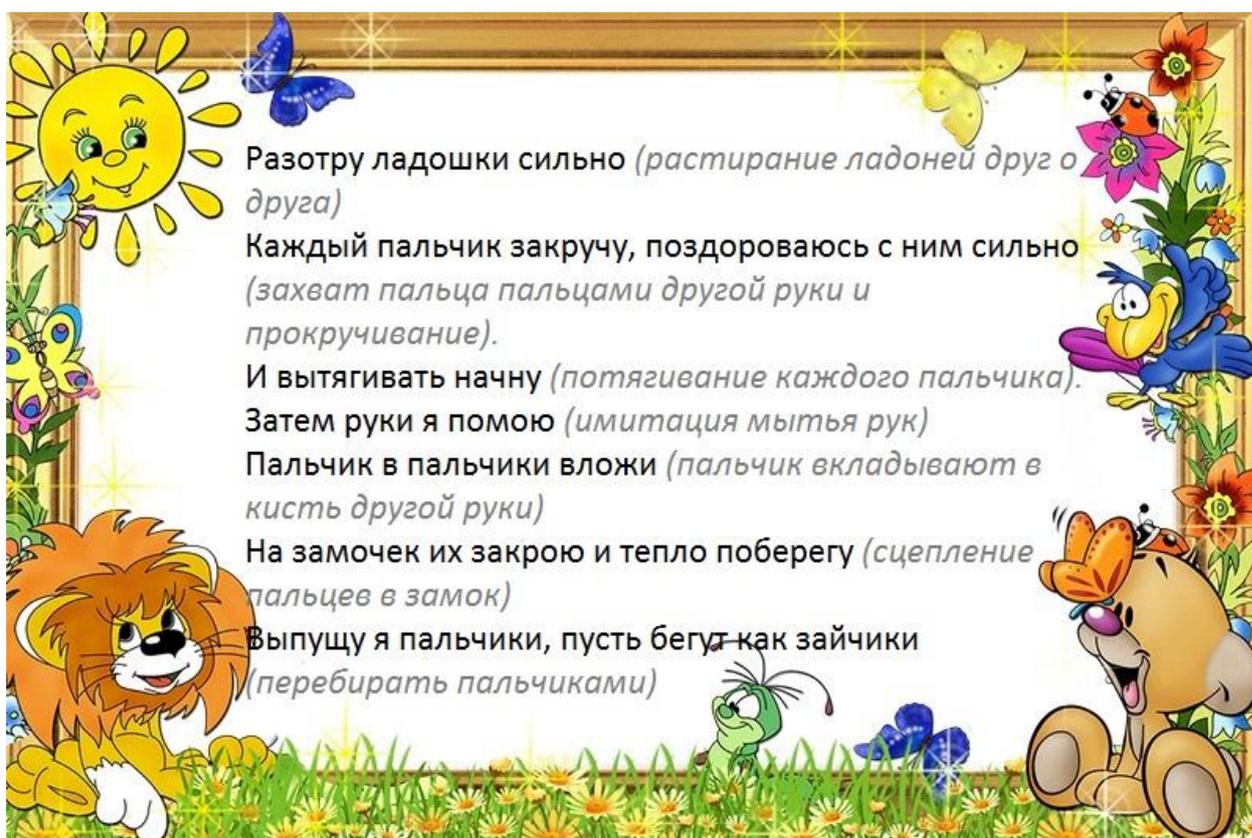


# Самомассаж

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим **ребёнком**. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей **самомассаж** - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.



# Картотека самомассажа для кистей и пальцев рук в стихах

<p><b>Массаж рук «Ладони»</b>  <b>Вот у нас игра какая:</b>          Хлоп ладошка, хлопок другая.          Правой, правою ладошкой          Мы пошлёпаем немножко.          А теперь ладошкой левой          Ты хлопки погромче делай!  <i>(хлопки в ладоши)</i>          А потом, потом, потом,          Даже щёки мы побьём.  <i>(хлопки по щекам)</i>          Вверх ладошки – хлопок, хлопок.  <i>(хлопки над головой)</i>          По коленкам шлёп, шлёп.  <i>(по коленям)</i>          По плечам теперь похлопай,  <i>(по плечам)</i>          По бокам себя пошлёпай  <i>(по бокам)</i>          Можешь хлопнуть за спиной,  <i>(по спине)</i>          Хлопаем перед собой.  <i>(по груди)</i>          Справа – можем, слева – можем!  <i>(поколачивание ладонями по груди слева, справа)</i>          И крест – накрест руки сложим.          И погладим мы себя,  <i>(поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам)</i>          Вот какая красота!</p>	<p><b>Массаж рук «Улитка»</b>          Домик едет по тропинке -          объезжает все травинки.  <i>(Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу)</i>          То улитка ползёт, домик на себе везёт.  <i>(«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу)</i>          Вот подул ветерок, закачался листок.  <i>(Поколачивание кулачками)</i>          И опять по травинке  <i>(Поглаживание руки ладонью)</i>          Медленно ползёт улитка.  <i>(При повторении делается массаж другой руки)</i></p>
<p><b>Массаж рук «Петушиная семья»</b>          Петя, Петя-петушок          Поднял красный гребешок,</p>	<p><b>Массаж пальцев рук «Блины»</b>          Ой, лады! Ой, лады!          Мы блинов напекли.</p>

Громко-громко закричал,  
К себе курочек позвал.  
Курочки-пеструшки  
Петю услышали.  
Быстро побежали.  
А за ними и цыплятки  
Побежали без оглядки.  
Стали зёрнышки клевать -  
Клюю-клю-клю, Клюю-клю-клю!  
Травку сочную щипать –  
Щип-щип, щип-щип!  
А потом давай плясать-  
Тра-ля-ля, тра-ля-ля!  
Качают головой вправо-влево. Прижимают  
ладошки друг к другу, раздвинув **пальцы**, и  
приставляют их к голове («гребешок»)  
Поглаживают от **кисти к плечу сначала**  
левую руку, потом правую.  
Похлопывают ладошкой левую руку, затем  
правую.  
*«Пробегают» пальчиками правой руки*  
по левой- по правой.  
Поколачивают **пальцами сначала левую руку**,  
потом правую.  
Поглаживают левую руку.  
Поглаживают правую руку.

**Массаж рук «Строим дом»**  
Целый день тук да тук,  
Раздаётся звонкий стук.  
Молоточки стучат,  
Строим домик для зайчат.  
Молоточки стучат, строим домик для бельчат.  
Этот дом для белочек,  
Этот дом для зайчиков  
Этот дом для девочек,  
Этот дом для мальчиков.  
Вот какой хороший дом,  
Как мы славно заживём,  
Будем песни распевать, веселиться и плясать.  
*(Похлопывают ладонью правой руки по левой*  
*руке от кисти к плечу.*  
*Похлопывают по правой руке.*

Первый дадим зайке, зайке-  
попрыгайке,  
А второй – лисичке, рыженькой  
сестричке,  
Третий дадим мишке, бурому  
братишке,  
Блин четвёртый котику, котику  
с усами,  
Пятый блин поджарим и  
съедем мы сами.  
*(Хлопают то одна рука сверху,*  
*то другая.*  
*Поочередно*  
*массируют **пальцы**,*  
*начиная с большого)*

**Массаж пальцев рук**  
**«Полевые цветы»**  
На лугу растут ромашка,  
Лютик едкий, клевер-кашка.  
Что ещё? Гвоздика, смолка,  
Колокольчик, хвощ – как ёлка.  
Подорожник, василёк,  
Граммфончик-вьюнок.  
*(Растирание круговыми*  
*движениями по типу*  
*«надеваем колечко»*  
*каждого **пальца одной руки***  
***пальцами другой руки.**)*

**Массаж рук «Цветы»**  
Как у нас на грядке,  
сколько цветиков цветут:  
розы, маки, ноготки,  
астры - пестрые цветки,  
георгины и левкой.  
Выбираешь ты какой?  
*(Поочередно массируют*  
*каждый палец.*  
*Энергично растирают*  
*ладони и кисти рук)*

**Массаж кистей рук «Мышка»**  
Маленькая мышка в норке  
Тихо грызла хлеба корку.  
«Хрум, хрум!» - что за шум?

<p><i>Поколачивают правым кулачком по левой руке от кисти плечу.</i>  <i>То же по правой руке.</i>  <i>Растирают правым кулаком левую руку круговыми движениями. Растирают правую руку.</i>  <i>Быстро «пробегают» пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу. «Пробегают» по правой руке.</i>  <i>Поглаживают ладонью левую от кисти к плечу.</i>  <i>Поглаживают правую руку)</i></p>	<p>Это мышка в норке хлебные ест корки.  <i>(Дети скребут ногтями по коленям.</i>  <i>Сжимают пальцы в кулачки и разжимают их.</i>  <i>Растирают ладони друг о друга.)</i></p>
<p><b>Массаж пальцев рук «Гусь»</b>  Где ладошка? Тут? Тут!  На ладошке пруд? Пруд!  Палец большой – это гусь молодой,  Указательный – поймал,  Средний – гуся ощипал,  Безымянный – суп варил,  А мизинец – печь топил.  Полетел гусь в рот,  А оттуда в живот.  Вот!  <i>(Показывают правую ладошку.</i>  <i>Гладят левой ладонью правую.</i>  <i>Поочерёдно массируют каждый палец.</i>  <i>Машут кистями, двумя ладонями, прикасаются ко рту, потом к животу.</i>  <i>Вытягивают ладошки вперёд.)</i></p>	<p><b>Массаж кистей рук «Жук»</b>  Молча жук сидел в канавке.  Молча жук пополз по травке.  А когда он полетит – зажужжит он, <u>загудит</u>: «Ж-ж-ж...»  <i>(Сидя, согнуть пальцы обеих рук, изображая жука, и положить кисти на ноги.</i>  <i>Двигать пальцами по ногам к коленям.</i>  <i>Поднимают руки и быстро шевелят пальцами.</i>  <i>Быстро вращают указательными пальцами и жуужжат)</i></p>
<p><b>Массаж рук «Мыло»</b>  Каждый день я мыло мою, под горячую водою  И в ладонях поутру,  Сильно, сильно мыло тру.  Мойся мыло не ленись, не выскользывай, не злись!  <i>(«Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу, затем по правой руке.</i>  <i>Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу.</i>  <i>Также поглаживают правую руку.</i>  <i>Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так,</i></p>	<p><b>Массаж пальцев рук «Грибная семья»</b>  Меж еловых мягких лап  Дождик кап-кап-кап  Где листок к листку прилип,  Вырос гриб, гриб, гриб, гриб,  гриб...  Не один гриб, друзья, это целая семья!  <i>(Сжимают и разжимают пальцы рук.</i></p>

<p>чтобы <b>пальцы</b> обеих рук соприкасались.)</p>	<p>Стучат указательным <b>пальцем по ладони</b>.  Потирают ладони друг о друга.  Выставляют большой палец и поглаживают им каждый палец, начиная с мизинца.  Поглаживая, выставляют все <b>пальцы руки</b>.  Повторить с <b>пальцами другой руки</b>.)</p>
<p><b>Массаж рук «Паук»</b>  Диво дивное – паук, восемь ног и восемь рук.  Если надо наутёк, выручают восемь ног.  Сеть плести за кругом круг выручают восемь рук.  (Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками <b>пальцев другой руки – пальцы</b> слегка расставлены в стороны, как лапки у паука.)</p>	<p><b>Массаж рук «Муравьишка»</b>  Муравьишка по тропинке  На плече несёт травинку,  К домику не близок путь.  Помогите кто-нибудь.  (Дети «пробегают» <b>пальцами</b> правой руки по левой от <b>кисти к плечу</b>.  А теперь <b>пальцами</b> левой руки по правой.  Прижимают ладони друг к другу и сильно <b>потирают их</b>)</p>
<p><b>Пассивный массаж (массирующие движения выполняются взрослым)</b></p>	
<p><b>1. Солнышко</b>  Солнышко лучами гладит нас, ласкает.  Солнце, как и мама лишь одно бывает.</p>	<p>Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками пальцев – это «лучи солнца».</p>
<p><b>2. Сорока белобока</b>  Сорока – сорока, где была? Далеко.  Дрова рубила, печку топила, воду носила.  Кашку варила, деток кормила.</p>	<p><i>Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками пальцев.</i></p>
<p><b>3. Метели</b>  Свистели метели, летели снега  Стелила постели большая пурга.</p>	<p><i>Зигзагообразное поглаживание.</i></p>

<p>И было метелям совсем не до сна. Мы утром взглянули на сад – сугробы в саду как подушки летят.</p>	
<p><b>4. Улитка</b> Толстушка – ползушка, дом завитушка. Ползи по дорожке, Ползи по ладошке. Ползи, не спеши рога покажи.</p>	<p><i>Щипцеобразное разминание края ладони.</i></p>
<p><b>5. Паук</b> Диво дивное – паук. 8 ног и 8 рук. Если надо наутек, выручают 8 ног. Сеть сплести за кругом круг, выручают 8 рук.</p>	<p><i>Пиление (продольное и поперечное) ладони пальцами.</i></p>
<p><b>6. Пила</b> Принялась она за дело. Завизжала и запела. Ела, ела, дуб, дуб, поломала зуб, зуб.</p>	<p><i>Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони.</i></p>
<p><b>Активный массаж (ребенок самостоятельно выполняет массирующие движения)</b></p>	
<p><b>1. Звери</b> Дети любят всех зверей: (большой палец) Птиц, и ящериц, и змей, (указательный палец) Пеликанов, журавлей, (средний палец) Бегемотов, соболей, (безымянный палец) Голубей и глухарей, (мизинец) И клестов, и снегирей, (большой палец) Любят горного козла, (указательный палец) Обезьянку и осла, (средний палец) Дикобраза и ежа, (безымянный палец) Черепашу и ужа (мизинец)</p>	<p><i>Массаж подушечек пальцев. После пятой строчки происходит смена рук</i></p>
<p><b>2. Медведь</b> Шел медведь к своей берлоге, да споткнулся на пороге. «Видно очень мало сил я на зиму накопил», - Так подумал и пошел он на поиск диких пчел. Все медведи – сладкоежки, любят, есть медок без спешки, А наевшись, без тревоги до весны сопят в берлоге.</p>	<p><i>Массаж подушечек пальцев. На каждую строку осуществляется разминание одного пальца. После 5 строчки – смена рук.</i></p>
<p><b>3. Огород</b> Вырос у нас чесночок, Перец, томат, кабачок,</p>	<p><i>На каждый ударный слог осуществляется разминание фаланги</i></p>

<p>Тыква, капуста, картошка, Лук и немножко горошка. Овощи мы собирали, Ими друзей угощали, Квасили, ели, солили, С дачи домой увозили. Прощай же на год, Наш друг – огород</p>	<p><i>одного. После 4 строчки – смена рук. Последние две строчки – разминание больших пальцев каждой руки</i></p>
<p><b>14. Щелчки</b> Поднял ушки бурундук. Он в лесу услышал звук: - Это что за громкий стук, тук, да тук, тук да тук? - А пойдем, - сказал барсук, сам увидишь этот трюк: Это дятел сел на сук, и без крыльев и без рук Ищет он, где спрятан жук, вот и слышен перестук!</p>	<p><i>Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному (лежащая рука с силой прижимается, сопротивляясь подъему). Затем палец отпускают, и он со стуком резко падает на стол. На каждую строку поднимают один палец. После 5 строчки – смена рук.</i></p>

## Массаж пальцев и кистей рук с помощью массажного шарика

<p><b>1. Мячик</b> Покатаю я в руках Мячик мой хороший. Чтоб всегда здоровым быть, Ловким и весёлым.</p>	<p><i>Катаем мячик между ладоней:</i></p>
<p><b>2. Мяч</b> Я мячом круги катаю, (катаем мячик между ладонями круговыми движениями) Взад вперед его гоняю, (гоняем мячик между ладонями по столу) Им поглажу я ладошку, (гладим одну ладошку мячиком) Будто бы сметаю крошку, (гладим другую ладошку мячиком) И помну его немножко, (сжимаем мячик одной рукой) Как сжимает лапу кошка. (меняем и сжимаем мячик другой рукой)</p>	<p><b>3. Ежик</b> Ежик в руки мы возьмем, (берем массажный мячик) Покатаем и потрем. (катаем между ладошек) Вверх подбросим и поймаем, (подбрасываем вверх и ловим) И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипы) Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол) Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик) И немножко покатаем ... (ручкой катаем мячик)</p>

	<p>Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)</p>
<p><b>4.Еж</b> Катится колючий ёжик, Нет ни головы, ни ножек, Мне по пальчикам бежит, И пыхтит, пыхтит, пыхтит. Бегаёт туда-сюда, Мне щекотно, да, да, да! Уходи, колючий ёж, В тёмный лес, где ты живёшь!</p>	<p><i>Катаем мячик или ёжика от локтя к пальчикам по внутренней стороне, приговаривая слова:</i></p>
<p><b>5. Шарик</b> Этот шарик не простой Весь колючий, вот такой. Меж ладошками кладем Им ладошки разотрем. Вверх и вниз его катаем Свои ручки развиваем! Можно шар катать по кругу Перекидывать друг другу. 1, 2, 3, 4, 5 – Всем пора нам отдыхать!</p>	<p><i>Движения выполняются по тексту:</i></p>
<p><b>6. Ежик-чудачок</b> Ежик, ежик – чудачок Сшил колючий пиджачок (прокатывать мяч в ладонях вперед – назад) Встал с утра, и в лес – гулять, (поднять руки вверх) Чтоб друзей всех повидать. (перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз) Ежик топал по тропинке (постучать мячом по столу) И грибочек нес на спинке. (завести руки с мячом за голову, покатав мяч по шее) Ежик топал не спеша, (прокатываем мяч по одной коленке вперед) Тихо листьями шурша. (прокатываем мяч по другой коленке назад) А навстречу скачет заяка, Длинноухий Попрыгайка, (подбрасываем и ловим мячик)</p>	<p>Мячик-ежик мы возьмем Покатаем и потрем (<i>катаем между рук и гладим</i>) Вверх подбросим и поймаем (<i>осторожно подбрасываем вверх</i>) И иголки посчитаем (<i>указательным пальцем касаемся иголок</i>) Пустим ежика на стол Ручкой ежика прижмем И немножко покатаем Теперь ручку поменяем Ежик я в руках кручу Поиграть я с ним хочу (<i>крутим иглбол в ладонях</i>) Домик сделаю в ладошках (<i>сжимаем в руках</i>) Не достанет его кошка! Правой ручкой мяч возьмем И иголочки найдем</p>

<p>В огороде чьем – то ловко Раздобыл косою морковку! (завести руки за спину и спрятать мяч)</p>	<p>Будем дружно мяч сжимать Раз-два-три-четыре-пять Между ручек покатаем Вместе весело играем (Далее повторяем на другую руку)</p>
--	--

## Массаж пальцев и кистей рук с помощью карандаша

<p><b>1. Утюжок</b> Карандаш я покачу Вправо-влево – как хочу.</p>	<p><i>Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.</i></p>
<p><b>2. Добывание огня</b></p>	<p><i>Положи карандаш на одну ладошку, прикрой её другой. Прокатывай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. А теперь попробуй сделать это сразу с двумя карандашами. Получилось?</i></p>
<p><b>3. Догонялочка</b> Пальчики бегут вперёд, И никто не отстаёт.</p>	<p><i>Возьми карандаш всеми пальчиками. Покрути его. Пусть пальчики бегут по карандашу, догоняя друг друга.</i></p>
<p><b>4. Горка</b></p>	<p><i>Положи карандаш на тыльную сторону кисти. Наклони руку вниз. Придерживай карандаш другой рукой. Пусть он скатится вниз с твоей руки, как с горки.</i></p>
<p><b>5. Волчок</b> По столу круги катаю, Карандаш не выпускаю.</p>	<p><i>Вращай карандаш на столе двумя пальцами сначала одной руки, а потом другой. Попробуй сделать то же большим и средним пальцами.</i></p>
<p><b>6. Вертолет</b> Отправляется в полёт Наш красавец-вертолёт</p>	<p><i>Возьми тонкий длинный карандаш двумя пальцами. Покрути его. Пусть он вращается быстро-быстро, как винт вертолёта.</i></p>

## Массаж с прищепками

<p>Кусается сильно котенок – глупыш, Он думает: это не палец, а мышь. - Но я же играю с тобою малыш! - А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»!</p>	<p><i>Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого двустушиья – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.</i></p>
<p>Мы весёлые прищепки, Коль поймам держим крепко! Раз, два, три, четыре, пять! Прищепки будем мы катать!</p>	<p><i>(Прищепка лежит на левой руке, любуемся ею, покачивая головой вправо-влево, накрываем её правой рукой и прокатываем между ладонями)</i></p>
<p>Большой пальчик мы поймаем И немного покачаем!</p>	<p><i>(Ловим прищепкой большой палец левой руки и качаем пальчик с прищепкой)</i></p>
<p>Указательный поймаем И немного покачаем!</p>	<p><i>(Ловим указательный палец левой руки и качаем)</i></p>
<p>Средний пальчик мы поймаем И немного покачаем!</p>	<p><i>(Ловим средний палец левой руки и качаем)</i></p>
<p>Безымянный мы поймаем И немного покачаем!</p>	<p><i>(Ловим безымянный палец левой руки и качаем)</i></p>
<p>И мизинец мы поймаем И немного покачаем!</p>	<p><i>(Ловим мизинец левой руки и качаем)</i></p>
<p>Раз, два, три, четыре, пять! Прищепки будем мы катать!</p>	<p><i>(Прищепка лежит на правой руке, накрываем её левой рукой и прокатываем между ладонями, затем выполняем аналогичные действия на правой руке)</i></p>
<p>1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть. Пальчики свои встряхни И немного отдохни!</p>	<p><i>(Соединяем поочередно пальцы обеих рук, встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем)</i></p>

## Массаж грецкими орехами

<p>Я катаю мой орех, Чтобы стал круглее всех.</p>	<p><i>Катать 2 ореха между ладонями.</i></p>
---	--

## Массаж бумагой

Я бумажку посжимаю и ладошку поменяю.

*"Прятки" - сжимание бумаги в кулаке. Спрятать кусок бумаги - зажать в кулачке:*