© Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад 94 городской округ город Рыбинск

Ярославская область

**Картотека**

**самомассажа для кистей**

**и пальцев рук в стихах**

Выполнила: воспитатель

Бредникова Ольга Алексеевна

Рыбинск, 2017 год

**Массаж рук *«Ладошки»***

Вот у нас игра какая:

Хлоп ладошка, хлоп другая.

Правой, правою ладошкой

Мы пошлёпаем немножко.

А теперь ладошкой левой

Ты хлопки погромче делай!

А потом, потом, потом,

Даже щёки мы побьём.

Вверх ладошки – хлоп, хлоп.

По коленкам шлёп, шлёп.

По плечам теперь похлопай,

По бокам себя пошлёпай

Можешь хлопнуть за спиной,

Хлопаем перед собой.

Справа – можем, слева – можем!

И крест – накрест руки сложим.

И погладим мы себя,

Вот какая красота!

Хлопки в ладоши.

Шлепки по левой руке от плеча к **кисти**.

Тоже по правой.

Хлопки по щекам.

Хлопки над головой.

По коленям.

По плечам,

По бокам.

По спине,

По груди.

*Поколачивание ладонями по груди слева, справа.*

*Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.*

**Массаж рук *«Улитка»***

Домик едет по тропинке - объезжает все травинки. *Растирающие круговые движения кулачком от****кисти к плечу****.*

То улитка ползёт, домик на себе везёт.  *«Пробежаться»* ***пальчиками от кисти к плечу****.*

Вот подул ветерок, закачался листок. *Поколачивание кулачками.*

И опять по травинке *Поглаживание руки ладонью.*

Медленно ползёт улитка. *При повторении делается массаж другой руки.*

**Массаж рук и ног *«Черепаха»***

Шла купаться черепаха

И кусала всех от страха.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаха – дом ходячий!

Голову под панцирь прячет.

Крепкий панцирь у неё -

И защита и жильё!

*Пощипывают руки от****кисти к плечу****.*

*Поглаживают руки ладонями от****кисти к плечу****.*

*При повторении****стиха*** *массируют ноги – от щиколоток вверх.*

**Массаж пальцев рук *«Блины»***

Ой, лады! Ой, лады!

Мы блинов напекли.

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 съедим мы сами.

*Хлопают то одна рука сверху, то другая.*

*Поочерёдно массируют****пальцы****, начиная с большого.*

**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.*

*Поколачивают правым кулачком по левой руке от****кисти плечу****.*

*То же по правой руке.*

*Растирают правым кулаком левую руку круговыми движениями. Растирают правую руку.*

*Быстро «пробегают»****пальчиками****правой руки по левой от****кисти к плечу****. «Пробегают» по правой руке.*

*Поглаживают ладонью левую руку от****кисти к плечу****. Поглаживают правую руку.*

**Массаж рук *«Цветы»***

Как у нас на грядке,

сколько цветиков цветут:

розы, маки, ноготки,

астры - пестрые цветки,

георгины и левкой.

Выбираешь ты какой?

*Поочередно массажируют 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?

Это мышка в норке хлебные ест корки.

Дети скребут ногтями по коленям.

*Сжимают****пальцы****в кулачки и разжимают их.*

*Растирают ладони друг о друга.*

**Массаж рук *«Паук»***

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****пальцев другой руки – пальцы****слегка расставлены в стороны, как лапки у паука.*

**Массаж рук *«Муравьишка»***

Муравьишка по тропинке

На плече несёт травинку,

К домику не близок путь.

Помогите кто-нибудь.

*Дети «пробегают»****пальцами****правой руки по левой от****кисти к плечу****.*

*А теперь****пальцами****левой руки по правой.*

*Прижимают ладони друг к другу и сильно потирают их.*

**Массаж пальцев рук *«Полевые цветы»***

На лугу растут ромашка,

Лютик едкий, клевер-кашка.

Что ещё? Гвоздика, смолка,

Колокольчик, хвощ – как ёлка.

Подорожник, василёк,

Граммофончик-вьюнок.

*Растирание круговыми движениями по типу «надеваем колечко» каждого****пальца одной руки пальцами другой руки****.*

**Массаж пальцев рук *«Грибная семья»***

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!

*Сжимают и разжимают пальцы рук.*

*Стучат указательным пальцем по ладони.*

*Потирают ладони друг о друга.*

*Выставляют большой палец и поглаживают им каждый палец, начиная с мизинца.*

*Поглаживая, выставляют все пальцы руки.*

*Повторить с пальцами другой руки.*