

Веселый массаж для детей.



МАССАЖ ЖИВОТА

1

Гладим животик по часовой стрелке, медленно проговаривая следующий текст:

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.

2

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 животику)
Улетели (поглаживаем)

МАССАЖ СПИНЫ.

1. «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)

Семена посеет 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).

2. «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 (массажируем, 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 дочери (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.

Мама его распечатала

И стала читать:

«Дорогие мои дочери (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 КОМПЛЕКСНЫЙ является хорошей профилактикой ОРВИ. Взрослый читает текст и выполняет движения, ребенок их повторяет.

"МЫШКИ"

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 щечки 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 ноздрю и шумно дышим другой, а затем наоборот), и легонько постучали по носику сначала одной лапкой, а затем обеими (постукиваем кончиками пальцев по перегородке носа).

МАССАЖ НА СТОПАХ.

Шел-шел мишка (костяшками пальцев бороздим по всей длине стопы)

Пришел в лес (кулаком поставить точку)

Взял пилу и пилит, пилит пилит (ребром ладони растирается вся поверхность стопы)

Взял топор и рубит, рубит, рубит (опять же ребром ладони имитируются рубящие движения)

Взял молоток и забивает гвозди (кулаком имитируются движения забивания гвоздей)

Расправил листики (массируются пальчики, каждый поотдельности)

Взял кисточку, покрасил (ласковое поглаживание)

Ах, какой молодец! Замечательный умелец!!! (Поцелуй в пяточку)

МАССАЖ РУК.

«ЛАДОШКА»

Твоя ладошка – это пруд,

По ней кораблики плывут (медленно водить согнутым указательным пальцем по ладошке).

Твоя ладошка, как лужок,

А сверху падает снежок (дотрагиваться кончиками пальцев до ладошки)

Твоя ладошка, как тетрадь,

В тетради можно рисовать (указательным пальцем «нарисовать» солнышко или что пожелает ваш ребенок).

Твоя ладошка, как окно, Его помыть пора давно (потереть ладошку пальцами, сжатыми в кулак).

Твоя ладошка, как дорожка,

А по дорожке ходят кошки (осторожно переступить пальцами обеих рук).