

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида №33 «Ручеек» с. Михайловка  
Михайловский район

# Игровой самомассаж

Картотека игровых упражнений

Составитель:  
Задоянова Елена Афанасьевна  
воспитатель высшей категории

[rucheeek33@mail.ru](mailto:rucheeek33@mail.ru)



В период дошкольного детства, ребенок проживает уникальный, неповторимый путь развития, который является фундаментальным для становления психического и физического здоровья. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Поэтому внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс всегда остается актуальным.

Эффективным и универсальным средством здоровьесберегающих технологий является игровой самомассаж.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости, физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников. Эти игровые самомассажи вы можете включать не только в режимные моменты дня, но непосредственно в комплексы бодрящей гимнастики после дневного сна.

## Упражнения

### «Утка и кот»

А уточки, а уточки  
Все топают по улочке.  
Идут себе вразвалочку  
И крикают считалочку.  
Утка крикает, зовет  
Всех утят с собою,  
А за ними кот идет,  
Словно к водопою.  
У кота хитрющий вид,  
Их поймать мечтает!  
Не смотри ты на утят –  
Не умеешь плавать!

Поглаживать шею ладонями сверху  
вниз.

Указательными пальцами растирать  
крылья носа.

Пальцами поглаживать лоб

Раздвинуть указательный и средний  
пальцы, сделать «вилочку» и  
массировать точки около уха

### «Дождик»

Дождик бегаёт по крыше –  
Бом! Бом! Бом!  
По веселой 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 веселой звонкой крыше –  
Бом! Бом! Бом!

Встать друг за другом «паровозиком»  
и похлопывать друг друга по спине.

Постукивание пальчиками.

Поколачивание кулачками.

Поглаживание ладошками.



## «Чтобы не зевать от скуки»

Чтобы не зевать от скуки,  
Постучим и тут, и там,  
Встали и потеряли руки,  
И немного по бокам.  
А потом ладошкой в лоб.  
Не скучать и не лениться!  
Хлоп-хлоп-хлоп.  
Перешли на поясницу.  
Щеки заскучали тоже?  
Чуть нагнулись, ровно дышим,  
Мы и их похлопать можем.  
Хлопаем как можно выше.  
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.

### «Гусь»



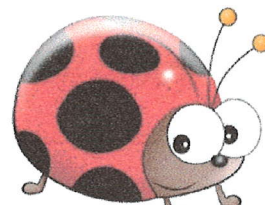
Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут!  
На ладошке пруд? Пруд!  
Палец большой –  
Это гусь молодой,  
Указательный – поймал,  
Средний – гуся оципал,  
Безымянный – суп варил,  
А мизинец – печь топил.  
Полетел гусь в рот,  
А оттуда в живот.  
Вот!

Показывают правую ладошку.  
Гладят левой ладонью правую.  
Поочередно массируют  
каждый палец.

Машут кистями, двумя ладонями,  
прикасаются ко рту, потом к животу  
Вытягивают ладошки вперед.

## «Божьи коровки»



Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет,  
Следом за папой мама идет,  
За мамой следом детишки идут,  
Вслед за ними малышки бредут  
Юбочки с точками черненькими.  
На солнышко они похожи,  
Встречают дружно новый день.  
А если будет жарко им,  
То спрячутся все вместе в тень.

Сидя, поглаживать ноги сверху донизу  
Разминать ноги  
Похлопывать ладошками  
Покочивать кулачками  
Постукивать пальцами  
Поднять руки вверх и скрестить кисти,  
широко раздвинув пальцы  
Поглаживать ноги ладонями  
Спрятать руки за спину.

## «Черепашка»

Самомассаж тела

Шла купаться черепаха  
И кусала всех со страха  
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  
Никого я не боюсь!  
Черепашка Рура!  
В озеро нырнула,  
С вечера нырнула  
И пропала... Э-эй,  
Черепашка Рура,  
Выгляни скорей!

Дети выполняют легкое пощипывание  
пальцами рук груди, ног.

Дети поглаживают себя ладонями,  
выполняя круговые движения



## «Ириски от киски»

Массаж глаз (по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска.  
Всем дает она ириски:  
Мышке, лебедю, жуку,  
Псу, зайчонку, петуху.  
Рады, рады все гостинцам!  
Это видим мы по лицам.  
Все захлопали в ладошки,

Потереть друг о друга средние пальцы рук  
Прикрыть неплотно глаза и провести пальцами  
Совершать круговые движения зрачками  
глаз вправо и влево  
Хлопки в ладоши

Побежали в гости к кошке.

Постучать подушечками пальцев друг о друга.

## «Пирог»

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями

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

Ходит мишка с пирогами  
Здравствуй, Мишенька – дружок,  
Сколько стоит пирожок?  
Пирожок-то стоит три,  
А готовить будешь ты!  
Напекли мы пирогов,

То же по правой руке  
Хлопки по груди  
Хлопки по бокам  
Хлопки по пояснице  
Хлопки по ногам сверху вниз  
Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног

К празднику наш стол готов!



## «Дедушка Егор»

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

Из-за лесу, из-за гор  
Едет дедушка Егор.  
Сам на лошадке,  
Жена на коровке,  
Дети на телятках,

Внуки на козлятках.

Гоп, гоп, гоп!

Приехали!

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,  
стараясь поднимать выше пятки.

Ходьба на пятках, руки за спиной

Ходьба на носках, руки за головой

Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки  
на поясе.

Ходьба с высоким подниманием ног,  
согнутых в колене, руки в стороны

Приподниматься на носки и опускаться  
на всю ступню

Присесть

## «Медведюшка»

Гимнастика для ног

Покажи-ка нам, медведюшка,  
Как сбились красны девушки  
За брусникой, за малиной  
Да за ягодой калиной,  
Как с корзинками шли по лесу,  
Набирали ягод доверху,  
Отдохнуть они садились,  
Ко пенечку прислонились.  
Покажи-ка нам, медведюшка,  
Как зевали красны девушки,  
Как накрылись платочком  
Да уснули под кусточком.

Как вскочили, потянулись,  
Меж собой переглянулись,  
Звонко песню запевали,  
Хороводы затевали.

Ходьба на внешнем своде стопы

Ходьба с перекатом с пятки на носок

Вставать на носки, делая вдох и  
разводя руки в стороны опускаться  
Сесть на пол, руки – упор сзади  
Попеременно вытягивать и  
выпрямлять носки ног

Встать, потянуться

Повороты в стороны

Ходьба топающим шагом



## «Наши спинки»

Дети выполняют массаж спины

В колоночку в круг встали,  
Ладонками по спинке застучали.  
Хлопаем по лопаточкам,  
Спинка радуется.  
Дети спинку подставляют,  
Со спинками играют,  
Здоровья спинкам добавляют.

Движения соответствуют тексту  
Выполнять в течение 40 - 50 сек

## «Плотник»

Дети выполняют самомассаж рук

Мастер в руки взял фуганок,

Остро наточил рубанок,  
Доски гладко отстругал,  
Взял сверло, шурупы взял,  
Доски ловко просверлил,

Их шурупами свинтил,  
Поработал долотом,  
Сколотил все молотком.  
Получилась рама –

Загляденье прямо!  
Прекрасный тот работник  
Зовется просто: плотник.

Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза  
Поглаживать правую руку  
Разминать левую руку  
Разминать правую руку  
Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти  
То же левой рукой  
Поколачивание по левой руке  
Поколачивание по правой руке  
Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой, от плеча до локтя  
То же левой рукой  
Погладить левую руку  
Погладить правую руку





## «Прогулка»

Упражнение для профилактики плоскостопия

Дружно за руки возьмемся,  
В лес зеленый мы пойдем,  
По полянке мы пройдемся,  
Песню весело споем.  
Нагибайся, погляди - ка,  
Что краснеет под кустом?  
Ты не прячься, земляника,  
Все равно тебя найдем!  
Комары звенят над нами,  
Комары кусают в лоб.  
Мы воюем с комарами,  
Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!

Ходьба с перекатом с пятки на носок

Ходьба боком по толстому шнуру

Перекаты с носка на пятку, стоя на  
толстом шнуре  
Одновременно с перекатами  
выполнять хлопки



### Список литературы

1. Доскин, В. П., Голубева, А. Г. Растим детей здоровыми / В. П. Доскин, А. Г. Голубева – Москва: Мозаика – синтез, 2005. – 96 с. - ISBN 5-09-010316-X. – Текст: непосредственный
2. Образовательная социальная сеть nsportal: сайт. – Обновляется в течении суток. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/12/05/igrovoy-samomassazh> (дата обращения: 07.10. 2020). – Текст: электронный