

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа МДОУ  
«Детский сад комбинированного вида № 7 «Ауринко»

# Игровой самомассаж для детей средней группы ТНР

(картотека)

Составили:  
Авдеенко Наталья Сергеевна  
Игнатьева Регина Юрьевна

г.Петрозаводск

2024 год

**КАРТОТЕКА ИГРОВОГО САМОМАССАЖА**  
**(для рук, ног, спины, живота)**  
**для средней группы ТНР**

**Игровой самомассаж** - основа закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

**Самомассаж** – это массаж, который ребенок выполняет самостоятельно. В детском саду это может происходить по показу взрослого.

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни ребенка.

Проводя массаж определённых частей тела, используют следующие приемы:

- поглаживание,
- разминание,
- растирание,
- лёгкие постукивания.

В дошкольном учреждении чаще всего используют следующие виды самомассажа:

- самомассаж мышц головы, шеи, лица,
- артикуляционные упражнения,
- самомассаж пальцев рук, самомассаж стоп,
- самомассаж ушей,
- самомассаж спины, живота, рук и ног.

**Массаж спины «Паучок»**

Паучок ходил по ветке, А за ним ходили детки. Дождик с неба вдруг полил, Паучков на землю смыл. Солнце стало пригревать, Паучок ползет опять, А за ним ползут все детки, Чтобы погулять на ветке. (М. Железнова)	Дети в паре садятся друг за другом. Пальчики «бегут» по спине вверх и вниз. Легкое постукивание по спине («дождик»). Поглаживание спины («на землю смыл»). Рисуем «солнышко» круговыми движениями. Пальчики «бегут» по спине вверх и вниз. Поглаживание спины.
--	--

**Массаж спины «Кораблик»**

По реке плывет кораблик. Он плывет издалека. На кораблике четыре очень храбрых моряка. У них ушки на макушке, У них длинные хвосты. И страшны им только кошки, только кошки да коты. (Д. Хармс)	Дети в паре садятся друг за другом. Ладонки лодочкой, растирание спины. «Рисуем» круговыми движениями «ушки», волнистыми движениями сверху-вниз «хвосты». Пальчиками постукиваем по спине, «лапки-царапки».
---	--

**Массаж спины «Свинки»**

Как на пишущей машинке Две хорошенькие свинки Все постукивают Все похрюкивают: Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк! Туки-туки-туки-тук!	Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать по спине ладонями впереди стоящего ребенка, на повторение потешки - поворачиваются на 180 и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.
---	--

### Самомассаж «Петушок»

<p>Раз и два! Раз и два! Начинается игра. Красим крылья и живот, Красим грудочку и хвост, Красим спину, Красим ножки, Ярко-красный гребешок. Красим гребешок немножко. Вот какой стал петушок,</p>	<p>Тереть ладони друг о друга. Поглаживать ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, голову. Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться. Сделать несколько полуоборотов влево – вправо.</p>
--	---

### Массаж спины «Паровоз»

<p>Чух-чух, пыхчу, пыхчу, Стоять на месте не хочу! Чух-чух, пыхчу, пыхчу! Чу,чу,чу! Ворчу, ворчу! Стоять на месте не хочу! Колесами стучу, стучу, Колесами стучу, стучу, Колесами стучу, стучу, Садись скорее, прокачу!</p>	<p>Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг другу на плечи ладони и выполняют массаж спины. Похлопывание по спине ладонями. Поворот на 180, поколачивание кулачками. Поворот на 180, постукивание пальцами. Поворот на 180, поглаживание ладонями. Легкое поглаживание пальцами.</p>
---	---

### Массаж спины «Борщ»

<p>Чики-чики-чики-ща! Вот капуста для борща. Покрошу картошки, Свеколки, морковки, Полголовки лучку, Да зубок чесночку. Чики-чики-чики-чок! И готов борщичок! (М. Богородицкая)</p>	<p>Похлопывать ладонями. Постукивать ребрами ладоней. Поколачивать кулачками. Поглаживать ладонями.</p>
---	---

### Массаж спины «Комары»

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

### Массаж рук «Улитка»

Домик едет по травинке - Объезжает все росинки. То улитка ползет, Домик на себе везет. Вот подул ветерок, Закачался листок. И опять по травинке Медленно ползет улитка.	Делают растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу. «Пробегают» пальчиками от кисти к плечу. При повторении делают массаж другой руки. Поколачивают кулачками. Поглаживают руки ладонью.
--	--

### Самомассаж «Пирог»

За стеклянными дверями Ходит Мишка с пирогами. Здравствуй, Мишечка-дружок, Сколько стоит пирожок? Пирожок-то стоит три, А лепить-то будешь ты!	Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу. Хлопки по правой руке. Хлопки по груди. Хлопки по бокам. Хлопки по пояснице. Хлопки по ногам сверху вниз. Выполнять последовательно поглаживание рук, корпуса, ног.
---	---

### Массаж спины «Дождь»

Дождь! Дождь! Надо нам Расходиться по домам. Гром! Гром, как из пушек, Нынче праздник у лягушек. Град! Град! Сыплет град! Все под крышами сидят. Только мой братишка в луже Ловит рыбу нам на ужин.	Дети встают друг за другом паровозиком и выполняют движения ладошками. Поколачивание кулачками. Постукивание пальчиками. Поглаживание спины. Хлопки ладонями по спине.
--	--

### Массаж тела «Грибной дождик»

Дождевые капли, Прыгайте в ладошки! Дождевые капли, Вымойте мне ножки! Дождевые капли! Бейте по спине! Дождь грибной, но нужно Подрасти и мне!	Хлопают правой ладонью по левой. Хлопают левой ладонью по правой. Шлепают ладошками по ножкам от лодыжки вверх. Стучат правой рукой по левому плечу сзади. Стучат левой рукой по правому плечу сзади. Тянутся обеими руками вверх, выпрямляя спину.
---	--

### Массаж рук и ног

Я в ладоши хлопаю И ногами топаю. Ручки разотру, Тепло сохранию. Ладошки, ладошки, Утюжки - недотрожки, Вы погладьте ручки, Чтоб играли лучше. Вы погладьте ножки, Чтобы бегали по дорожке. (Ж. Фирилева, Е. Сайкина)	(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.
---	---

### Массаж рук и ног «Черепашка»

Шла купаться черепаха И кусала всех от страха. Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Никого я не боюсь! (Н. Пикулева) Черепашка – дом ходячий! Голову под панцирь прячет. Крепкий панцирь у нее - И защита и жилье! (Р. Рамазанова)	Пощипывают поочередно руки от кисти к плечу. Поглаживают руки ладонями от кисти к плечу. При повторении стихотворения массируют ноги от щиколоток вверх.
--	---

### 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. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет – М.:Сфера, 2007. – 96 с.
4. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ – М.:Сфера, 2010. - 96 с.
5. Картушина М. Ю. Логоритмика для малышей. Сценарии занятий с детьми 3-4л – М.:Сфера, 2005. - 144 с.
6. Интернет-ресурсы- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/09/13/kartoteka-igrovoy-samomassazh>