



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСИЙСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 11 «РАДУГА»

Картотека массажа для средней группы



Подготовила воспитатель Шаламова Т.Л.

Ханты-Мансийск 2019г.

Карточка №1.

Массаж спины.

**Дождик бегаёт по крыше - Бом!
Бом! Бом! По весёлой звонкой
крыше – Бом! Бом! Бом!**

**Дома, дома посидите,- Бом!
Бом! Бом! Никуда не
выходите,- Бом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте,- Бом!
Бом! Бом! А уйду – тогда
гуляйте, Бом! Бом! Бом!
Дождик бегаёт по крыше - Бом!
Бом! Бом! По весёлой звонкой
крыше – Бом! Бом! Бом!**

**Дети встают друг за другом
«паровозиком» и
прихлопывают друг друга по
спинкам.
Постукивают пальчиками.
Поколачивают кулачками.
Поглаживают ладошками.**

Карточка №2.

Массаж рук.

**Домик едет по тропинке-
объезжает все тропинки.**

**То улитка ползёт, домик на
себе везёт.
Вот подул ветерок, закачался
листок.
И опять по травинке
Медленно ползёт улитка.**

**Растирающие круговые
движения кулачком от кисти к
плечу.
«Пробежаться» пальчиками от
кисти к плечу.
Поколачивание кулачками.
Поглаживание руки ладонью.
При повторении делается
массаж другой руки.**

Карточка №3.

Массаж головы.

**На комод забрался ёжик.
У него невидны ножки.
У него, такого злючки,
Не причёсаны колючки.**

**И никак не разберёшь-
Щётка это или ёж?**

**Круговой массаж черепа. И.П.-
правая ладонь на лбу, левая- на
затылке. Затем правая ладонь,
поглаживая правый висок,
перемещается к затылку, а
левая через левый висок уходит
ко лбу. Ладони и пальцы
надавливают на кожу.
Средними пальцами
массировать круговыми
движениями точки у основания
черепа на затылке.**

Карточка №4.

Массаж лица.

**Водичка, водичка, умой моё
личико,
Чтобы глазки блестели,**

**Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.**

**Потереть ладонями друг о
друга.
Средними пальцами провести,
не надавливая о закрытым
глазам от внутреннего края
века к внешнему.
Ладонями провести от бровей
до подбородка и обратно вверх.
Помассировать большими
пальцами вески.**

Карточка №5.

Массаж ушей.

Тили- тили, тили- бом! **Загнуть вперёд ушные раковины и отпустить их так, чтобы ощутить хлопок.**

Сбил сосну зайчишка лбом. **Оттягивать мочки вниз и в стороны.**

Жалко мне зайчишку: **Массаж козелка.**
Носит заяка шишку. **Массаж вершины завитка.**
Поскорее сбегай в лес, **Растирание ладонями ушей.**
Сделай зайныке компресс! **Поглаживание ушей ладонками.**

Карточка №6.

Самомассаж.

На крылечке ножками потопали,
Ручками по щёчкам похлопали.
Присели, через пальчики в щель посмотрели.
Пальчики в кулак сжимаем,
Воздух набираем.
Ладонки на грудки положили
И давай ладонками по своей грудке стучать.
Стук- стук, стук- стук-
Вот как получается.
Стук- стук, стук-стук-
Грудка наслаждается.

Карточка №7.

Массаж глаз.

Косой, косой, на ходи **Потереть друг о друга средние пальцы рук, чтобы их разогреть, прикрыть неплотно глаза и проводить пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.**
босой, а ходи обутый,
лапочки закутай.

Если будешь ты обут, **Совершать круговые движения глазами в одну сторону.**
волки зайца не найдут. **То же в другую сторону.**
Не найдёт тебя медведь.
Выходи- тебе гореть!

Карточка №8.

Массаж лица.

Где ты дождик побывал? Где ты дождик поливал? **Поглаживание лица от бровей до подбородка.**
Побывал в саду, полил ягоду! **Лёгкое поколачивание пальцами лба.**

А какую ягоду ты полил саду? **Поколачивание щёчек.**
-И клубнику, и малину, и смородину! **Лёгкое похлопывание щёк.**

А крыжовник ты полил? **Похлопывание шеи.**
-Не полил, забыл.

Ой, вернись назад да полей весь сад! **Поглаживание лица и шеи сверху вниз.**

Карточка №9.

**Баю- баю- баиньки,
купим сыну валенки.
Наденем на ноженьки,
пустим по дороженьке.
Будет наш сынок
ходить, новы валенки
носить.**

**Потирание стопы.
Разминание пальцев
стопы.
Поглаживание стопы.**

Карточка №10.

Массаж стоп.

Ду- ду- ду- от медведя я уйду. Согнуть пальцы правой руки («грабелька») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.

Да- да- да- не ходи, медведь, сюда. Сжимать кончик большого пальца.

Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы? Разминать пальцы ног руками.

Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит. Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.

Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди! Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу.

Карточка №11.

Массаж ушей.

**Ши- ши- ши – что-то шепчут
камышы.**

**Шах- шах- шах- это утка в
камышях.**

**Шей- шей- шей- выходи из
камышей.**

**Шах- шах- шах-нет уж утки в
камышях.**

**Ши- ши- ши- что же шепчут
камышы.**

Ладонями накрыть уши,
пальцами захватить затылок и
легко постучать по нему.

Провести пальцами по краям
ушных раковин от верха до
мочек.

Потерев, зажать край ушной
раковины между большим и
указательным пальцами.

Потянуть ушные раковины вверх,
в сторону, вниз.

Погладить уши ладонями.

Карточка №12.

Массаж стоп.

**Застучали в мастерской
молоточки снова, починить
мы башмачки каждому
готовы.**

**Тук- тук- тук, тук- тук- тук-
всюду слышен перестук.**

**Нам в работе нет тоски:
наши молоточки забивают в
каблучки тонкие гвоздочки.**

**Сил, сапожник, не жалея.
Доставай колодки, и
посадим мы на клей новые
подмётки.**

**И.П.- сидя на стуле, одну
ногу положить на другую.**

**Выполнять потирание
стопы ладонями..**

Разминание пальцев стопы

**Энергично провести всеми
пальцами руки по стопе, как
бы царапая, в направлении
от пальцев к пятке.**

Поглаживание стопы.

Карточка №13.

Массаж спины.

Дождик бежит по крыше- Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом! Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите. Бом! Бом! Бом! А уйду- тогда гуляйте. Бом! Бом! Бом! Дождик бежит по крыше- Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом!	Дети похлопывают друг друга по спине. Постукивают пальцами. Поколачивают кулачками. Поглаживают.
--	---

Карточка №14.

Массаж ушей.

Зеленеет лук в воде, пузырьки на бороде, Пузырёчки, пузырьки- шалуны, озорники! Каждый этот пузырьёчек очень бороду щекочет. Если так щекотать, всяк захочет хохотать! Лук трясёт бородой, наостряет стрелки: -Скоро буду молодой лежать на тарелке.	Левой рукой обхватить шею с правой стороны и потереть её, проводя ладонью к основанию горла. Повторить правой рукой Указательным и большим пальцем руки оттянуть кожу на шее и отпустить её (16 раз) Большим пальцем левой руки обхватить шею слева, а остальными пальцами – справа, помассировать шею вверх и вниз
--	--