

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20 г.Липецка**

КАРТОТЕКА

«Оздоровительный самомассаж»



Музыкальный руководитель

Галкина Наталья Николаевна

город Липецк

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ САМОМАССАЖ

ПРЕВРАЩЕНИЕ

Лепим, лепим ушки- слышим хорошо!	Щиплют пальцами раковины ушей.
Нарисуем глазки – видим далеко!	Мягко поглаживают брови, закрытые глаза.
Носик мы погладим, усики расправим.	Большими пальцами гладят крылья носа. «Рисуют» указательными пальцами усы.
Теперь мы не ребята, а веселые зверята!	Кружатся. Хлопают в ладоши.

КЕНГУРУ

Ру-ру-ру! Рано-рано поутру –	Массаж точки на груди.
Ру-ру-ру! Прискакал к нам кенгуру.	Массаж точек под бровями.
Ра-ра-ра! Закричал: «Вставать пора!»	Массаж точек возле крыльев носа.
Ра-ра-ра! Начинается игра!	Щиплют щеки.
Ри-ри-ри! Будем прыгать, 1-2-3!	Дергают мочки ушей.
Ры-ры-ры! Нет счастливей детворы!	Хлопки в ладоши.
1-2-3! Вы не ребята, а спортсмены – кенгурята!	Прыжки.

САМОМАССАЖ С ПЕНИЕМ

ПТИЧКА

Упражнение начинается в тональности до мажор, каждый последующий куплет- на ступень выше. Дети пропевают текст и указательными пальцами делают самомассаж.

1. На березовую ветку птичка прилетела. Села, посидела, песенку запела: -Чив-чив! Тю-тю-тю! Тирли-тирли! Лю-лю-лю!	Точка ниже основания ключицы. «Машут» крылышками, хлопают в ладоши.
2. И на веточку повыше птичка прилетела Села, посидела, песенку запела: -Чив-чив! Тю-тю-тю! Тирли-тирли! Лю-лю-лю!	Точка выше основания ключицы.

<p>3. Еще выше на березку птичка прилетела. Птичка прилетела. Села, посидела, песенку запела: -Чив-чив! Тю-тю-тю! Тирли-тирли! Лю-лю-лю!</p> <p>4. Вот на самую верхушку птичка прилетела. Села, посидела, песенку запела: -Чив-чив! Тю-тю-тю! Тирли-тирли! Лю-лю-лю!</p>	<p>«Машут» крылышками, хлопают в ладоши.</p> <p>Крылья носа.</p> <p>«Машут» крылышками, хлопают в ладоши.</p> <p>Внутренние точки бровей.</p> <p>«Машут» крылышками, хлопают в ладоши.</p>
---	--

ГУСЕНОК ТИМОШКА

<p>Гусенок Тимошка пошел погулять, Зеленой и сочной травы пощипать. Гусенок: «Га-га!» веселый всегда, Он травку пошел пощипать. Гусенок Тимошка пошел на лужок, Увидел красивый и вкусный цветок. Гусенок: «Га-га!» веселый всегда, Уж очень был вкусный цветок! Гусенок Тимошка на речку пошел, В высокой осоке лягушку нашел. Гусенок: «Га-га!» Лягушка: «Ква-ква!»</p>	<p>Шлепают ладошками по коленям. Щиплют пальцами мочки ушей. Показывают пальцами рук «клювики». Хлопают. Щиплют пальцами мочки ушей. Шлепают ладошками по животу. Гладят шею сверху вниз. Показывают пальцами рук «клювики». Хлопают. Делают круговые движения по животу. Шлепают ладошками по груди. Щиплют щечки.</p>
---	---

Подружку себе он нашел.	Показывают пальцами рук «клювики». Качают ладонями с растопыренными пальцами. Хлопают.
-------------------------	---

ОСЕНЬ

<p>Ходит осень по тропинке, разукрасила осинки,</p> <p>Огонечками зажгла стройные рябинки.</p> <p>Осень не одна пришла – дождь с собою привела.</p> <p>Он стучит по лужам звонко и смеется, как девчонка!</p> <p>Рядом веет ветерок, непоседливый дружок:</p> <p>То помчится всех быстрее, то уснет среди ветвей.</p>	<p>Плавно ведут пальчиками по лицу.</p> <p>«Рисуют» пальцами глаза, брови, нос.</p> <p>То же самое, но легко барабаня пальцами.</p> <p>«Отряхивают» лоб, виски, щеки.</p> <p>Спиралевидные движения указательными пальцами по лицу.</p> <p>Мягко гладят лицо.</p>
---	---

ДОЖДЬ

<p>Дождь! Дождь! Надо нам расходиться по домам!</p> <p>Гром! Гром! Как из пушек!</p> <p>Нынче праздник у лягушек.</p> <p>Град! Град! Сыплет град!</p> <p>Все под крышами сидят,</p> <p>Только мой братишка в луже</p> <p>Ловит рыбу нам на ужин.</p>	<p>«Бегают» пальчиками по лицу.</p> <p>Барабанят пальчиками по лбу, щекам.</p> <p>Хлопают в ладоши.</p> <p>Изображают руками «крышу» над головой.</p> <p>Гладят себя по лицу.</p> <p>Проводят большими пальцами по крыльям носа.</p>
--	--

ИГРОВОЙ МАССАЖ ТЕЛА

МЕДВЕЖАТА ПРОСНУЛИСЬ

<p>На дворе звенит весна! Нашим мишкам не до сна. Мохнатые проснулись, сладко потянулись!</p>	<p>Дети лежат расслаблено на спине. Вдох – тянутся левая нога и левая рука. Дыхание задерживается, рука и нога максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «Д-д-да-а-а». Тоже самое, но правой рукой и правой ногой. После задержки дыхания на выдохе ребенок произносит: «Весна-а-а». Обе ноги тянутся пяточками вперед по полу, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести: «Шум-м-но».</p>
---	--

МЕДВЕЖАТА ПРОГОЛОДАЛИСЬ

<p>Кушать мишки захотели – Зиму целую не ели. Надо мишек накормить, Пирогам угодить. Мы замесим тесто. Сделаем начинку С лесными грибами И сладкой малинкой.</p>	<p>Дети поглаживают живот по часовой стрелке, похлопывают ребром ладони, кулачком, снова поглаживают, пощипывают. «Месят тесто», снова поглаживают живот. С левой стороны пальчиками нажимают несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяют готовность теста, воздействуя на сигмовидную кишку.</p>
--	--

МИШКИ ИГРАЮТ

<p>Мишки шерстку причесали. И в машинки поиграли.</p>	<p>Дети сидят по-турецки, поглаживают область грудной клетки, воздействуя на биоактивные точки грудного отдела. Дети ставят пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делают вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж» - «заводят машину». Затем 5-6 раз совершают вращательные движения против часовой стрелки. Сняв все пальцы с грудины,</p>
---	---

	со звуком «пи-и-и-и» нажимают на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал – «машина завелась»).
--	---

МИШКИ И ЛЕБЕДИ

Мишки погулять пошли, Мишки к озеру пришли. На воде, смотри скорей,- Пара белых лебедей!	Дети сидят по-турецки, указательным и средним пальцами «шагают» по всему телу. Поглаживают шею от грудного отдела к подбородку; развернув плечи, гордо поднимают голову на вытянутой шее; ласково похлопывают по подбородку тыльной стороной кисти рук; любуются шеей, ка будто она отражается в зеркале.
---	--

МИШКИНЫ УШКИ

Наши мишки спят уши, Новые, большие! Будут наши медвежата Самые красивые!	Поглаживают ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами; оттягивают ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону); Нажимают на мочки ушей («красивые сережки»). «Лепят» ушки – 7-8 раз вращательных движений внутри раковины по часовой, затем против часовой стрелки.
--	--

МИШКИ ЛЕПЯТ

Чтоб всегда здоровым быть, Будем с мишками лепить. Слепим брови и реснички, Носик будет, как у птички.	Выполняются движения по тексту, мягко поглаживая и легко надавливая пальцами на соответствующие точки.
---	--

<p>Слепим лобик, щечки, глазки.</p> <p>Мы – волшебники из сказки!</p>	
---	--

МИШКИ НЮХАЮТ ЦВЕТЫ

<p>Как в лесу-лесочке расцвели цветочки!</p> <p>Мишки прибежали, цветочки нюхать стали.</p> <p>Там – подснежник, тут- ромашка, Ароматный ландыш, кашка.</p> <p>Вот черемуха цветет, мать-и-мачеха растет.</p>	<p>Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.</p> <p>Повороты головы в стороны вверх, вниз.</p> <p>Наклоны головы вправо, затем влево.</p>
---	--

МИШКИ КУПАЮТСЯ

<p>Мишки к речке побежали,</p> <p>Дружно все купаться стали.</p> <p>В тепленькой водице</p> <p>Приятно мишкам мыться!</p> <p>Смешные медвежата</p> <p>Стряхнули воду с лапок.</p>	<p>«Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.</p> <p>Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».</p> <p>Дети встряхивают кистями рук (кисти расслаблены) сверху вниз</p>
---	---

МИШКИНЫ ЛАПКИ

<p>Любят ножки топтать, Любят бегать и скакать.</p> <p>Пусть попляшут от души!</p> <p>Наши ножки хороши!</p>	<p>Дети разминают пальцы ног, поглаживая между пальцами, раздвигая их. Сильно нажимают на пятку, растирают стопу, пощипывают, похлопывают по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, проговаривая слова: «Хорошие ножки, крепкие ножки, будьте здоровы!»</p> <p>Делают стопой вращательные движения – «пляшут».</p>
--	---

ИГРА «ПОКАЧАЙ МИШКУ»

<p>Мишки бегали, играли, Мишки к вечеру устали.</p> <p>Мы на ручки их возьмем, Колыбельную споем.</p>	<p>Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает «мишку», касается лбом колена, стопы, поднимает «мишку» выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.</p>
---	---

ВЕСЕЛЫЕ ПОТЕШКИ ДЛЯ МАССАЖА

ЧТО В ГОРБУ?

(Дети стоят паровозиком)

<p>- Что в горбу?</p> <p>- Денежки!</p> <p>- Кто наклал?</p> <p>- Дедушка!</p> <p>- Чем он клал?</p> <p>- Ковшичком!</p> <p>- Каким?</p> <p>- Позолоченным,</p>	<p>Стучат по спине кулаками.</p> <p>Поворачиваются в другую сторону, гладят по спине.</p> <p>Поворачиваются, стучат кулачками.</p> <p>Поворачиваются в другую сторону, гладят.</p> <p>Поворачиваются, стучат.</p> <p>Поворачиваются в другую сторону, гладят.</p> <p>Поворачиваются, стучат.</p> <p>Поворачиваются, стучат ребрами ладоней.</p>
---	---

Сверху медью околотенным!	
------------------------------	--

ВЕСЕЛЫЙ МУЗЫКАНТ

(Дети стоят парами по всему залу)

Я на скрипочке играю: Ти-ли-ли, ти-ли-ли! Пляшут зайки на лужайке, Ти-ли-ли, ти-ли-ли! Заиграл на балалайке: Тренди-брень, тренди- брень! Пляшут зайки на лужайке Целый день, целый день! А теперь на барабане: Бум-бум-бум! Трам-там- там! В страхе зайки разбежались По кустам, по кустам.	Первая пара рисует полосы на спинах второй пары. Вторая пара рисует полосы на спинах первой пары. Вместе прыгают, как зайчики. Первая пара стучит легко пальчиками по спине второй пары. Меняются местами. Прыгают. Первая пара стучит кулачками по спине второй пары. Меняются местами. Прыгают в «домик».
--	---

ДВЕ ТЕТЕРИ

На лугу, на лугу Стоит миска творогу. Прилетели две тетери,	Дети гладят животик по часовой стрелке. «Бегают» пальчиками по телу.
---	---

Поклевали, Улетели.	Щиплют двумя пальцами. Машут руками.
------------------------	---

БИЛИ ЛЕН

(Дети стоят паровозиком)

Били лен, били, Топили, топили, Колотили, колотили, Мяли, мяли, Трепали, трепали, Белые скатерти ткали, На столы накрывали.	Стучат друг другу кулачками по спине. Растирают ладонями. Шлепают ладошками. Разминают пальцами. Трясут за плечи. «Чертят» по спине ребрами ладоней. Поглаживают ладонями.
---	--

ХОДИТ КОНЬ

Ходит конь по бережку, Вороной по зеленому. Он головушкой помахивает. Черной гривушкой потряхивает, Золотой уздой побрякивает. Все колечушки-то – Бряк, бряк, бряк! Золотые они – звяк, звяк, звяк!	«Шагают» пальцами по спине. Гладят ладонями. «Стряхивают» пылинки со спины. Стучат кулачками. Стучат пальцами.
--	--

КОШКИН ДОМ

Тили-бом! Тили-бом! Загорелся кошкин дом!	Стучат кулачками по спине. Хлопают в ладоши.
---	--

<p>Загорелся кошкин дом, идет дым столбом!</p> <p>Кошка выскочила, глаза выпучила!</p> <p>Бежит курочка с ведром, заливают кошкин дом,</p> <p>А лошадка – с фонарем,</p> <p>А собачка – с помелом.</p> <p>Серый заюшка – с листом.</p> <p>Раз! Раз! Раз! Раз!</p> <p>И огонь погас!</p>	<p>«Рисуют» на спине спирали – дым.</p> <p>Шлепают ладошками по спине.</p> <p>«Бегают» по спине пальцами. Гладят по спине св</p> <p>Стучат кулачками.</p> <p>Гладят по спине вправо-влево.</p> <p>Стучат ребром ладони.</p> <p>Хлопают в ладоши.</p> <p>Гладят по спине сверху вниз.</p>
---	--

КАПУСТА

<p>Мы капусту рубим, рубим.</p> <p>Мы морковку трем, трем.</p> <p>Мы капусту солим, солим.</p> <p>Сок капустный пьем, пьем!</p>	<p>Стучат по спине ребрами ладоней.</p> <p>Гладят спину пальцами вверх-вниз.</p> <p>«Бегают» пальчиками по спине.</p> <p>«Жмут».</p> <p>Гладят спину.</p>
---	---

ДВЕ НАТАЛОЧКИ

<p>Две бойкие Наталочки не играют в «салочки».</p> <p>Две смелые Наталочки играют – Ах! – в «щипалочки».</p> <p>Щиплют ушки, щиплют щечки,</p> <p>Щиплют ручки, локоточки.</p> <p>Щиплют шейку, щиплют ножки,</p> <p>А потом живот немножко.</p> <p>Не ругайте вы Наташ – они делают массаж!</p>	<p>Дети легко щиплют себя в соответствии со словами текста.</p>
--	---

ДРУЖОК

У меня такие ручки! По-смо-три! Звонко хлопают в ладоши. Раз,два,три! Твои ручки тоже на мои похожи. Хорошо с тобой, дружок, Покружись со мной разок. У меня такие щечки! По-смо-три! Я пощиплю их немножко. Раз, два,три! Твои щечки тоже на мои похожи. Хорошо с тобой, дружок, Покружись со мной разок. У меня такие ушки! По-смо-три! Разотру их потихоньку. Раз, два, три! Твои ушки тоже на мои похожи. Хорошо с тобой, дружок, Покружись со мной разок. У меня такая спинка! По-смо-три! Я похлопаю по спинке. Раз, два, три! Твоя спинка тоже на мою похожа! Хорошо с тобой, дружок, Покружись со мной разок.	Стоят спиной друг к другу, гладят руки. Хлопают. Поворачиваются лицом друг к другу, гладят по ручкам др. др. Кружатся «лодочкой». Стоят спиной друг к другу, гладят свои щечки Легко щиплют щеки. Поворачиваются, растирают щеки друг друга. Кружатся «лодочкой». Стоят спиной друг к другу, массируют мочки ушей. Растирают уши с усилием. Поворачиваются, теребят ушки друг друга. Кружатся «лодочкой». Стоят спиной друг к другу, гладят себя по спине. Шлепают ладошками по спине. Поворачиваются, шлепают по спине друг друга. Кружатся «лодочкой».
--	--

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МАССАЖА ГОЛОВЫ

НАДО ГОЛОВУ ПОМЫТЬ

Надо голову помыть – затылок и макушку. Пена мыльная ползет на лобик и на ушки.	Сильным нажатием пальчиков дети имитируют мытье головы.
--	---

СЕНО

Сено мы душистое граблями сгребаем. Сток огромный, стог пушистый соберем, соберем.	Пальцами, словно граблями, дети ведут от затылка, висков, лба к середине головы.
--	--

РОБОТЫ

Мы роботы, мы роботы, а в голове у нас Пружиночки и болтики, колесики и гвоздики, Антенны – просто класс!	Спиралевидными движениями дети ведут пальцы от висков к затылку.
--	--

ДОГОНЯЛКИ

Побежали по головке быстро-быстро пальчики. Вот они сбегаются, снова разбегаются И опять сбегаются, снова разбегаются. Делают себе массаж девочки и мальчики.	Сильно ударяя подушечками, как по клавиатуре, пальцы обеих рук «бегают» по голове.
---	--

РАСЧЕСКА

Расчесочка, расчесочка, расчесочка моя! Причешет и погладит расчесочка меня! Сделает расчесочка красивую причесочку!	Дети расчесывают волосы пальцами
--	----------------------------------