

**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное  
учреждение детский сад № 7 города Белореченск  
Муниципального образования Белореченский район**

# **Тематическая картотека игрового массажа и самомассажа**

Разработала: инструктор ФИЗО:  
Христиченко Полина Олеговна

г. Белореченск 2022

**ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Задачи:**

1. Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.
2. Обучать элементам массажа.
3. Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей
4. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям
5. Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.
6. Развивать интеллектуальные функции.
7. Развивать двигательную память.
8. Воспитывать бережное отношение к своему телу.
9. Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие

## **Тема «Домашние животные»**

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

### **Массаж спины «Кто пасется на лугу»**

(для старшего дошкольного возраста)

Далеко, далеко На лугу пасутся	Положить руки на плечи ребенку, стоящему впереди, и похлопать по плечам. Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать» четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль позвоночника впер
---	--

Ко...	Покачать плечами вперед - назад.
-------	----------------------------------

- Козы?	Наклонить голову вперед.
---------	--------------------------

- Нет, не	Покачать головой вправо-влево.
-----------	--------------------------------

Далеко, далеко На	Повернуться на 180 и повторить движения 1-го куплета.
----------------------	--

Ко...

- Кони?

- Нет, не кони!

Далеко, далеко На	Опять повернуться на 180 и повторить те же движения.
----------------------	---

Ко...	Повернуться на 90 , покачать головой,
-------	---------------------------------------

- Коровы?	поставив руки на пояс.
-----------	------------------------

- Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко. Постепенно, медленно присесть. На

## Тема «Домашние животные»

последний слог

Булете быстро встать на ноги и полнять пвки  
(Ю. Черных)

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

### Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей Встать друг за другом  
машинке Две «паровозиком» и похлопывать по  
хорошенькие свинки спине ладонями впереди стоящего  
Твки-твки-твки-твк! квлачками. затем поствкивают  
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк! пальчиками и поглаживают  
ладонями.

### Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два! Тереть ладони друг о друга.

Начинается игра.

Красим крылья и Поглаживать ладонями руки,  
живот, живот, грудь, поясницу,

Красим грудочку и ноги,голову.

хвост

Красим гребешок немножко.

Вот какой стал Поставить руки на пояс,

петушок

Ярко-красный Сделать несколько полуоборотов

гребешок

**Цель:** благоприятствует психоэмоциональной

устойчивости и физическому здоровью, повышает

## Тема «Домашние животные»

Где ладошка? Тут? Тут! Показывает правую ладошку.

На ладошке пруд? Гладят левой ладонью  
Пруд! правую.

Палец большой - Это Поочередно массируют каждый  
гусь молодой, палец.

Указательный - поймал,

Средний - гуся оцципал,

Безымянный - суп

Полетел гусь в рот, А Машут кистями, двумя  
оттуда в живот. ладонями, прикасаются ко рту,  
потом к животу

функциональную деятельность головного мозга.

### Массаж пальцев «Гусь»

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

### Массаж спины «Паровоз»

**(Младший и старший дошкольный возраст)**

Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг

Вот  
!

Вытягивают ладошки  
вперед.

## Тема «Транспорт»

другу на плечи ладони и выполняют массаж спины.

у, пыхчу, ворчу, Похлопывание по спине  
Стоять на месте не ладонями.

хочу!  
у, пыхчу, ворчу, Поворот на 180, поколачивание  
Стоять на месте не кулачками.

хочу!  
Колесами стучу, Поворот на 180, постукивание  
стучу, пальцами.

Колесами стучу  
Колесами стучу, Поворот на 180, поглаживание  
стучу, Садись скорее, ладонями.

Чу,чу,чу! Легкое поглаживание пальцами.

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие,  
стимулирует его способность к естественному  
исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке,  
улучшению настроения

### Массаж спины «Паровоз»

(для младшего дошкольного возраста)

Дети встают друг за другом паровозиком.

Паровоз кричит: «Ду-ду! Похлопывание ладошками.

Я иду, иду, иду!»

А вагоны стучат, а вагоны говорят: Поколачивание  
кулачками. «Так-так-так! Так-так-так!

## Тема «Овощи»

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

### Массаж спины «Борщ»

(для младшего и старшего дошкольного возраста)

**Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего.**

Чики-чики-чики-ща! Похлопывать ладонями.

Вот капуста для

Покрошу картошки, Постукивать ребрами  
Свеколки, морковки, ладоней.

Полголовки лучку, Поколачивать кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики-чики-чики-чок! Поглаживать ладонями.

И готов борщичок!

(М.

## Тема «Овощи»

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

### **Массаж шеи «Лук»**

(по китайской медицине)

**(для старшего дошкольного возраста)**

Левой рукой обхватывают шею с правой стороны и

Зеленеет лук в воде,  
Пузырьки - на бороде,

потирают ее, проводя ладонью к  
основанию горла.

Повторяют правой рукой.

Пузыречки, пузырьки -  
Шалуны, озорники!

Указательным и большим пальцем  
руки

Каждый этот пузыречек  
Очень бороду щекочет.  
Если так щекотать, Всяк  
захочет хохотать!

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.

(Ю. Мориц)



## Тема «Овощи»

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

### **Самомассаж пальцев «Вырос нас чесночок»**

Вырос у нас чесночок, Поглаживание мизинца пальца  
правой руки сверху вниз

Перец, томат, кабачок, Поглаживание безымянного  
пальца правой руки

Тыква, капуста, Поглаживание среднего пальца  
картошка, правой руки

Лук и немножко Поглаживание указательного  
горошка, 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 Поглаживание указательного  
увозили. пальца левой руки

Прощай же на год Поглаживание большого пальца  
правой руки

## Тема «Овощи»

Наш друг огород.

Поглаживание большого пальца  
левой руки

### **Тема «Насекомые»**

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

#### **Массаж спины «Комары»**

Мой приятель Валерий	Эй, Валерий, убегай,
Петров	Комаров догоняй.
Никогда не кусал	Дети встают друг за
комаров,	другом. Растирают
Комары же об этом не	спины ладонями.
знали, И Петрова часто	Легко постукивают
кусали.	пальцами.
«Кусь-кусь-кусь, кусь-	Легко пощипывают.
кусь-кусь!»	Поглаживают ладонями.
Я Петрова не боюсь!	Затем дети
Буду я его кусать, Буду я	поворачиваются на 180 и
его щипать».	повторяют массаж.

### **Тема «Насекомые»**

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

#### **Массаж рук «Божья коровка»**

Божья коровушка, «Пробегают» пальцами правой руки по

Полети на левой руке от кисти к плечу.  
 Принеси нам с «Пробегают пальцами по правой  
 неба, Чтобы руке.  
 В огороде бобы, Поглаживают правой ладонью левую  
 В лесу ягоды, руку от кисти к плечу.  
 В роднике Также поглаживают правую руку.  
 волина. Во поле  
 (Русская народная приговорка)

### **Тема «Насекомые»**

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

### **Массаж уха «Муха»**

**(для старшего дошкольного возраста)**

Муха-горюха Загибают вперед всеми пальцами  
 Села на ухо. ушные раковины прижимают,  
 Сидела, сидела, ~~отпускают, сидящая в ушах хлопает~~  
 Никуда не Кончиками большого и указательного  
 пальцев тянут вниз обе мочки ушей 4  
 Жужжала, Захватывают большим и указательным  
 жужжала, Ухо пальцами козелок. Сдавливают,  
~~песала~~ ~~поворачивают его во все стороны~~  
 Песню пела: «За-за-за!»- Всеми пальцами массируют  
 ушную раковину.  
 Посидела, Массаж противозавитка - хрящевого  
 посидела, выступа, находящегося сзади  
 Н-н-н... Кладут ладонь на голову и закрывают глаза.

### **Тема «Насекомые»**

**Цель:** мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному

исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

### **Массаж ног «Божья коровка» (для старшего дошкольного возраста)**

Божьей коровки                      Сидя, поглаживать ноги снизу

Следом за папой                      Разминать их, похлопывать  
мама идет. За мамой ладошками.

спелом летипки

за ними самые                      «Шагать» пальчиками.

малышки бредут.

Красные юбочки                      Поколачивать кулачками.  
носят

: точками                      Постукивать пальцами.  
черненькими.

На солнышко они                      Поднять руки вверх и скрестить  
похожи. Встречают кисти, широко раздвинув пальцы.

дружно новый день.

А если будет жарко                      Поглаживать ноги ладонями и  
им.                      спрятать руки за спину.

все вместе в тень.

### **Тема «Насекомые»**

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

### **Массаж рук «Улитка»**

Домик едет по                      Делают растирающие круговые  
травинке - Объезжает движения кулачком от кисти к

То улитка ползет, «Пробегаются» пальчиками от  
Домик на себе везет. кисти к плечу.

Вот подул ветерок, Поколачивают кулачками.  
Закачался листок.

И опять по травинке Поглаживают руки ладонью.

Медленно ползет  
улитка, другой руки. При повторении делают массаж

### **Тема «Игрушки»**

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие,  
мобилизует защитные силы организма, способствует  
психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

#### **Массаж спины «Барабан»**

- Вам! Вам! Что за гам? Постукивают кулачками.

Так шуметь не стыдно

- Дядя Барабан, мы так Похлопывают  
стучали, Что перебудили ладошками.

Где-то пять копеек Поколачивают  
потеряли - Не купить пальчиками.

- Бам! Бам! Стыд и срам! Поглаживают ладонью.  
Я конфет сам вам дам!

### **Тема «Хлеб», «Продукты питания»**

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие,  
мобилизует защитные силы организма, способствует  
психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

#### **Самомассаж «Пирог»**

и дверями Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от  
кисти к плечу.

ка с пирогами.

Хлопки по правой руке.

Здравствуй,  
Мишечка-

Хлопки по груди.

Сколько стоит  
пирожок?

Хлопки по бокам.

Пирожок-то стоит  
три

Хлопки по пояснице.

А лепить-то будешь  
три!

Хлопки по ногам сверху вниз.

Напекли мы

Выполнять последовательно

пирогов, К

поглаживание рук, корпуса, ног.

### Тема «Профессии»

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

### Самомассаж «Плотник»

(для старшего дошкольного возраста)

руки взял

Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза.

фуганок.

Остро наточил

Поглаживать правую руку.

Доски гладко

Разминать левую руку.

шурупы взял.

Разминать правую руку.

Доски ловко

Круговые движения пальцами

просверлил.

правой руки от плеча к левой кисти.

Их шурупами

То же левой рукой.

Поработал

Поколачивание по левой руке.

Сколотил все Поколачивание по правой руке.

Получилась рама - Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до кисти

Загляденье прямо! То же левой рукой.

Прекрасный тот Погладить левую руку.

Зовется просто: Погладить правую руку.  
плотник.

### Тема «Профессии»

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

#### Массаж рук «Строим дом»

(для старшего дошкольного возраста)

Целый день тук да Похлопывание ладонью правой тук, левой

Раздается звонкий Похлопывание ладонью по правой руке по руке от кисти к плечу

Молоточки стучат, Поколачивание правым кулачком полевой руке от кисти к плечу.

Строим домик для зайчат. Молоточки Поколачивание кулачком по правой.

Строим домик для бельчат. Растирание правым кулачком левой руки

Этот дом для круговыми движениями.

Этот дом для Растирание левым кулачком

зайчиков, Этот дом правой руки. Быстро

для девочек, «пробежаться» пальчиками правой



Этот дом для

«Пробежаться» пальчиками по

руке.

Вот какой хороший  
дом,

Как мы славно

всхливаем

Будем песни

распевать, Веселиться о друга («тарелочки»).

Погладить правой ладонью левую  
руку от Кисти к плечу.

Погладить левой ладонью правую

руку

Скользящие хлопки ладоней друг

### Тема «Зимующие птицы»

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие,  
мобилизует защитные силы организма.

#### Массаж лица «Воробей»

Сел на ветку воробей

И качается на ней.

Раз-два-три-четыре-

пять - Неохота

улетать.

Обеими ладонями проводят от  
бровей до подбородка и обратно

вверх (не слишком надавливая)

Массируют височные впадины

большими пальцами правой и

левой руки, совершая

### Тема «Зимующие птицы»

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие,  
мобилизует защитные силы организма, способствует  
психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

#### Самомассаж «Сорока»

(для младшего дошкольного возраста)

Ока-ока-ока - Я

быстрая сорока.

Ока-ока-ока -

Сорока -

Круговыми

поглаживают ладонями грудь.

Так же поглаживают бока.

движениями

Ока-ока-ока - Я во Йога  
дворе летаю. поглаживают сначала правую руку  
от кисти к плечу, затем левую.

Ока-ока-ока - И Круговыми движениями  
устали не знаю. поглаживают бедра и колени.

## Тема «Зимующие птицы»

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

Пять воробьев на заборе  
сидели, руки.

Один улетел, а другие

запали

И пели, пока не сморила  
усталость.

Один улетел,

Трое осталось.

Сидели вдвоем и немного

сжимали

Один улетел, а двое

остались

Сидели вдвоем и снова

сжимали

Один улетел,

И остался один.

Один посидел,

Показывают пять пальцев  
левой

Массируют большой

палец

Загибают большой палец.

Массируют указательный

палец

Загибают указательный.

Массируют средний

палец

Загибают средний.

Массируют безымянный.

Загибают безымянный.

Массируют мизинец.

Загибают мизинец.

## Массаж пальцев «Воробьи» (для старшего дошкольного возраста)

Да и взял,  
улетел.

Все пальцы сжимают в  
кулак.

При повторении массируют пальцы правой руки.

### **Тема «Явления природы»**

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

#### **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.

### **Тема «Явления природы»**

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

#### **Массаж спины «Дождик»**

Дождик бегаёт по крыше - Встать друг за другом

Бом! Бом! Бом!

«паровозиком» и

По веселой звонкой

похлопывать друг друга по

— . . . . .

Дома, дома посидите - Постукивание  
Бом! Бом! Бом! пальчиками.

Никуда не выходите -

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте - Поколачивание  
Бом! Бом! Бом! кулачками.

Я уйду - тогда гуляйте...

Бом.. .Бом.. .Бом...

Дождик бежит по крыше - Поглаживание  
Бом.. .Бом.. .Бом...

По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

(песня Е. Поплянской «Дождик»)

### Тема «Явления природы»

**Цель:** тонизирует весь организм

#### Массаж тела «Грибной дождик»

Дождевые капли, Хлопают правой ладонью по

Прыгайте в Хлопают левой ладонью по  
палочки!

Дождевые капли, Шлепают ладошками по ножкам от

Вымойте мне ножки! лодыжки вверх.

Дождевые капли, Стучат правой рукой по левому  
плечу сзади.

Бейте по спине! Стучат левой рукой по правому  
плечу сзади.

Дождь грибной, но нужно Тянутся обеими руками вверх,

Подрасти и мне! выпрямляя спину.

## Тема «Части тела»

**Цель:** тонизирует весь организм

**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 -

Х лоп-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.

## Тема «Части тела»

**Цель:** тонизирует весь организм

## Самомассаж» «Ладони»

**(для старшего дошкольного возраста)**

## Хлопки в ладоши.

Вот у нас игра такая: Хлоп,  
ладошка, Хлоп, другая!

Правой, правою ладошкой

Мы пошлепаем немножко. А

потом ладошкой левой Ты

хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом Даже

щечки мы побьем. Вверх

ладошки! Хлоп! Хлоп!

По коленкам - шлеп, шлеп!

По плечам теперь похлопай!

## По бокам себя пошлепай!

## Можем хлопнуть за спиной!

## Хлопаем перед собой!

Справа - можем!

Слева - можем!

## И крест-накрест руки

**СЛОЖИМ!**

И погладим мы себя. Вот

какая красота!

Шлепки по левой руке от кисти к плечу.

## Шлепки по правой руке.

Легкое похлопывание по щекам.

Хлопки над головой.

Хлопки по коленям.

## Шлепки по плечам.

## Шлепки по бокам.

## Шлепки по спине.

## Шлепки по груди.

Поколачивание по груди справа,  
слева.

Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам.



(И. Лопухина, М. Картушина)

**Цель:** тонизирует весь организм

**Самомассаж «Жарче, дырчатая тучка!»**

Жарче, дырчатая тучка, Растереть ладошки.

Поливай водичкой **Делай Части тела»**

ручки,

Постукивать пальцами по локоточкам,  
кистям, затылку, вискам, подбородку,  
щекам.

Плечики и локоточки,

Пальчики и ноготочки,

Мой затылочек,

височки, Подбородочек

Растереть ладонями колени, ступни, и  
пальцы ног.

и щечки!

Трем мочалкою коленочки.

Щеточкой трем хорошенечко

Пяточки, ступни и пальчики...

Чисто-чисто моем

девочку, Чисто-чисто моем

мальчика!

(И. Лопухина)

## Тема «Части тела»

**Цель:** мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

### **Массаж рук и ног**

(в соответствии с текстом)

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 сохраняю.

Ладошки, ладошки, Утюжки - недотрожки, Вы погладьте ручки, Чтоб играли лучше. Вы погладьте ножки, Чтобы бегали по дорожке.

(Ж. Фирилева, Е. Сайкина)

## Тема «Если хочешь быть здоров»

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

### Массаж пальцев «Умывание»

Знаем, знаем - да- Поочередно массируют каждый палец.

да-да, Где ты  
прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли Энергично растирают ладони и кисти  
умыться! Лейся на  
ладошку По-нем-нож-ку.

Нет, не понемножку -  
рук.

Посмелей!

Будем умываться веселей!

(Н. Пикулева)

## Тема «Если хочешь быть здоров»

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

### Массаж лица «Умывалочка»

Надо, надо нам

Хлопают в ладоши.

Где тут чистая водица?

Показывают руки то вверх  
ладонями, то тыльной стороной.

Кран откроем - ш-ш-ш...

Делают вращательные  
движения кистями («открывают

Ручки моем - ш-ш-ш.

Растирают ладони друг о  
друга

Щечки, шейку мы  
потрем

Энергично поглаживают щеки и  
шею движениями сверху вниз.

И водичкой обольем.

Мягко поглаживают ладонями  
лицо от лба к подбородку.

## Тема «Если хочешь быть здоров»

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

### **Массаж рук «Мыло» (по китайской методике)**

Каждый день я мыло мою Под  
горячую 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 о середину другой ладошки.

Мойся, мыло! Не ленись! Сжав руку ладонью другой  
руки, Не высказывай! Не злись! массируют ее, проводя  
пальцами от локтя до запястья и обратно.

## Тема «Семья. Мама»

**Цель:** стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью.

### **Массаж пальцев «Подарок маме» (Для старшего дошкольного возраста)**

Маме подарок я сделать решила.  
Коробку с катушками

тихо открыла.

Нитки и пальцы достала  
я с полки.

Вдела зеленую нитку в иголку.

Мамин наперсток - на дочкином  
пальце.

Белую ткань я надела на пальцы.  
Иголкой веду за

стежочком стежочек.

Я вышиваю чудный цветочек:

Сначала - зеленые стебельки.

После - веселые лепестки, В  
центре цветка -

ярко-желтый кружок.

Я закрепляю последний стежок.

Я разминаю уставшие пальцы.

Я убираю старинные пальцы.

Нитку с иголкой в шкатулку  
кладу.

В мамину комнату тихо

иду.

Встану на низкую табуретку И  
на комод постелю я салфетку. В  
комнату мама войдет.

Скользящие движения ладонью  
о ладонь.

Поочередно растирать пальцы  
левой руки, как бы надевая на  
каждый палец.

«Колечко» из сжатых пальце  
правой руки.

Поочередно растирать пальцы  
правой руки, затем левой.

Потереть ладони друг о друга.

Сжимать и разжимать пальцы.

Переплести пальцы обеих рук и  
сделать «капельку».

Встают на ноги.

Протягивают руки вперед.

Покачать головой, поставив  
руки на пояс.

удивится:

- Дочка, какая же ты мастерица.

(И. Лопухина)

### **Тема «Птицы»**

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

### **Массаж пальцев «Грачи»**

«Лепить пирожки».

Помахать крыльями - ладошками.

Поочередно массировать каждый палец, начиная с  
большого.

Постучать пальцами по коленям.

Поочередно загибать пальчики.

Мы лепили куличи,

Прилетели к нам грачи.

Первый грач испек пирог, А  
второй ему помог, Третий грач  
накрыл на стол, А четвертый  
вымыл пол. Пятый долго не  
скал

И пирог у них склевал.

Раз, два, три четыре, пять,  
Выходи грачей считать.

## Тема «Ягоды»

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

### **Массаж пальцев «Малина»**

**(для старшего дошкольного возраста)**

С веток ягоды                      Левая рука согнута в локте и  
снимаю, И в                      поднята на уровень лица, кисть  
лукошко собираю.              опущена (пальцы - «ветки»).

Ягод - полное                      Правой рукой (пальцы собраны в  
лукошко! Я                      Сложить ладони «корзинкой».

Я поем ещё чуть-              Собранными щепотью пальцами  
чуть - Легче будет к правой руки прикоснуться к левой  
ладони. Я поем, ладони и поднимаю ко рту.  
Сколько ягодок в корзинке?

четыре, пять... Поочередно массировать каждый палец на одной  
руке (при повторении на другой).

Снова буду                      Хлопки в ладоши.  
собираю. И



## **Тема «Грибы»**

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

### **Массаж пальцев «Этот пальчик»**

Этот пальчик в лес

Массируют поочередно пальчики,

пошел, Этот пальчик

начиная с мизинца.

гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот пальчик жарить стал, Этот пальчик все съел, Оттого и потолстел. (Русская народная потешка)

## **Тема «Зима»**

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

### **Самомассаж «Снеговик»**

Раз - рука, два - рука, Вытянуть вперед одну руку,

Лепим мы снеговика. Имитируют лепку снежков

Мы скатаем снежный ком - Ладонями делают круговые движения по бедрам.

Вот такой, Разводят руки в стороны, показывают большую величину

А потом поменьше Растирают ладонями грудь.

ком

Вот такой,

А наверх поставим

<sup>мтт</sup>

Маленький комок.

Вот и вышел  
снеговик -

Показывают руками величину  
кома поменьше.

Поглаживают ладонями щеки.

Соединяют пальцы рук вместе,  
держа ладони на расстоянии.

Ставят руки на бока и делают  
повороты корпуса вправо - влево.

## **Тема «Дикие животные»**

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

### **Массаж «Лиса» (для старшего дошкольного возраста)**

Утром лисонька  
проснулась, Лапкой  
вправо потянулась,  
Лапкой влево  
потянулась, Солнцу  
нежно улыбнулась.  
В кулачок все лапки  
сжала, Растирать все  
лапки стала - Ручки,  
ножки и бока.

Потрясающая  
Лиса! До ладошкой  
Хорошо! Стала  
Стала гладить ручки,  
ножки И бока совсем  
немножко.

Движения выполняются  
соответственно тексту.

Все массирующие движения  
выполняются от периферии к  
центру: от кисти к плечу, от  
ступни к бедру и т.д.

Красуясь, выполнять  
полуобороты корпуса  
вправо-влево, поставив руки  
на пояс и выпрямив спину.

## Тема «Дикие животные»

### ЗАЙКА.

Т или-тили-тили-бом!  
Сбил сосну зайчишка  
лбом!

Жалко мне зайчишку,  
Носит заяка шишку.  
Поскорее сбегай в лес,  
Сделай зайнке  
компресс.

Приставить ладони козырьком  
колбу и энергично разводить их  
в стороны и сводить вместе.  
Кулачками проводить по  
крыльям носа от переносицы к  
Раздвинуть указательный и  
средний пальцы, остальные  
сжать в кулак, массировать

## Тема «Одежда»

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

### Массаж пальцев «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисица Поочередно потереть большим  
пальцем Всем лисятам рукавицы: подушечки остальных  
пальцев.

Для лисенка Саши, Поочередный массаж пальцев  
левой руки,

Для лисички Маши, начиная с большого (при повторении

Для лисенка Коли, массировать пальцы правой руки).

Для лисички Оли,

А маленькие рукавички

Для Наташеньки - лисички.

В рукавичках - да-да-да - Потереть ладони друг о друга.  
Не замерзнем никогда!

### **Тема «Защитники Отечества»**

**Цель:** для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

#### **Массаж ушей «На границе»**

Жу-жу-жу - я границу сторожу. Провести пальцами по  
Ши-ши-ши - зашуршали камыши. краям ушных раковин.  
Жу-жу-жу - я в дозоре хожу. Потянуть ушные  
раковины  
Ши-ши-ши - спите сладко малыши, вниз, в стороны,  
вверх.

(М.Ю Картушина)

### **Тема «Уголок природы»**

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

#### **Массаж рук и ног «Черепаха»**

Шла купаться черепаха И Пошипывают поочередно руки от кисти  
кусала всех от страха. к плечу.

Кузь! Кузь! Кузь! Кузь! Никого я не боюсь!

(Н. Пикулева)

Черепаха - дом ходячий! Г олову  
под панцирь прячет. Крепкий  
панцирь у нее - И защита и  
жилье!

Поглаживают руки ладонями от кисти  
к плечу. При повторении  
стихотворения массируют ноги от  
щиколоток вверх.

(Р. Рамазанова)

### **Тема «Уголок природы»**

**Цель:** массаж улучшает питание кровью кожи лица,  
успокаивает головную боль, снимает усталость глаз.

#### **Массаж лица «Деревья и кусты» (по китайской медицине)**

**(для старшего дошкольного возраста)**

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 правой и  
левой рук, совершая вращательные движения - 8 раз.

До свиданья, лес зеленый,

Мы уходим в детский сад.

Поглаживание лица ладонями сверху вниз - 4 раза.

#### **Список литературы**

1. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий

- с детьми 3-4 лет - М.: Сфера, 2008. - 160 с.
2. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет - м.: Сфера, 2009. - 208 с.
  3. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет-М.: Сфера, 2010. - 192 с.
  4. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет. Сценарии для ДОУ - М.:Сфера, 2009. - 96 с.
  5. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6лет-М.:Сфера, 2004. - 128 с.
  6. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет - М.:Сфера, 2007. - 96 с.
  7. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М.:Сфера, 2010. -224 с.
  8. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ - М.:Сфера, 2010. - 128 с.
  9. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ - М.:Сфера, 2010. - 96 с.
  10. Картушина М. Ю. Логоритмика для малышей. Сценарии занятий с детьми 3-4л - М.:Сфера, 2005. - 144 с.
  11. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подгот. группы детского сада - М.:Сфера, 2004.-384 с.
  12. Интернет-ресурсы- <http://forum.in-ku.com>

### **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. Пирог
13. Снеговик
14. Воробей
15. Сорока
16. Воробы
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. Ладощки
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