

## Картотека упражнений самомассажа по лексическим темам в игровой форме.

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

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления, развитию речи.

Задачи:

- Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.
- Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей.
- Развивать речь.
- Развивать интеллектуальные функции.
- Развивать двигательную память.
- Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие.

### «Осенний дождь»

Туча в небе появилась, *(Поглаживание лба пальцами обеих рук от середины к вискам)*  
Тень на землю опустилась. *(Поглаживание вокруг глаз указательными пальцами – «очки»)*  
Разбежаться надо нам *(Поглаживание от носа по щекам по направлению к ушам)*  
Очень быстро по домам. *(Поглаживание от крыльев носа к углам губ)*  
Как из бочки хлынул дождь. *(Спиралевидное растирание лба от середины к вискам)*  
Сразу лужи — не пройдешь. *(Круговое растирание щек по направлению от носа)*  
К нам в окошко постучал *(Пальчиковый «душ» над верхней и под нижней губами)*  
И внезапно перестал. *(Прерывистое надавливание по краю ушных раковин от мочек вверх)*

### «Лесной огород»

На опушке на лесной *(Погладить лоб волнообразными движениями от середины к вискам)*  
Вырос огород большой. *(Растереть лоб по дугу пальцами правой руки)*  
В нем морковка — для зайчишки, *(Погладить нос от переносицы к кончику)*  
И капуста — для бобра, *(Нарисовать «очки» вокруг глаз)*  
Репка сладкая — для мишки, *(Погладить щеки по кругу)*  
Лист свекольный — для ежа. *(Погладить подбородок от центра по направлению к ушам)*  
Удивлен лесной народ *(Изобразить удивление — поднять брови, приоткрыть рот )*  
Кто сажает огород? *(Погладить лоб, щеки и подбородок)*

### «Грибная корзинка»

Я корзинку в лес беру, *(Погладить лоб обеими руками от середины к вискам)*  
Там грибы я соберу. *(Погладить обеими руками щеки по направлению от носа к ушам)*  
Удивляется мой друг: *(Изобразить удивление — поднять брови, приоткрыть рот )*  
«Сколько здесь грибов вокруг!» *(Нарисовать «очки» вокруг глаз)*  
Подосиновик, масленок, *(Спиралевидное растирание щек от крыльев носа к вискам)*  
Подберезовик, опенок, *(Погладить носогубные складки от крыльев носа к углам рта)*  
Боровик, лисичка, груздь — *(Погладить от середины губы к углам рта)*  
Не играют в прятки пусть! *(Пальчиковый «душ» по кругу по щекам)*  
Рыжики, волнушки  
Найду я на опушке. *(Постучать пальчиками, собранными в щепотку, по щекам)*  
Возвращаюсь я домой,

Все грибы несус с собой. *(Пощипать подбородок от середины к ушам)*  
А мухомор не понесу.  
Пусть останется в лесу! *(Пальчиковый «душ» по верхней и нижней губе)*

#### «Корзинка ягод»

Вот корзина – так корзина! *(Погладить лоб обеими руками от середины к вискам)*  
В ней крыжовник и малина, *(Погладить обеими руками щеки от носа к ушам)*  
И лесная земляника, *(Пальчиковый «душ» по кругу по щекам)*  
И садовая клубника, *(Погладить от середины губы к углам рта)*  
Там брусника и черника! *(Помассировать уголки губ)*  
Ты к нам в гости приходи-ка! *(Пощипать подбородок от середины к ушам)*  
Ягод, что найдем мы в ней,  
Нет полезней и вкусней! *(Пощипать и помассировать ушные раковины)*

#### «Лебеди»

В парке в пруду по зеркальной водичке *(Погладить пальцами лоб)*  
Плавают гордые белые птицы. *(Погладить пальцами щеки)*  
Здесь собирается много людей – *(Погладить носогубные складки)*  
Хочется всем покормить лебедей. *(Пальчиковый душ по верхней и нижней губе)*

#### «Стирка»

Воду в таз я наливаю *(Погладить лоб обеими руками от середины к вискам)*  
И рубашку опускаю, *(Погладить обеими руками щеки по направлению от носа к ушам)*  
Воротник потру сперва, *(Пощипать брови от межбровной складки к углам бровей)*  
А потом и рукава. *(Погладить носогубные складки от крыльев носа к углам рта)*  
Сполосну ее потом, *(Пальчиковый «душ» по кругу по щекам)*  
Отожму, сверну жгутом, *(Пощипать подбородок от середины к ушам)*  
На сушилку положу *(Погладить от середины губы к углам рта)*  
И немного подожду. *(Постучать указательными пальцами по углам рта)*  
А как высохнет рубашка, *(Пощипывать края ушей, продвигаясь от мочек вверх)*  
Начинать я буду глажку. *(Погладить лоб)*

#### «Снег»

Без него скользить не могут *(Погладить лоб обеими руками от середины к вискам)*  
Лыжи, *(Растирать лоб вертикальными движениями указательных пальцев (противоходом))*  
Санки *(Растирать лоб горизонтальными движениями (противоходом))*  
И коньки, *(Растирать лоб спиралевидными движениями от середины к вискам)*  
И на зиму не похожи *(Поглаживать щеки по направлению от носа к ушам)*  
Эти зимние деньки! *(Постучать пальчиками, собранными в щепотку, по щекам)*  
Землю спрячет от мороза *(Погладить подбородок от середины подбородка к мочкам ушей)*  
И порадует нас всех *(Пощипать подбородок от середины к ушам)*  
Мягкий, *(Надавливать на верхнюю губу от середины к углам)*  
Белый *(Надавливать на нижнюю губу от середины к углам)*  
И пушистый *(Растирать спиралевидными движениями губы от середины верхней через уголки к середине нижней)*  
Долгожданный первый снег. *(Погладить лоб, щеки, подбородок)*

### «Кто где спит»

На кровати спит Андрюшка, *(Погладить лоб обеими руками от середины к вискам)*  
Рядом спят в шкафу игрушки. *(Нарисовать «очки» вокруг глаз)*  
В кресле спит, *(Погладить щеки по направлению от носа к ушам)*  
Свернувшись, кошка, *(Растереть щеки по кругу)*  
А под стулом у окошка *(Погладить верхнюю, а затем нижнюю губу от центра к углам)*  
Пес Барбос лежит, не спит — *(Обхватить подбородок указательными и большими пальцами («щипцы») и погладить от центра к ушам)*  
Дом он ночью сторожит. *(Погладить лицо)*

### «Снеговик»

Ох, работа не легка, *(Растереть правую и левую руки)*  
Лепим мы снеговика. *(Пальцами правой руки погладить лоб круговым движением по часовой стрелке, пальцами левой руки погладить подбородок круговым движением против часовой стрелки)*  
Дружно катим снежный ком, *(Растереть по спирали подбородок от середины к ушам)*  
На него другой кладем, *(Погладить, а затем растереть щеки круговыми движениями)*  
Сверху третий ком добавим, *(Нарисовать «очки» вокруг глаз)*  
Длинный нос-морковку вставим, *(Погладить нос от переносицы к кончику)*  
Вместо глаз возьмем монетки, *(Нажать на парные точки в области носа)*  
Рот мы сделаем из ветки, *(Погладить от середины губы к углам рта)*  
Шляпа будет из ведра, *(Погладить голову от макушки к шее)*  
Снеговик готов. Ура! *(Показать руками снеговика - поднять руки вверх)*

### «Зимние гости»

Зимой снежной, *(Погладить лоб обеими руками по направлению от середины к вискам)*  
Посмотри, *(Нарисовать «очки» вокруг глаз указательными пальцами обеих рук)*  
Вновь появились снегири. *(Погладить щеки по направлению от носа к ушам)*  
А с ними свиристели *(Пальчиковый «душ» по верхней и нижней губе)*  
К нам в гости прилетели. *(Погладить подбородок тыльной стороной ладоней обеих рук)*

### «Следы зверей»

Животных следы мы как книгу читаем. *(Погладить лоб обеими руками)*  
В лесу кто живет мы легко отгадаем: *(Нарисовать «очки» вокруг глаз)*  
Вот лисьи следы, *(Пощипать брови от межбровной складки к углам бровей)*  
Вот волчьи, лосиные, *(Постучать пальчиками, собранными в щепотку, по щекам)*  
Кабаньи и заячьи, *(Погладить носогубные складки от крыльев носа к углам рта)*  
Медвежьи, ежиные. *(Пальчиковый «душ» по верхней и нижней губе)*  
Вот беличьи, рысьи, *(Пощипать подбородок от центра к ушам)*  
А это – олени. *(Нарисовать указательными пальцами «круги» на щеках)*  
Какое большое в лесу население! *(Погладить лицо руками)*

### «Трактор надо вызывать»

По дорожке, *(Погладить лоб обеими руками от середины к вискам)*  
По пригорку *(Растереть лоб от бровей к волосистой части головы)*  
Грузовик ведет Егорка. *(Пальчиковый «душ» по массажным линиям лба)*  
Вот подъехал он к реке, *(Выполнить поглаживания вокруг глаз - «очки»)*

Грузовик застрял в песке, *(Нажать на парные точки в области носа)*  
Буксовал он очень долго, *(Погладить щеки от носа к вискам по массажным линиям)*  
Только все, увы, без толку. *(Погладить верхнюю губу, затем пощипать)*  
Чтобы время не терять, *(Погладить нижнюю губу, затем пощипать)*  
Трактор надо вызывать. *(Погладить подбородок от середины к мочкам ушей)*  
*(Потянуть уши за мочки вниз, произнести: тр-р-р! (вв-в-в, жж-ж-ж) - поехал!)*

#### «Тюльпаны»

Раз-два-три, *(Гладим лоб от середины к вискам)*  
Выросли цветы, *(Гладим щеки сверху вниз)*  
К солнцу потянулись *(Массаж ушей)*  
Высоко-высоко, *(Гладим щеки круговыми движениями)*  
Цветам тепло и хорошо. *(Прижать ладони к щекам)*  
А у нас в саду есть роза, *(Поглаживающие движения от подбородка к ушам)*  
Роза вся колючая! *(Пощипать область над верхней губой и под нижней губой)*  
У нее такой характер – как крапива жгучая! *(Слегка покусать верхнюю и нижнюю губу)*

#### «Весна»

Мы весну встречаем  
С первыми лучами. *(Погладить лоб от середины к вискам)*  
Они весело бегут,  
Звонко песенку поют. *(Зигзагообразные движения пальцами по щекам сверху вниз)*  
Первые капли  
В полдень зазвенели. *(Щепотью пальцев постучать по щекам)*  
Стал мороз весной слаб,  
Снегу жарко: кап, кап, кап. *(Пальчиковый душ по верхней и нижней губе)*  
Шлепаем по лужам  
После зимней стужи.  
Каждый год весной потом.  
Под ногами: шлеп, шлеп, шлеп. *(Пощипать подбородок от середины к ушам)*  
Льдинки звонкие разбились  
И поплыли по реке, *(Поглаживание носогубных складок)*  
И сережки распушились  
На осине и ольхе. *(Помассировать мочки ушей и ушные раковины)*  
Обогрела всех весна,  
Пробудился лес от сна. *(Погладить лицо от центра по направлению к ушам)*  
Все, кто спал, весной проснулись.  
Птицы с юга к нам вернулись. *(Нарисовать очки вокруг глаз)*  
Землю солнышко согрело,  
И трава зазеленела. *(Спиралевидные поглаживания лба пальцами от середины к вискам)*  
День весенний стал длиннее,  
Небо ярче и синее. *(Погладить лицо руками)*

#### «Все профессии важны»

Дворник двор метет метлой, *(Погладить лоб сначала пальцами правой руки, а затем левой)*  
Охраняет - часовой, *(Погладить область вокруг глаз, «нарисовать очки»)*  
Самолет ведет пилот, *(Погладить щеки от носа к ушам по массажным линиям)*

А швея одежду шьет, *(Выполнить прерывистое поглаживание губ от середины к углам)*  
Поезд водит машинист, *(Обхватить подбородок погладить от центра к ушам)*  
Веселит людей артист. *(Растереть края ушей от мочки вверх)*  
Штукатур, *(Нажать на парные точки по бокам от переносицы)*  
Маляр, *(Нажать на парные точки на середине носа)*  
Сапожник, *(Нажать на парные точки возле крыльев носа)*  
Педагог, *(Нажать на парные точки по бокам от переносицы)*  
Кассир, *(Нажать на парные точки на середине носа)*  
Художник... *(Нажать на парные точки возле крыльев носа)*  
Много есть профессий разных *(Погладить носогубные складки от крыльев носа к углам губ)*  
Все по-своему прекрасны, *(Погладить лицо от центра по направлению к ушам)*

#### «Посуда для бабы Яги»

У бабулечки Ягули *(Погладить лоб обеими руками от середины к вискам по спирали)*  
Сковородки и кастрюли *(Нарисовать «очки» вокруг глаз)*  
Сами жарят, *(Погладить щеки по кругу)*  
Сами варят, *(Пальчиковый «душ» по кругу на щеках)*  
Сами тушат, *(Погладить губы от середины к углам)*  
Сами парят. *(Пощипать края губ от середины к углам рта)*  
Сами столик накрывают *(Обхватить подбородок и погладить от центра к ушам)*  
Бабку Ёжку угощают. *(Погладить голову руками от макушки к шее - рисовать платок)*

#### «Доярка Матренка»

Доярка Матренка *(Погладить голову от макушки через уши к подбородку)*  
Доила Буренку, *(Погладить щеки обеими руками от носа к вискам по массажным линиям)*  
Корову доила *(Пощипать правую и левую щеки)*  
И с ней говорила: *(Пощипать подбородок от середины по направлению к ушам)*  
- Буренка, тебе я поглажу бока, *(Погладить носогубные складки указательными пальцами)*  
А ты для детишек мне дай молока. *(Нажать на парные точки в области носа)*  
Ведь тот, кто всегда молоко твое пьет, *(Погладить губы от середины к углам рта)*  
Тот будет здоровым и сильным весь год. *(Погладить лицо от лба по щекам к подбородку)*

#### «Птичий двор»

Вот в деревне птичий двор, *(Рисовать круг пальцами от середины лба к вискам)*  
А вокруг идет забор. *(Рисовать зигзаги от межбровной складки к волосам)*  
Тут галдеж и суета *(Пощипать брови по направлениям от переносицы к вискам)*  
Начинаются с утра. *(Рисовать «очки» направление от внешнего угла глаза к внутреннему)*  
Кукарекают, гогочут, *(Пальчиковый «душ» от носа через щеки к вискам)*  
Громко крикают, *(Захватить верхнюю и нижнюю губы, вытянуть вверх и вниз)*  
Болбочут *(Вытянуть губы вперед, произносить звук, указательным пальцем производить горизонтальные движения по губам)*  
Утки, *(Указательными пальцами надавливать по углам губ, вытянуть губы вперед)*  
Гуси *(Надавливанием пальцев растянуть губы в стороны)*  
петухи, *(Пальцами производить вертикальные ударные движения по углам губ)*  
Курицы *(Погладить область губ и подбородка по направлению к ушам)*  
И индюки. *(Погладить кончиками пальцев от мочек ушей к подбородку и вниз по шее)*  
К ним хозяйюшка придет и порядок наведет. *(Погладить лицо от середины лба вниз)*

### «Зоосад»

В жарких странах, говорят, *(Погладить лоб от середины к вискам)*

Есть огромный зоосад: *(Растереть по кругу лоб)*

По дорожкам к водопою *(Нарисовать «очки» вокруг глаз)*

Зебры бегают гурьбою. *(Пощипать брови от межбровной складки к вискам)*

Даже тигров полосатых

Можно встретить там, ребята. *(Нарисовать полосы движением указательных пальцев по направлению от носа к вискам, от носа кушам)*

А еще тут носороги

Важно ходят по дороге. *(Нажать указательными пальцами парные точки на носу)*

Знает каждый носорог: Защитит от тигра рог. *(Захватить верхнюю губу пальцами правой руки, а нижнюю - левой, смещать губы в противоположных направлениях)*

И спокойно там и тут

Все жуют, жуют, жуют. *(Вытянуть губы вперед трубочкой, совершать круговые движения по часовой стрелке)*

А на ветках обезьяны *(Надут нижнюю, а затем верхнюю губу воздухом)*

Целый день жуют бананы. *(Постучать напряженной верхней губой по нижней губе)*

Строят рожицы кривляки -

Павианы и макаки, *(Надут сначала правую щеку, затем левую)*

Но замолкнут в тот же миг, *(Погладить лицо ото лба через щеки к подбородку)*

Как услышат львиный рык. *(Погладить голову, затем напряженными пальцами помассировать кожу головы)*

Хорошо живет им –

Не бывает снежных зим! *(Растереть спиралевидными движениями пальцев голову от макушки к вискам, к затылку, затем погладить голову)*

### «Водичка»

Водичка, водичка, *(Погладить лицо ото лба через щеки к подбородку)*

Умой мое личико, *(Погладить щеки от углов носа к ушам)*

Чтобы глазки блестели, *(Нарисовать очки вокруг глаз)*

Чтобы зубки белели, *(Пощипать пальцами верхнюю и нижнюю губу)*

Улыбался роток, *(Улыбнуться и помассировать указательными пальцами углы губ)*

И белел зубок. *(Пальчиковый душ по губам)*

### «Насекомые»

Раз, два, три, четыре, пять - *(Погладить лицо от середины лба к вискам)*

Насекомых надо знать. *(Рисовать указательными и средними пальцами «очки» вокруг глаз)*

Шмель, *(Спиралевидное растирание щек от крыльев носа к вискам по массажным линиям)*

Кузнечик, *(Постукивать пальцами по щекам от крыльев носа к вискам)*

Стрекоза, *(Выполнить пиление щек указательными пальцами в направлении снизу вверх)*

Муравей, *(Погладить носогубные складки от носа к углам губ)*

Комар, *(Растереть по спирали носогубные складки)*

Оса, *(Пощипать верхнюю губу от середины к углам)*

Муха, *(Пощипать нижнюю губу от середины к углам)*

Бабочка, *(Погладить от середины верхней губы через углы к середине нижней)*

Жучок... *(Указательными пальцами выдвинуть губы вперед - отодвинуть назад)*

И у каждого шесть ног. *(Погладить все лицо сверху вниз)*