую ладошку. | | |
| На ладошке пруд? Пруд! | | | | | Гладят левой ладонью правую. | | |
| Палец большой –  Это гусь молодой,  Указательный – поймал,  Средний – гуся ощипал,  Безымянный – суп варил,  А мизинец – печь топил. | | | | | Поочередно массируют каждый палец. | | |
| Полетел гусь в рот, | | | | | Машут кистями, двумя ладонями прикасаются ко рту, | | |
| А оттуда в живот. | | | | | Поглаживают живот. | | |
| Вот! | | | | | Вытягивают ладошки вперед. | | |
| **Массаж спины «Паровоз»** | | | | | | | |
| Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг другу на плечи ладони и выполняют массаж спины. | | | | | | | |
| Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Стоять на месте не хочу! | | | | | Похлопывание по спине ладонями. | | |
| Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Стоять на месте не хочу! | | | | | Поворот на 180, поколачивание кулачками. | | |
| Колесами стучу, стучу,  Колесами стучу, стучу, | | | | | Поворот на 180, постукивание пальцами. | | |
| Колесами стучу, стучу,  Садись скорее, прокачу! | | | | | Поворот на 180, поглаживание ладонями. | | |
| Чу, чу, чу! | | | | | Легкое поглаживание пальцами. | | |
| **Массаж спины «Паровоз»** | | | | | | | |
| Дети встают друг за другом паровозиком. | | | | | | | |
| Паровоз кричит: «Ду-ду!  Я иду, иду, иду!» | | | | | | Похлопывание ладошками. | |
| А вагоны стучат, а вагоны говорят:  «Так-так-так! Так-так-так! | | | | | | Поколачивание кулачками. | |
| **Массаж спины «Борщ»** | | | | | | | |
| Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего. | | | | | | | |
| Чики-чики-чики-ща!  Вот капуста для борща. | | | | | Похлопывать ладонями. | | |
| Покрошу картошки,  Свеколки, да моркошки, | | | | | Постукивать ребрами ладоней. | | |
| Полголовки лучку,  Да зубок чесночку. | | | | | Поколачивать кулачками. | | |
| Чики-чики-чики-чок!  И готов наш борщичок! | | | | | Поглаживать ладонями. | | |
| **Самомассаж шеи «Лук»** | | | | | | | |
| Зеленеет лук в воде,  Пузырьки на бороде, | | | | | Левой рукой обхватывают шею с правой стороны и потирают ее, проводя ладонью к основанию горла. | | |
| Пузыречки, пузырьки –  Шалуны, озорники! | | | | | Повторяют правой рукой. | | |
| Каждый этот пузыречек  Очень бороду щекочет.  Если так щекотать,  Всяк захочет хохотать! | | | | | Указательным и большим пальцами рук оттягивают кожу на шее и отпускают ее. | | |
| Лук трясет бородой,  Навостряет стрелки:  Скоро буду молодой  Лежать на тарелке. | | | | | Большим пальцем левой руки обхватывают шею слева, а остальными пальцами справа, массируют шею вверх и вниз. | | |
| **Самомассаж пальцев «Вырос у нас чесночок»** | | | | | | | |
| Вырос у нас чесночок, | | | | | Поглаживание мизинца пальца правой руки сверху вниз | | |
| Перец, томат, кабачок, | | | | | Поглаживание безымянного пальца правой руки | | |
| 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 пальца левой руки | | |
| Прощай же на год | | | | | Поглаживание большого пальца правой руки | | |
| Наш друг огород. | | | | | Поглаживание большого пальца левой руки | | |
| **Массаж спины «Комары»** | | | | | | | |
| Мой приятель Валерий Петров | | | | | | | Дети встают друг за другом. |
| Никогда не кусал комаров, | | | | | | | Растирают спины ладонями. |
| Комары же об этом не знали,  И Петрова часто кусали. | | | | | | | Легко постукивают пальцами. |
| «Кусь-кусь-кусь,  Кусь-кусь-кусь!  Я Петрова не боюсь!  Буду я его кусать,  Буду я его щипать». | | | | | | | Легко пощипывают. |
| Эй, Валерий, убегай, | | | | | | | Поглаживают ладонями. Затем дети поворачиваются на 1800 |
| Комаров догоняй. | | | | | | | И повторяют  массаж |
| **Массаж рук «Божья коровка»** | | | | | | | |
| Божья коровушка,  Полети на облышко, | | | | | | | «Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу. |
| Принеси нам с неба,  Чтобы были летом | | | | | | | «Пробегают» пальцами по правой руке |
| В огороде бобы, | | | | | | | Поглаживают правой ладонью левую руку |
| В лесу ягоды-грибы, | | | | | | | от кисти к плечу. |
| В роднике водица,  Во поле пшеница. | | | | | | | Также поглаживают правую руку |
| **Массаж уха «Муха»** | | | | | | | |
| Муха-горюха  Села на ухо. | | | | | | | Слегка загибают вперед всеми пальцами ушные раковины отпускают, ощущая в ушах хлопок |
| Сидела, сидела,  Никуда не летела. | | | | | | | Кончиками большого и указательного пальцев тянут вниз обе мочки ушей 4 раза. |
| Жужжала, жужжала,  Ухо чесала. | | | | | | | Захватывают большим и указательным пальцами козелок и слегка сдавливают. |
| Песню пела: «За-за-за!» - | | | | | | | Всеми пальцами массируют ушную раковину. |
| Посидела, посидела,  Дальше полетела. | | | | | | | Массаж противозавитка – хрящевого выступа, находящегося сзади наружного слухового прохода. |
| З-з-з-з… | | | | | | | Кладут ладони на голову и закрывают глаза |
| **Массаж ног «Божья коровка»** | | | | | | | |
| К божьей коровке папа идет, | | | | | | | Сидя, поглаживать ноги снизу вверх. |
| Следом за папой мама идет, | | | | | | | Разминать их, |
| За мамой следом детишки идут, | | | | | | | похлопывать ладошками. |
| Вслед за ними самые малышки бредут. | | | | | | | «Шагать» пальчиками. |
| Красные юбочки носят они, | | | | | | | Постукивать кулачками. |
| Юбочки с точками черненькими. | | | | | | | Постукивать пальцами. |
| На солнышко они похожи,  Встречают дружно новый день. | | | | | | | Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко раздвинув пальцы. |
| А если будет жарко им,  То спрячутся все вместе в тень. | | | | | | | Поглаживать ноги ладонями и спрятать руки за спину. |
| **Массаж рук «Улитка»** | | | | | | | |
| Домик едет по травинке,  Объезжает все росинки. | | | | | | | Делают растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу. |
| То улитка ползет,  Домик на себе везет. | | | | | | | «Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу. |
| Вот подул ветерок,  Закачался листок. | | | | | | | Поколачивают кулачками. |
| И опять по травинке  Медленно ползет улитка. | | | | | | | Поглаживают руки ладонью. При повторении делают массаж другой руки. |
| **Массаж спины «Барабан»** | | | | | | | |
| - Бам! Бам! Что за гам?  Так шуметь не стыдно вам? | | | | | | | Постукивают кулачками |
| - Дядя Барабан, мы так стучали,  Что перебудили целый свет. | | | | | | | Похлопывают ладошками. |
| Где-то пять копеек потеряли –  Не купить теперь конфет! | | | | | | | Поколачивают пальчиками. |
| - Бам! Бам! Стыд и срам!  Я конфеты сам вам дам! | | | | | | | Поглаживают ладонью. |
| **Самомассаж «Пироги»** | | | | | | | |
| За стеклянными дверями | | | | | | | Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу. |
| Ходит Мишка с пирогами. | | | | | | | Хлопки по правой руке. |
| Здравствуй, Мишенька-дружок, | | | | | | | Хлопки по груди. |
| Сколько стоит пирожок? | | | | | | | Хлопки по бокам. |
| Пирожок-то стоит три, | | | | | | | Хлопки по пояснице. |
| А лепить-то будешь ты! | | | | | | | Хлопки по ногам сверху вниз. |
| Напекли мы пирогов,  К празднику стол готов. | | | | | | | Выполнять последовательно поглаживание рук, корпуса, ног. |
| **Самомассаж «Плотник»** | | | | | | | |
| Мастер в руки взял фуганок, | | | | Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза. | | | |
| Остро наточил рубанок, | | | | Поглаживать правую руку. | | | |
| Доски гладко настругал, | | | | Разминать левую руку. | | | |
| Взял сверло, шурупы взял, | | | | Разминать правую руку. | | | |
| Доски ловко просверлил, | | | | Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти. | | | |
| Их шурупами свинтил, | | | | То же левой рукой. | | | |
| Поработал долотом, | | | | Поколачивание по левой руке. | | | |
| Сколотил все молотком. | | | | Поколачивание по правой руке. | | | |
| Получилась рама - | | | | Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя. | | | |
| Загляденье прямо! | | | | То же левой рукой. | | | |
| Прекрасный тот работник | | | | Погладить левую руку. | | | |
| Зовется просто: плотник. | | | | Погладить правую руку. | | | |
| **Массаж рук «Строим дом»** | | | | | | | |
| Целый день тук да тук, | | Похлопывание ладонью правой руки по левой руке от кисти плечу. | | | | | |
| Раздается звонкий стук. | | Похлопывание ладонью по правой руке. | | | | | |
| Молоточки стучат, | | Поколачивание правым кулачком полевой руке от кисти к плечу. | | | | | |
| Строим домик для зайчат,  Молоточки стучат, | | Поколачивание кулачком по правой руке. | | | | | |
| Строим домик для бельчат. | | Растирание правым кулачком левой руки круговыми движениями. | | | | | |
| Этот дом для белочек, | | Растирание левым кулачком правой руки. | | | | | |
| Этот дом для зайчиков, | | Быстро «пробежаться» пальчиками правой руки по левой кисти к плечу. | | | | | |
| Этот дом для девочек, | | «Пробежаться» пальчиками по правой руке. | | | | | |
| Этот дом для мальчиков, | | Погладить правой ладонью левую руку от кисти к плечу. | | | | | |
| Вот какой хороший дом,  Как мы славно заживем, | | Погладить левой ладонью правую руку. | | | | | |
| Будем песни распевать,  Веселиться и плясать. | | Скользящие хлопки ладоней друг о друга 9«тарелочки»). | | | | | |
| **Массаж лица «Воробей»** | | | | | | | |
| Сел на ветку воробей  И качается на ней. | | Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх, не слишком надавливая | | | | | |
| Раз-два-три-четыре-пять –  Неохота улетать. | | Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения. | | | | | |
| **Самомассаж «Сорока»** | | | | | | | |
| Ока-ока-ока –  Я быстрая сорока. | | | | | | | Круговыми движениями поглаживают ладонями  грудь. |
| Ока-ока-ока –  Сорока-белобока. | | | | | | | Так же поглаживают бока. |
| Ока-ока-ока –  Я во дворе летаю. | | | | | | | Поглаживают сначала правую руку от кисти к плечу, затем левую |
| Ока-ока-ока –  И устали не знаю. | | | | | | | Круговыми движениями поглаживают бедра и колени. |
| **Массаж пальцев «Воробьи»** | | | | | | | |
| Пять воробьев на заборе сидели, | | | | | | | Показывают пять пальцев левой руки. |
| Один улетел, а другие запели. | | | | | | | Массируют большой палец. |
| И пели, пока не сморила усталость. | | | | | | | Загибают большой палец. |
| Один улетел, | | | | | | | Массируют указательный палец. |
| Трое осталось. | | | | | | | Загибают указательный. |
| Сидели втроем и немного скучали. | | | | | | | Массируют средний палец. |
| Один улетел, а двое остались. | | | | | | | Загибают средний. |
| Сидели вдвоем и снова скучали, | | | | | | | Массируют безымянный. |
| Один улетел, | | | | | | | Загибают безымянный. |
| И остался один. | | | | | | | Массируют мизинец. |
| Он посидел, | | | | | | | Загибают мизинец. |
| Да и взял, улетел. | | | | | | | Все пальцы сжимают в кулак. |
| *При повторении массируют пальцы правой руки.* | | | | | | | |
| **Массаж спины «Дождь»** | | | | | | | |
| *Дети встают друг за другом паровозиком и выполняют движения* | | | | | | | |
| Дождь! Дождь! Надо нам  Расходиться по домам. | | | | | | | Хлопки ладонями по спине |
| Гром! Гром, как из пушек,  Нынче праздник у лягушек. | | | | | | | Поколачивание кулачками. |
| Град! Град! Сыплет град!  Все под крышами сидят. | | | | | | | Постукивание пальчиками. |
| Только мой братишка в луже  Ловит рыбу нам на ужин. | | | | | | | Поглаживание спины ладошками. |
| **Массаж спины «Дождик»** | | | | | | | |
| Дождик бегает по крыше –  Бом! Бом! Бом!  По веселой звонкой крыше –  Бом! Бом! Бом! | | | | | | | Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг друга по спине. |
| Дома, дома посидите –  Бом! Бом! Бом!  Никуда не выходите –  Бом! Бом! Бом! | | | | | | | Постукивание пальчиками. |
| Почитайте, поиграйте –  Бом! Бом! Бом!  Я уйду – тогда гуляйте…  Бом! Бом! Бом! | | | | | | | Поколачивание кулачками. |
| Дождик бегает по крыше  Бом…Бом…Бом…  По веселой звонкой крыше –  Бом! Бом! Бом! | | | | | | | Поглаживание ладошками. |
| **Массаж тела «Грибной дождик»** | | | | | | | |
| Дождевые капли, | | | | | | | Хлопают правой ладонью по левой. |
| Прыгайте в ладошки! | | | | | | | Хлопают левой ладонью по правой |
| Дождевые капли,  Вымойте мне ножки! | | | | | | | Хлопают ладошками по ножкам от лодыжки вверх. |
| Дождевые капли, | | | | | | | Стучат правой рукой по левому плечу сзади. |
| Стучите по спине! | | | | | | | Стучат левой рукой по правому плечу сзади. |
| Дождь грибной, но нужно  Подрасти и мне! | | | | | | | Тянутся обеими руками вверх, выпрямляя спину. |
| **Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки…»** | | | | | | | |
| *Дети делают частые хлопки руками на соответствующие слова.* | | | | | | | |
| Чтобы не зевать от скуки,  Встали и потерли руки,  А потом ладошкой в лоб –  Хлоп-хлоп-хлоп.  Щечки заскучали тоже?  Мы и их похлопать можем.  Ну-ка, дружно, не зевать:  Раз  - два – три – четыре - пять.  Вот и шея. Ну-ка, живо  Переходим на загривок.  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,  Хлопаем, как можно выше. | | | | | | | Выполняют движения по тексту |
| **Самомассаж» «Ладошки»** | | | | | | | |
| Вот у нас игра какая:  Хлоп, ладошка,  Хлоп, другая! | | | | | | | Хлопки в ладоши. |
| Правой, правою ладошкой  Мы пошлепаем немножко. | | | | | | | Шлепки по левой руке от кисти к плечу. |
| А потом ладошкой левой  Ты хлопки погромче делай | | | | | | | Шлепки по правой руке. |
| А потом, потом, потом  Даже щечки мы побьем. | | | | | | | Легкое похлопывание по щекам. |
| Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! | | | | | | | Хлопки над головой. |
| По коленкам – шлеп, шлеп! | | | | | | | Хлопки по коленям. |
| По плечам теперь похлопай! | | | | | | | Шлепки по плечам. |
| По бокам себя пошлепай! | | | | | | | Шлепки по бокам. |
| Можем хлопнуть за спиной! | | | | | | | Шлепки по спине. |
| Хлопаем перед собой! | | | | | | | Шлепки по груди. |
| Справа – можем! Слева – можем!  И крест-накрест руки сложим! | | | | | | | Поколачивание по груди справа, слева. |
| И погладим мы себя.  Вот какая красота! | | | | | | | Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам. |
| **Самомассаж «Жарче, дырчатая тучка!»** | | | | | | | |
| Жарче, дырчатая тучка,  Поливай водичкой ручки, | | | | | | | Растереть ладошки. |
| Плечики и локоточки,  Пальчики и ноготочки, | | | | | | | Постукивать пальцами по локоточкам, кистям, затылку, |
| Мой затылочек, височки,  Подбородочек и щечки! | | | | | | | вискам, подбородку, щекам. |
| Трем мочалкою коленочки.  Щеточкой трем хорошенечко  Пяточки, ступни и пальчики…  Чисто-чисто моем девочку,  Чисто-чисто моем мальчика! | | | | | | | Растереть ладонями колени, ступни, и  пальцы ног. |
| **Массаж рук и ног** | | | | | | | |
| *Делая массаж, следует обратить внимание детей на правильное его выполнение: поглаживать руки надо от кисти к плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра.* | | | | | | | |
| Я в ладоши хлопаю  И ногами топаю.  Ручки разотру,  Тепло сохраню.  Ладошки, ладошки,  Утюжки - недотрожки,  Вы погладьте ручки,  Чтоб играли лучше.  Вы погладьте ножки,  Чтобы бегали по дорожке. | | | | | | | Движения в соответствии с текстом |
| **Массаж пальцев «Умывание»** | | | | | | | |
| Знаем, знаем – да-да-да,  Где ты прячешься, вода!  Выходи, водица,  Мы пришли умыться!  Лейся на ладошку  По-нем-нож-ку. | | | | | | | Поочередно массируют каждый палец. |
| Нет, не понемножку –  Посмелей!  Будем умываться веселей! | | | | | | | Энергично растирают ладони и кисти рук. |
| **Массаж лица «Умывалочка»** | | | | | | | |
| Надо, надо нам помыться. | | | | | | | Хлопают в ладоши. |
| Где тут чистая водица? | | | | | | | Ладони вверх-вниз |
| Кран откроем – ш-ш-ш… | | | | | | | Вращательные движения кистями («открывают кран») |
| Ручки моем – ш-ш-ш. | | | | | | | Растирают ладони друг о друга. |
| Щечки, шейку мы потрем | | | | | | | Энергично поглаживают щеки и шею сверху вниз. |
| И водичкой обольем. | | | | | | | Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку. |
| **Массаж рук «Мыло»** | | | | | | | |
| Каждый день я мыло мою  Под горячею водою. | | | | | | | Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. |
| И в ладонях поутру  Сильно, сильно мыло тру. | | | | | | | Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони другой |
| Мойся, мыло! Не ленись!  Не высказывай! Не злись! | | | | | | | Сжав руку ладонью другой руки, массируют ее, проводя пальцами от локтя до запястья и обратно. |
| **Массаж пальцев «Подарок маме»** | | | | | | | |
| Маме подарок я сделать решила. | | | | | | | Скользящие движения ладонью о ладонь. |
| Коробку с катушками тихо открыла, Нитки и пяльцы достала я с полки, Вдела зеленую нитку в иголку.  Мамин наперсток – на дочкином пальце.  Белую ткань я надела па пяльцы. | | | | | | | Поочередно растирать пальцы левой руки, как бы надевая на каждый палец «Колечко» из сжатых пальце правой руки. |
| Иголкой веду за стежочком стежочек. Я вышиваю чудный цветочек:  Сначала - зеленые стебельки,  После – веселые лепестки,  В центре цветка – ярко-желтый кружок. | | | | | | | Поочередно растирать пальцы правой руки, затем левой. |
| Я закрепляю последний  стежок. | | | | | | | Потереть ладони друг о друга. |
| Я разминаю уставшие пальцы.  Я убираю старинные пяльцы. | | | | | | | Сжимать и разжимать пальцы. |
| Нитку с иголкой в шкатулку кладу. | | | | | | | Переплести пальцы обеих рук и сделать «качельку». |
| В мамину комнату тихо иду.  Встану на низкую табуретку | | | | | | | Встают на ноги. |
| И на комод постелю я салфетку. | | | | | | | Протягивают руки вперед. |
| В комнату мама войдет, удивится:  - Дочка, какая же ты мастерица. | | | | | | | Покачать головой, поставив руки на пояс. |
| **Массаж пальцев «Грачи»** | | | | | | | |
| Мы лепили куличи, | | | | | | | «Лепить пирожки». |
| Прилетели к нам грачи. | | | | | | | Помахать крыльями – ладошками. |
| Первый грач испек пирог,  А второй ему помог,  Третий грач накрыл на стол,  А четвертый вымыл пол.  Пятый долго не зевал | | | | | | | Поочередно массировать каждый палец, начиная с большого. |
| И пирог у них склевал. | | | | | | | Постучать пальцами по коленям. |
| Раз, два, три четыре, пять, | | | | | | | Поочередно загибать пальчики. |
| Выходи грачей считать. | | | | | | | Хлопать в ладоши |
| **Массаж пальцев «Малина»** | | | | | | | |
| С веток ягоды снимаю,  И в лукошко собираю. | | | | | | | Левая рука согнута в локте и поднята на уровень лица, кисть опущена (пальцы – «ветки»). Правой рукой (пальцы собраны в щепотку) поглаживаем каждый палец левой руки («снимаем  ягоды») |
| Ягод – полное лукошко! | | | | | | | Сложить ладони «корзинкой». |
| Я попробую немножко.  Я поем ещё чуть-чуть –  Легче будет к дому путь.  Я поем еще малинки.  Сколько ягодок в корзинке? | | | | | | | Собранными щепотью пальцами правой руки прикасаться к левой ладони и подносить ко рту. |
| Раз, два, три, четыре, пять… | | | | | | | Поочередно массировать каждый палец на одной руке (при повторении на другой). |
| Снова буду собирать. | | | | | | | Хлопки в ладоши. |
| **Массаж пальцев «Этот пальчик»** | | | | | | | |
| Этот пальчик в лес пошел,  Этот пальчик гриб нашел,  Этот пальчик чистить стал,  Этот пальчик жарить стал,  Этот пальчик все съел,  Оттого и потолстел. | | | | | | | Массируют поочередно  пальчики, начиная с  мизинца. |
| **Самомассаж  «Снеговик»** | | | | | | | |
| Раз – рука, два – рука, | | | Вытянуть вперед одну руку, затем другую. | | | | |
| Лепим мы снеговика. | | | Имитируют лепку снежков | | | | |
| Мы скатаем снежный ком - | | | Ладонями делают круговые движения по бедрам. | | | | |
| Вот такой, | | | Разводят руки в стороны | | | | |
| А потом поменьше ком - | | | Растирают ладонями грудь. | | | | |
| Вот такой, | | | Показывают руками ком поменьше. | | | | |
| А наверх поставим мы | | | Поглаживают ладонями щеки. | | | | |
| Маленький комок. | | | Соединяют кончики пальцев обеих рук вместе, держа ладони на расстоянии. | | | | |
| Вот и вышел снеговик –  Снеговичок. | | | Ставят руки на бока и делают повороты корпуса вправо – влево. | | | | |
| **Массаж «Лиса»** | | | | | | | |
| Утром лисонька проснулась, Лапкой вправо потянулась,  Лапкой влево потянулась,  Солнцу нежно улыбнулась. | | | | | | | Движения в соответствии с текстом |
| В кулачок все лапки сжала,  Растирать все лапки стала –  Ручки, ножки и бока.  Вот какая красота!  А потом ладошкой  Пошлепала немножко.  Стала гладить ручки, ножки  И бока совсем немножко. | | | | | | | Все массирующие движения по тексту выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д. |
| Ну, красавица – Лиса,  До чего же хороша! | | | | | | | Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо-влево, поставив руки на пояс и выпрямив спину. |
| **ЗАЙКА** | | | | | | | |
| Тили-тили-тили-бом!  Сбил сос ну зайчишка лбом! | | | | | | | Приставить ладони козырьком колбу, энергично разводить их в стороны и сводить вместе. |
| Жалко мне зайчишку,  Носит зайка шишку. | | | | | | | Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам. |
| Поскорее сбегай в лес,  Сделай заиньке компресс. | | | | | | | Раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом. |
| **Массаж пальцев «Рукавицы»** | | | | | | | |
| Вяжет бабушка Лисица  Всем лисятам рукавицы: | | | | | | | Поочередно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев. |
| Для лисенка Саши,  Для лисички Маши,  Для лисенка Коли,  Для лисички Оли,  А маленькие рукавички  Для Наташеньки – лисички. | | | | | | | Поочередный массаж пальцев левой руки, начиная с большого (при повторении массировать пальцы  правой руки). |
| В рукавичках – да-да-да –  Не замерзнем никогда! | | | | | | | Потереть ладони друг о друга. |
| **Массаж ушей «На границе»** | | | | | | | |
| Жу-жу-жу – я границу сторожу.  Ши-ши-ши – зашуршали камыши. | | | | | | | Провести пальцами по краям ушных раковин. |
| Жу-жу-жу – я в дозоре хожу.  Ши-ши-ши – спите сладко малыши. | | | | | | | Потянуть ушные раковины вниз, в стороны, вверх. |
| **Массаж рук и ног «Черепаха»** | | | | | | | |
| Шла купаться черепаха  И кусала всех от страха.  Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  Никого я не боюсь! | | | | | | | Пощипывают поочередно руки от кисти к плечу. |
| **Массаж «Черепаха»** | | | | | | | |
| Черепаха – дом ходячий!  Голову под панцирь прячет.  Крепкий панцирь у нее –  И защита и жилье! | | | | | | | Поглаживают руки ладонями от кисти к плечу. При повторении массируют ноги от щиколоток вверх. |
| **Массаж лица «Деревья и кусты»** | | | | | | | |
| Теплый ветер гладит лица,  Лес шумит густой листвой. | | | | | | | Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза. |
| Дуб нам хочет поклониться,  Клен кивает головой. | | | | | | | От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза. |
| А кудрявая березка  Провожает всех ребят. | | | | | | | Массаж висковых впадин большими пальцами рук, совершая вращательные движения – 8 раз. |
| До свиданья, лес зеленый,  Мы уходим в детский сад. | | | | | | | Поглаживание лица ладонями сверху вниз – 4 раза. |