



Картотека массажа по Ситуациям месяца

Разработал: Рудаков И.А.
инструктор по физической культуре

| Срок проведения | «Ситуация месяца» | Массаж |
|--------------------------|-----------------------|--|
| 1 сентября - 29 сентября | «Мой дом-детский сад» | <p>Массаж спины «Барабан»</p> <p>- Бам! Бам! Что за гам? Постучивают кулачками. Так шуметь не стыдно вам!</p> <p>- Дядя Барабан, мы так стучали, Похлопывают ладошками. Что перебудили целый свет.</p> <p>Где-то пять копеек потеряли - Поколачивают пальчиками. Не купить теперь конфет!</p> <p>- Бам! Бам! Стыд и срам! Поглаживают ладонью. Я конфет сам вам дам!</p> <p>Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки...»</p> <p>Дети делают частые хлопки руками на соответствующие слова.</p> <p>Чтобы не зевать от скуки, Встали и потеряли руки, А потом ладошкой в лоб – Хлоп-хлоп-хлоп.</p> <p>Щечки заскучали тоже? Мы и их похлопать можем. Ну-ка, дружно, не зевать:</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Стоять на месте не хочу!</p> | <p>Поворот на 180, поколачивание кулачками.</p> |
| | | <p>Колесами стучу, стучу, Колесами стучу, стучу,</p> | <p>Поворот на 180, постукивание пальцами.</p> |
| | | <p>Колесами стучу, стучу, Садись скорее, прокачу!</p> | <p>Поворот на 180, поглаживание ладонями.</p> |
| | | <p>Чу,чу,чу!</p> | <p>Легкое поглаживание пальцами.</p> |
| | | <p>Массаж рук «Строим дом»</p> | |
| | | <p>Целый день тук да тук,</p> | <p>Похлопывание ладонью правой руки по левой руке от кисти плечу.</p> |
| | | <p>Раздается звонкий стук.</p> | <p>Похлопывание ладонью по правой руке.</p> |
| | | <p>Молоточки стучат,</p> | <p>Поколачивание правым кулачком полевой руке от кисти к плечу.</p> |
| | | <p>Строим домик для зайчат. Молоточки стучат,</p> | <p>Поколачивание кулачком по правой.</p> |
| | | <p>Строим домик для бельчат. Этот дом для белочек,</p> | <p>Растирание правым кулачком левой руки круговыми движениями.</p> |

| | | | |
|-------------------------|------------------------------|--|---|
| | | <p>Этот дом для зайчиков, Этот дом для девочек,</p> <p>Этот дом для мальчиков,</p> <p>Вот какой хороший дом,</p> <p>Как мы славно заживем,</p> <p>Будем песни распевать, Веселиться и плясать.</p> | <p>Растирание левым кулачком правой руки. Быстро «пробежаться» пальчиками правой руки по левой кисти к плечу.</p> <p>«Пробежаться» пальчиками по правой руке.</p> <p>Погладить правой ладонью левую руку от Кисти к плечу.</p> <p>Погладить левой ладонью правую руку.</p> <p>Скользящие хлопки ладоней друг о друга («тарелочки»).</p> |
| 1 ноября – 29 ноября | «Я – житель земного шара» | <p>Массаж лица «Воробей»</p> <p>Сел на ветку воробей И качается на ней.</p> <p>Раз-два-три-четыре-пять - большими пальцами правой и</p> | <p>Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх (не слишком надавливая)</p> <p>Массируют височные впадины Неохота улетать. левой руки, совершая</p> |

| | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---|--|
| | | <p>вращательные движения.</p> <p>Массаж спины «Дождь»</p> <p>Дети встают друг за другом паровозиком и выполняют движения</p> <p>Дождь! Дождь! Надо нам Расходиться по домам.</p> <p>Гром! Гром, как из пушек, Нынче праздник у лягушек.</p> <p>Град! Град! Сыплет град! Все под крышами сидят.</p> <p>Только мой братишка в луже Ловит рыбу нам на ужин.</p> | <p>Хлопки ладонями по спине</p> <p>Поколачивание кулачками.</p> <p>Постукивание пальчиками.</p> <p>Поглаживание спины ладошками.</p> |
| 1 декабря – 15 января | «Рождественский подарок» | <p>Самомассаж «Снеговик»</p> <p>Раз – рука, два – рука,</p> <p>Лепим мы снеговика.</p> <p>Мы скатаем снежный ком -</p> | <p>Вытянуть вперед одну руку, затем другую.</p> <p>Имитируют лепку снежков</p> <p>Ладонями делают круговые движения по бедрам.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>Вот такой,</p> <p>А потом поменьше ком -</p> <p>Вот такой,</p> <p>А наверх поставим мы</p> <p>Маленький комок.</p> <p>Вот и вышел снеговик - Снеговичок.</p> <p>Массаж пальцев «Рукавицы»</p> <p>Вяжет бабушка Лисица Всем лисятам рукавицы:</p> <p>Для лисенка Саши, Маши, начиная с большого (при повторении Для лисенка Коли, Для лисички Оли,</p> | <p>Разводят руки в стороны, показывают большую величину кома.</p> <p>Растирают ладонями грудь.</p> <p>Показывают руками величину кома поменьше.</p> <p>Поглаживают ладонями щеки.</p> <p>Соединяют пальцы рук вместе, держа ладони на расстоянии.</p> <p>Ставят руки на бока и делают повороты корпуса вправо – влево.</p> <p>Поочередно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев.</p> <p>Поочередный массаж пальцев левой руки, Для лисички массировать пальцы правой руки).</p> |
|--|--|---|---|

| | | |
|---------------------------|-------------------------|---|
| | | <p>А маленькие рукавички Для Наташеньки – лисички.</p> <p>В рукавичках – да-да-да – Потереть ладони друг о друга. Не замерзнем никогда!</p> |
| 15 января – 15 февраля | «Мальчики и девочки» | <p>Массаж спины «Борщ»</p> <p>Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего.</p> <p>Чики-чики-чики-ща! Похлопывать ладонями. Вот капуста для борща.</p> <p>Покрошу картошки, Постукивать ребрами ладоней. Свеколки, морковки,</p> <p>Полголовки лучку, Поколачивать кулачками. Да зубок чесночку.</p> <p>Чики-чики-чики-чок! Поглаживать ладонями. И готов борщичок! (М. Богородицкая)</p> <p>Самомассаж «Плотник» (для старшего дошкольного возраста)</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>Мастер в руки взял фуганок,</p> <p>Остро наточил рубанок,</p> <p>Доски гладко настругал,</p> <p>Взял сверло, шурупы взял,</p> <p>Доски ловко просверлил,</p> <p>Их шурупами свинтил,</p> <p>Поработал долотом,</p> <p>Сколотил все молотком.</p> <p>Получилась рама -</p> <p>Загляденье прямо!</p> <p>Прекрасный тот работник</p> <p>Зовется просто: плотник.</p> | <p>Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза.</p> <p>Поглаживать правую руку.</p> <p>Разминать левую руку.</p> <p>Разминать правую руку.</p> <p>Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти.</p> <p>То же левой рукой.</p> <p>Поколачивание по левой руке.</p> <p>Поколачивание по правой руке.</p> <p>Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя.</p> <p>То же левой рукой.</p> <p>Погладить левую руку.</p> <p>Погладить правую руку.</p> |
|--|--|--|

| | | |
|-----------------------------|--------------------------|--|
| | | (И. Лопухина) |
| 15 февраля – 15 марта | «Моя семья мои корни» | <p>« Подарок маме » Массаж пальцев</p> <p>Маме подарок я сделать решила. Скользящие движения ладонью о ладонь Коробку с катушками тихо открыла. Поочередно растирать пальцы левой руки, Нитки и пяльцы достала я с полки, как бы надевая на каждый палец Вдела зеленую нитку в иголку. «Колечко» из сжатых пальцев правой руки Мамин наперсток - на дочкином пальце. Белую ткань я надела на пяльцы. Иголкой веду за стежочком стежочек. Поочередно растирать пальцы правой руки Я вышиваю чудный цветочек: Сначала – зеленые стебельки, После – веселые лепестки, В центре кружка – ярко-желтый кружок. Я закрепляю последний стежок. Потереть ладони друг о друга Я разминаю уставшие пальцы. Сжимать и разжимать пальцы Я убираю старинные пяльцы. Нитку с иголкой в шкатулку кладу. Переплести пальцы обеих рук и сделать В мамину комнату тихо иду. «качельку» Встану на низкую табуретку Встают на ноги И на комод постелю я салфетку. Протягивают руки вперед В комнату мама войдет, удивится: Покачать головой, поставив руки на пояс - Дочка, какая же ты мастерица.</p> |

| | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|---|--|
| | | <p>Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!</p> <p>По коленкам – шлеп, шлеп!</p> <p>По плечам теперь похлопай!</p> <p>По бокам себя пошлепай! Можем хлопнуть за спиной!</p> <p>Хлопаем перед собой! Справа – можем! Слева – можем!</p> <p>И крест-накрест руки сложим!</p> <p>И погладим мы себя. Вот какая красота!</p> <p>(И. Лопухина, М. Картушина)</p> | <p>Хлопки над головой.</p> <p>Хлопки по коленям.</p> <p>Шлепки по плечам.</p> <p>Шлепки по бокам. Шлепки по спине.</p> <p>Шлепки по груди. Поколачивание по груди справа, слева.</p> <p>Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам.</p> |
| <p>15 мая – 15 июня</p> | <p>«Таинственный остров»</p> | <p>Массаж тела «Грибной дождик»</p> <p>Дождевые капли,</p> <p>Прыгайте в ладошки!</p> <p>Дождевые капли, Вымойте мне ножки!</p> | <p>Хлопают правой ладонью по левой.</p> <p>Хлопают левой ладонью по правой.</p> <p>Шлепают ладошками по ножкам от лодыжки вверх.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>Дождевые капли,</p> <p>Бейте по спине!</p> <p>Дождь грибной, но нужно выпрямляя спину.</p> | <p>Стучат правой рукой по левому плечу сзади.</p> <p>Стучат левой рукой по правому плечу сзади.</p> <p>Тянутся обеими руками вверх, Подрости и мне!</p> |
|--|--|---|---|