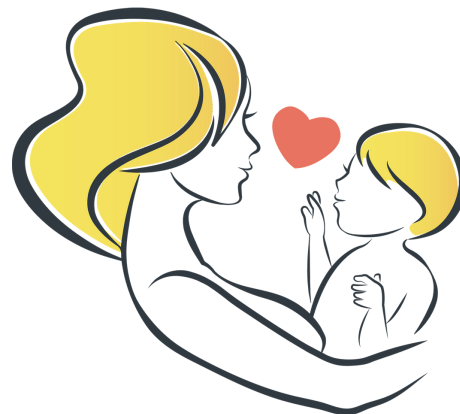


СТИШКИ-МАССАЖИКИ

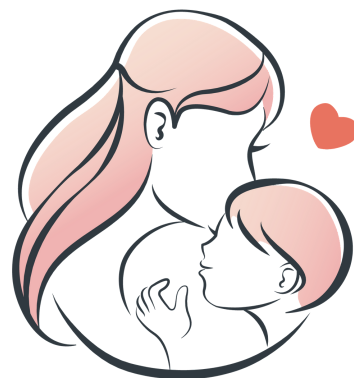
Розовый животик

Мурлычет, словно котик, Заурчал щеночком,
Забулькал ручеечком.
Ах животик ты, живот,
Кто же там внутри живет?
Кто мешает баиньки Маленькому зайныке?
Мы погладим пузики,
Толстые арбузики.
Спит щеночек, спит котенок. Улыбается ребенок.



На лугу, на лугу (гладим животик по часовой стрелке)
Стоит миска творогу (кладем ладонь на животик), Прилетели
две тетери (пощипываем бочка снизу вверх)
Поклевали (двумя пальцами пробегаем по животу)
Улетели (поглаживаем малыша)

Идёт по спинке холодок
(постукиваем пальчиками по спинке)
Дует зимний ветерок (гладим ладошками)
Сделаю тебе массаж (растираем ладошками, стучим
кулачками по спинке)
Тебя согрею друг ты наш (обнимаем малыша)



Массаж "Был у зайки огород"

Был у зайки огород (поглаживание вдоль спины) Ровненькие грядки (поперек спины).
Он зимой играл в снежки (постучать кулаками по спине снизу вверх)
Ну а летом в прятки (пальцы по спине побежали снизу вверх и "спрятались" подмышки)
А весной в огород зайка с радостью идет (пальцы по спине "идут")
Он сначала все вскопает, все вскопает, все вскопает (пощипывания)
А потом все заровняет, заровняет, заровняет (поглаживания, как будто ямки
заравниваешь)
Семена просеет ловко (легкие быстрые постукивания всеми пальцами поочередно)
И пойдет сажать морковку (пальцы "пошли")
Ямка - семя, ямка - семя (ущипнуть, пальцем семечку придавить)
Закопает, заровняет (опять поглаживания)
И потом у зайки вновь вырастет его морковь (пальцами пробежать и на макушке пальцы
изображают ботву от морковки)

Кот-мурлыка сладко спит,
но за мышками следит. Где нам спрятать мышку? Мышку -
шалунишку? (поглаживаем малыша по спинке).
Может под коленкой? (щекочем под коленкой).
Может быть за спинкой? (щекочем по спинке).
Может быть за ушком? (щекочем за ушком).
Нет! Маленькую мышку спрячем мы в подмышку. Мышка в норку
забежала, малыша защекотала. (щекочем и обнимаем малыша).



На малышку (сынишку) глядя, спинку мама
гладит:
Рыбка по морю плывет, белка хвостиком
метет,
Как по небу облачка мы погладили бочка?..
Как летят снежинки, так мы гладим спинку!
(Все движения по тексту)

Массаж "Рельсы-рельсы"

Рельсы-рельсы (чертим на спине вертикальные линии)
Шпалы-шпалы (чертим горизонтальные линии)
Ехал поезд запоздалый (ведем по хребту с остановками на позвонках)
Открылось окно (чертим квадрат)
Посыпалось зерно (тыкаем в спину пальцами)
Пришли куры - поклевали (продолжаем тыкать)
Пришли гуси - пощипали (щиплем)
Прошел слон (стучим по спине кулаком)
Прошла слониха (стучим кулаком потише)
Прошел маленький слоненок (тихонько постукиваем кулаком)
Пришел дворник, все размел метлой (массажиром, гладим спину)
Пришел генерал (изображаем пальцами идущего человека) Поставил стол (сильно стучим по
спине)
Поставил стул (стучим тише) И печатную машинку (стучим тихонечко)
И сел писать письмо: «Дорогие мои дочки (стучим по спине пальцами, как будто печатаем
строчку)
Дзинь - точки (щекочем подмышки)
Посылаю вам носочки (цветочки, платочки, чулочки - что кому нравится)
Дзинь - точки. А себе купил штаны. Дзинь - точки. Небывалой ширины».
Письмо шло-шло-шло (водим пальцем по спине, изображая, как оно шло)
И в корзиночку пришло (лезем за шиворот холодными руками)
Мама его распечатала
И стала читать: «Дорогие мои дочки (стучим по спине пальцами, как будто печатаем строчку).
Дзинь - точки (щекочем подмышки)
Посылаю вам носочки (цветочки, платочки, чулочки - что кому нравится)
Дзинь - точки. А себе купил штаны Дзинь - точки Небывалой ширины».



Массаж "Мышки"

Этот массажный комплекс является хорошей профилактикой ОРВИ. Взрослый читает текст и выполняет движения, ребенок их повторяет.

В один прекрасный летний день на полянке играли мышки (кладем обе руки на голову, выполняем легкие движения кончиками пальцев по всей голове).

Неожиданно пошел дождик, который становился все сильнее и сильнее (стучим по голове кончиками пальцев, постепенно увеличивая силу прикосновений).

Мышкам пришлось рыть норки, чтобы укрыться от дождя.

Шустрые мышки перекопали всю полянку (кончиками пальцев выполняем отрывистые движения от одной точки, направляя их в разные стороны).

Теперь у мышек есть уютная норка, и они отдыхают (кладем пальцы обеих рук на затылок). Когда дождик закончился, мышки взяли грабли и стали приводить свою полянку в порядок (растопыриваем пальцы и «причесываем» ими волосы).

Полянка вновь стала ровной и красивой, а мышки решили почистить свои ушки (трем пальцами уши).

Вдруг мышки услышали какой-то шум (тянем уши вверх-вниз).

Ну-ка узнаем, что они там услышали (массируем уши, начиная от мочек и поднимаясь вверх по краю).

Да это просто ветер шумит листвой деревьев!

Успокоились мышки и стали разговаривать: «Пи-пи-пи» (произносим слоги).

Наговорились мышки и начали прихорашиваться: пригладили бровки (проводим по бровям поочередно каждым пальцем, начиная с большого), разгладили лоб (кладем кончики пальцев обеих рук на середину лба и ведем ими к вискам), «побегали» пальчиками по лбу (постукиваем по лбу кончиками пальцев).

А щеки мышки натерли так, что они стали розовыми (складываем пальцы рук в кулаки и трем ими щеки до тех пор, пока кожа не порозовеет).

Проверили мышки, хорошо ли нюхает их носик (закрываем указательным пальцем одну ноздрию и шумно дышим другой, а затем наоборот), и легонько постучали по носику сначала одной лапкой, а затем обеими (постукиваем кончиками пальцев по перегородке носа).

Примечание: Особенно активным детям, которые могут причинить себе боль, завершающий этап массажа делает взрослый.





У оленя дом большой

У оленя дом большой (поднимаем ручки вверх и разводим)
Он глядит в свое окно (подтягиваем за ручки)
Зайка по лесу бежит (топаем ножками)
В дверь ко мне стучится (ручками стучим)
Тук-тук, дверь открой (ручки сводим к груди и разводим)
Там в лесу охотник злой (ручками вверх и вниз машем)
Зайка, зайка забегай (сгибаем и разгибаем ручки)
Лапу подавай!

Носик с носиком встречался
Носик носиком бодался.
А потом «привет» сказал,
Носик весь зацеловал!

Щечки, сладенькие щечки
Нежные, как лепесточки.
Щечка – раз и щечка – два!
Целовать давно пора!

Ножки-ножки, топотушки!
Попрыгушки, побегушки.
Ножки сильными растут,
Скоро быстро побегут!

Все прекрасно слышат ушки,
Наши ушки-непослушки!
Когда глазки крепко спят,
Ушки маму сторожат.

Ручки-ручки, все хваталки
Крепко маму обнималки,
Мы потянем ручки вверх,
Скоро дорастем до всех!

Прилетел к нам ангелочек
Сел на правый наш носочек
Покачался и взлетел –
На головушку присел.

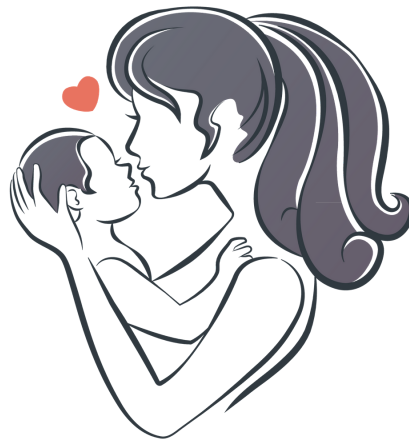
Пятки, розовые пятки,
Поиграем с мамой в прятки!
Мама спряталась: ку-ку!
Я найти ее смогу!

Прилетела к нам синичка
Села (имя) на реснички
Крыльями закрыла глазки,
Чтобы снились (имя) сказки.

Этот мягонький животик
Подарил нам бегемотик!
Если пузик целовать,
Малыш будет хохотать.

Есть у ежика щетинка,
Наша гладенькая спинка!
Вот бежит сороконожка –
Это мамина ладошка.

Носик, носик, носопырка –
Справа дырка, слева дырка
А на кончике звоночек,
Сам звенит, когда захочет.



Массаж медвежий.

Шееел медведь. Большооооой медведь (топчемся ладонями по спине)...

Шла медведица... (топчемся меньшей площадью, кулаком, например).

Шел мааааленький медвежонок (пальцами идем по спине).

Нашли они большоооое поле (растираем ладонью спину).

Медведь сказал: „Моееее поле“ (говорим басом, бегаем кругами ладошками по спине).

Медведица сказала: „Моеее поле“ (повыше голосом и шаги помельче).

Медвежонок закричал: „Мое“ (тоненьким голоском, мелкими прыжками).

Подумали они и решили, что поле будет общее. Всем хватит. И решили они посадить пшеницу.

Вспахали поле (производим какие-нибудь копательные движения снизу вверх по спине, потом вниз), разровняли (растираем ладонями) и посадили зернышки (стучим мелко концами пальцев по всей спинке).

Дождик зернышки полил (тыльной стороной пальцев водим волнообразно по спине), солнышко согрело, и пшеница взошла...

Выросли большие и красивые колоски...

Пришло время и стали они жать пшеницу (левой рукой берем складку кожи как бы щипая, правой реброй ладони подрезаем).

Собрали все пшеницу в снопы, много снопов получилось (низом кулака ставим плотненько отметины по спинке).

Ура! Ура! Ура! (разными голосами) Ой, как много у нас пшеницы выросло, вот это урожай!..» обрадовались медведи...

Собрали все снопы на телегу и повезли на мельницу... Лошадка повезла пшеницу на мельницу (скачем по спинке четырьмя копытами).

Осталось поле чистое-чистое (гладим ладонью круговыми движениями по спинке).

А медведи смололи зерна пшеницы – получилась мука. Муку привезли домой и испекли вкусный-вкусный хлебушек!

