**Массаж лица**

**«Воробей».**

Сел на ветку воробей Обеими ладонями проводят от

бровей

И качается на ней*.* до подбородка и обратно вверх.

Раз-два-три-четыре-пять - Массируют височные впадины

большими пальцами правой

Неохота улетать. и левой руки, совершая

вращательные движения*..*

**«Стрекоза».**

Утром стрекоза проснулась, Потереть кулачками глаза.

Потянулась, улыбнулась. Провести по бровям, слегка нажимая

Раз – росой она умылась, Имитировать умывание.

Два изящно покружилась, Массировать лоб.

Три – нагнулась и присела. Наклонить голову и массировать

виски.

На четыре полетела. Растереть подбородок.

У реки остановилась, Показать кончик носа.

Над водою закружилась. Массировать кончик носа.

**«Умывалочка».**

Надо, надо нам помыться. Хлопают в ладоши.

Где тут чистая водица? Руки то вверх ладонями, то

тыльной стороной.

Кран откроем – ш-ш-ш… Имитируют открывание крана.

Ручки моем – ш-ш-ш… Растирают ладони друг о друга.

Щечки, шейку мы потрем Поглаживание щек и шеи

движенияим сверху вниз.

И водичкой обольем. Мягко поглаживают ладонями

лицо от лба к подбородку.

**«Летели утки».**

Летели утки над лесной опушкой, Пальцами провести по лбу 6 раз.

Задели ели самую верхушку. Провести по щекам 6 раз.

И долго елка , ветками качала… Массировать крылья носа по кругу

от себя.

**«Стенка, стенка».**

Стенка, стенка, Пальцы растирают сначала одну

щеку, потом другую

Потолок, Растирают лоб.

Раз ступенька, Растирают подбородок.

Два ступенька, Растирают место над верхней губой.

Дзынь – звонок. Растирают кончик носа.

**«До свиданья лес».**

Теплый ветер гладит лица, Двумя ладонями провести от бровей

Лес шумит густой листвой. до подбородка и обратно -4 раза.

Дуб нам хочет поклониться, От точки между бровями большим

Клен кивает головой. пальцами левой руки массировать

лоб, проводя пальцами до середины

лба у основания волос - 4 раза .

А кудрявая березка Массаж висковых впадин большими

Провожает всех ребят. пальцами двух рук ( вращательные

движения ) – 8 раз.

До свиданья, лес зеленый, Поглаживание лица ладонями сверху

Мы уходим в детский сад. вниз – 4 раза.

**«Белый пух».**

Снежный пух Плавные движения руками перед

Все-все-все в пуху вокруг! собой, вверх, вниз.

Пух на шапках, пух на губках, Массирование возле уголков губ.

Пух на бровках, Массирование бровей.

Пух на шубках, Погладить себе шею.

Пух посыпал лоб и нос… Массировать нос и лоб.

Кто так сделал? Развести руки в стороны.

Дед Мороз.

**«Ох мороз».**

Ой, сердит мороз! Качают головой и растирают щеки.

Ветки снегом занес. Постукивание пальчиками по лицу.

Хватает за нос. Помассировать нос(хватательными

движениями.

Щиплет до слез. Легонько щиплют себя за щеки.

Ребятишки не пугаются Руки на щеки, и покачать головой.

И очень тепло одеваются. Руками провести сверху вниз вдоль

туловища.

**«Льется чистая водица».**

Льется чистая водица Руки лодочкой.

Мы умеем сами мыться. Имитация умывания.

Порошок зубной берем, Массировать уголки губ.

Крепко щеткой зубы трем.

Моем шею, моем уши, Массировать шею, уши.

После вытремся посуше. Имитация вытирания лица.

Поверни головку вправо, Движения в соответствии с текстом.

Поверни головку влево.

Опусти головку вниз

И тихонечко садись.

**Вибрационный массаж для тонуса.**

(техника – энергичное постукивание пальцами)

- по лбу с произнесением звука «М» - мычание.

- по крыльям носа со звуком «М».

- по верхней губе со звуком «В».

- по нижней губе со звуком «З».

- по верхней части груди, со звуком «Ж».

- по нижней части грудной клетки (справа и слева) со звуком «М».

- по спине (справа и слева) со звуком «М».

Перед каждым упражнением делается энергичный вдох с задержкой

дыхания, все звуки произносятся на продолжительном выдохе.

**Массаж лица.**

Кончиками пальцев осуществлять легкие движения:

- поглаживающие; - разминающие;

- постукивающие; - поглаживающие.

Движения совершаются от носа и подбородка к ушам

Массаж носа.

**«Улитки.»**

От крылечка до калитки Потереть указательные пальцы,

Три часа ползти улитки, массировать ноздри сверху вниз

Три часа ползли подружки*,* и снизу вверх 10-20 раз.

На себе таща избушки.

**Массаж шеи.**

**«Слон».**

Слоник-слоник, настоящий Наклоняют голову вперед*-*

слон живой, назад.

Отчего ты все качаешь Наклоны головы вправо-влево.

головой?

Оттого что, потому что,

потому, -

Все я думаю дружок,

и не пойму…

Почему-то здесь не рады Поглаживание шеи ладонью

Лишь слоненку одному, сверху вниз.

Я ж не делаю плохого никому!

**«Лук».**

Зеленеет лук в воде, Левой рукой обхватывают шею

Пузырьки – на бороде, с правой стороны и потирают ее,

проводя ладонью к основанию горла

Пузыречки, пузыречки - повторяют правой рукой.

Шалуны, озорники!

Каждый этот пузыречек Указательным и большим

Очень бороду щекочет. пальцем руки оттягивают кожу

Если так щекотать, на шее и отпускают ее (16 раз ).

Всяк захочет хохотать!

Лук трясет бородой, Большим пальцем левой руки

Навостряет стрелки: обхватывают шею слева, а

Скоро буду молодой остальными пальцами – справа,

Лежать на тарелке. массируют шею вверх и вниз.

**«Зверята».**

И тут же страусята Наклоняют голову вправо-

Визжат, как поросята, влево.

Ах, жалко, жалко, жалко Наклоняют голову вперед-

Бедных страусят. назад.

И корь, и дифтерит у них, Вращают головой вправо-

И оспа, и бронхит у них, влево,

И голова болит у них, Поглаживают ладонями шею

И горлышко болит. сверху вниз.

**«Грязнуля».**

Ах ты, гадкий, ах ты, грязный, Наклоны головы вправо-влево.

Неумытый поросенок!

Ты чернее трубочиста, Наклоны головы вперед-назад.

Полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса, Круговые движения головой

У тебя под носом клякса, вправо-влево.

У тебя такие руки, Наклоны головы вправо-влево.

Что сбежали даже брюки,

Даже брюки, даже брюки Наклоны головы вперед - назад.

Убежали от тебя.

**«Гуси-лебеди».**

Гуси-лебеди летели, Наклоняют голову вправо-влево,

Головой они кивали. стараясь коснуться ухом плеча.

Раз –два-три, раз-два-три –

Мы красивы, посмотри!

Гуси-лебеди летели, Выполняют круговые движения

Головой они вертели. головой в правую и левую

Раз-два, раз-два - стороны.

Продолжается игра.

Гуси-лебеди устали Наклоняют голову вперед-назад.

И головку наклоняли.

Раз и два, раз и два –

Вот и кончилась игра.

**«Петух».**

Ах, красавец – петушок! Клевательные движения головой

На макушке – гребешок, вправо, влево.

А под клювом-то бородка, Движения головой вперед, назад.

Очень гордая походка. Ходьба, махи руками.

Лапы кверху поднимает,

Важно головой кивает.

Раньше всех петух встает, Наклоны головы вправо-влево.

Громко на заре поет.

-Кукареку! Хватит спать, Махи руками, поднимая и опуская

Всем давно пора вставать! голову.

**Массаж головы.**

**«Мыло».**

Тут и мыло подскочило Круговой массаж черепа

И вцепилось в волоса, И.п. – правая ладонь на лбу,

И юлило, и мылило, левая на затылке. Затем правая

И кусало, как оса. ладонь, поглаживая правый висок,

А от бешеной мочалки перемещается к затылку, а левая

Я помчался, как от палки. через левый висок уходит ко лбу.

А она за мною мчится Ладони и пальцы с силой надав-

И кусает, как волчица. ливют на кожу.

**«Ежик».**

На комод забрался ежик. Круговой массаж черепа. И.п. –

У него не видно ножек. правая ладонь на лбу, левая на

У него, такого злючки; затылке. Затем правая ладонь,

Не причесаны колючки; поглаживая правый висок, переме-

щается к затылку, а левая через

левый висок уходит ко лбу. Ладони

и пальцы надавливают на кожу.

И никак не разберешь - Средними пальцами массировать

Щетка это или еж? круговыми движениями точки у

основания черепа на затылке.

**«Дождик».**

Кисти разместить над головой. Кончиками пальцев совершать легкие постукивания по всей поверхности волосистой части головы, имитируя дождик. Сила и частота постукивания выбираются произвольно, до возникновения приятного ощущения.

**Массаж ушей.**

**«Здоровые ушки»**

Чтобы ушки не болели, Пальцами мягко разминают

Разомнем мы их скорее. ушную раковину.

Вот сгибаем, отпускаем Согнуть пальцами ухо и

И опять все повторяем. отпустить его.

Козелок мы разомнем, Большим и указательным пальцами

растирают козелок.

По уху пальчиком ведем Проводят указ. пальцем по краю

ушной раковины.

И ладошкой прижимаем, Ладонями энергично растирают уши.

Сильно-сильно растираем.

**«Муха».**

Муха-горюха села на ухо. Загибают вперед ушные раковины,

прижимают, отпускают,,ощущая в

ушах хлопок.

Сидела, сидела, Кончиками б. и ук. пальцев тянуть

Никуда не летела. вниз обе мочки ушей 4 раза.

Жужжала, жужжала, Захватить этими пальцами козелок.

Ухо чесала. Сдавить и повернуть его во все

стороны.

Песню пела: «За-за-за!» - Всеми пальцами массировать ушную

И по уху поползла. раковину.

Посидела, посидела, Массаж противозавитка – хрящевого

Дальше полетела. выступа, находящегося сзади

наружного слухового прохода.

Н-н-н… Кладут ладонь на голову и закрывают

глаза.

**«Тили-бом».**

Тили-тили, тили-бом! Загибать вперед ушные раковины.

Сбил сосну зайчишка лбом. Оттягивать мочки вниз и в стороны.

Жалко мне зайчишку: Массажируют козелок.

Ности зайка шишку. Массажируют вершину завитка.

Поскорее сбегай в лес, Растереть ладонями уши.

Сделай заиньке компресс! Погладить уши ладонями.

**«На границе».**

На далекой границе Загнуть уши вперед.

И в холод и в зной,

В зеленой фуражке,

Стоит часовой.

На далекой границе Потянуть мочки в стороны, вверх, вниз.

И ночью и днем,

Он зорко, он зорко

Следит за врагом.

И если лазутчик Указательным пальцем массировать

Захочет пройти, слуховые вороты.

Его остановит

Солдат на пути.

**\*\*\***

Большим и указательным пальцами пощипывать края ушной раковины, потом указательным пальцем массировать ( надавливать, растирать,

Разминать, поглаживать ) внутреннюю поверхность ушной раковины

( кстати, народная традиция «таскать» за уши имеет под собой вполне конкретный «лечебный» эффект ).

**Массаж стоп.**

**«Валенки».**

Баю-баю-баиньки, Потирают стопу.

Купим сыну валенки,

Наденем на ноженьки, Разминают пальцы стопы.

Пустим по дороженьке.

Будет наш сынок ходить, Поглаживают стопу.

Вовы валенки носить.

**«Молоточки».**

Застучали в мастерской И.п. – сидя на стуле, одну ногу

Молоточки снова, кладут на другую. Потирают

Починить мы башмачки стопы ладонями.

Каждому готовы.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук - Разминают пальцы стоп.

Всюду слышен перестук.

Нам в работе нет тоски: Энергично проводят всеми

Наши молоточки пальцами руки по стопе, как

Забивают в каблуки бы царапая, в направлении от

Тонкие гвоздочки. пальцев к пятке.

Сил, сапожник, не жалей. Поглаживают стопы.

Доставай колодки,

И посадим мы на клей

Новые подметки.

**«Елочка».**

Были бы у елочки ножки, Дети идут на месте, не отрывая

Побежала бы она на дорожке. носков от пола.

Заплясала бы она вместе с нами, Перекатываются с носка на пятку.

Застучала бы она каблучками. Приподнимаются на носки и

опускаются на всю стопу.

**Массаж ног.**

**«Акула».**

Нам акула Каракула Похлопывают ладонями от

Нипочем, нипочем, лодыжки к бедру.

Мы акулу Каракулу Растирают ребрами ладоней.

Кирпичом, кирпичом!

Мы акулу Каракулу Поколачивают кулачками.

Кулаком, кулаком!

Мы акулу Каракулу Растирают кулачками.

Каблуком, каблуком!

Испугалась акула Поглаживают ладонями

И со страху утонула.

**«Строители».**

Мы без дела не сидим, Поглаживают ладонями ноги.

Домик птичкам мастерим.

Трим-там-том, трим-там-том! Похлопывают ладошками.

Мы построим птичкам дом.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! Поколачивают кулачками.

Молоток наш верный друг.

Быстро-быстро застучали, Быстро постукивать пальчиками.

Ловко гвозди забивали.

Трим-там-том, трим-там-том! Поглаживание ног.

Вот готов для птичек дом.

**«Сапожки».**

Вот они сапожки: Поглаживание круговыми движе-

Этот с левой ножки, ниями ладоней сначала левой ноги,

Этот с правой ножки. потом правой.

Если дождичек пойдет, «Пробегают» пальчиками по ногам.

Наденем калошки:

Эта – с правой ножки, Массируют правую голень, затем

Эта – с левой ножки. левую.

Вот так хорошо. Топают ножками.

Пойдем в сапожках

По мокрым дорожкам.

**«Дождик».**

Дождик, дождик, капелька, Дети, сидя на стульчиках, легко

Водяная сабелька, постукивают пальчиками по бедрам.

Лужу резал, лужу резал, Пилящие движения ребрами ладоней.

Резал, резал, не разрезал,

А устал, и перестал. Поглаживание ладошками.

**«Ладошки».**

Я в ладоши хлопаю Хлопки ладошками по рукам от

кистей к плечам.

И ногами топаю. Хлопки ладошками по ногам от

щиколотки вверх до бедра.

Ручки разотру, тепло сохраню. Растереть ладони.

Ладошки, ладошки Повторить хлопки по рукам.

Утюжки-недотрожки.

Вы погладьте ручки

Чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки Повторить хлопки по ногам.

Чтоб бежали по дорожке.

**«Черепаха».**

Шла купаться черепаха Пощипывание поочередно ног от

И кусала всех от страха щиколоток вверх до бедер.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь.

Черепаха – дом ходячий Постукивание ног ладонями от

Голову под панцирь прячет щиколоток вверх к бедрам.

Крепкий панцирь у нее Поглаживание снизу вверх.

И защита и жилье.

**«Капуста».**

Тук! Тук! Тук! Тук! Покачивают кулачками от лодыжек

Раздается в доме стук. вверх по икрам и бедрам.

Мы капусту нарубили, Постукивают ребрами ладоней.

Перетерли, посолили. Растирают кулачками, легко

постукивают пальчиками.

И набили плотно в кадку. Энергично растирают ладонями.

Все у нас теперь в порядке. Поглаживают.

Молодцы! Все быстро съели.

Ждут вас мягкие постели.

**«Пальчики на ножках».**

Пальчики на ножках, Выкручивание правой рукой

Как на ладошках, пальчиков на левой ноге.

Я их смело покручу

И шагать начну.

Разведу вперед-назад Один пальчик тянут руками на себя

Другой – от себя.

И сожму руками. Сжимание ладонями пальцев ног.

Здравствуйте, пальчики!

Гномики лесные,

Здравствуйте, пальчики,

Игрушки заводные.

**Массаж биологически активных точек.**

**«Что делать после дождика?»**

Что делать после дождика? Массирование по спирали от уровня

сосков вдоль передне-серединного

меридиана до яремной ямки.

По лужицам скакать! Большими пальцами мягко погладить

шею сверху вниз – 3 раза.

Что делать после дождика? Пальцы кладут перед и за ушами и

с силой растирают кожу.

Кораблики пускать! Сжав кулаки, возвышениями б.пальцев

растирают крылья носа - 3 раза.

Что делать после дождика? Три пальца на середину лба и массиро-

вать, мягко надавливая.

На радуге качаться! Слегка провести по лбу 3 раза.

Что делать после дождика? Растереть ладони.

Да просто улыбаться! Протянуть ладони вперед улыбнуться

**«Зайчик»**

Раз, два, три, четыре, пять - Приставить ладони ко лбу, пальцы

Вышел зайчик погулять. выпрямлены и прижаты друг к другу

(«козырек»), и растереть лоб.

Вдруг охотник выбегает, Кулачками массируют крылья носа.

Прямо в зайчика стреляет.

Но охотник не попал, Всей ладонью растирают уши.

Серый зайка убежал.

**«Лиса».**

Са-са-са, вот идет лиса, Скользящими движениями растирать

ладони.

Сы-сы-сы, хвост красивый у лисы, Провести пальцами по лбу – 6 раз.

Со-со-со, вот возьму я колесо, Провести по щекам – 6 раз.

Су-су-су, я поймал лису. Кулачками растирать крылья носа.

Са-са-са, я лисонька – краса, Пробежаться пальчиками по лицу

сверху вниз.

Сы-сы-сы, лучше спрячусь я в кусты, Большими пальцами провести по шее

под челюстями сверху вниз.

Со-со-со, ну-ка, брось колесо, Погладить ладонями лицо и шею.

Су-су-су, не поймать тебе лису. Указ. и средн. пальцы положить перед

и за ушами и растереть

**«В январе».**

В январе, в январе Проводят большими пальцами по шее.

Много снегу во дворе.

Снег на крыше, на крылечке. Кулачками проводят по крыльям носа.

Солнце в небе голубом.

В нашем доме топят печки, Растереть ребрами ладоней лоб.

В небо дым идет столбом. Ук. и ср. пальцы перед и за ушами

и массируют эти точки.

**«Неболейка».**

Чтобы горло не болело, Поглаживают ладонями шею

Мы его погладим смело. движениями сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать, Указательные пальцы растирают

Надо носик растирать. крылья носа.

Лоб мы тоже разотрем, Прикладывают ко лбу ладони

Ладошку держим козырьком. и растирают его движениями в стороны.

«Вилку» пальчиками сделай, Раздвинуть ук. и ср. пальцы и растереть

Массируй ушки ты умело. точки перед и за ушами.

Знаем, знаем – да-да-да! - Потирают ладони друг о друга.

Нам простуда не страшна!

**«Борода».**

Да-да-да – есть у деда борода Потереть ладони друг о друга.

Де-де-де- есть сединки в бороде, По шее от затылка до яремной ямки.

Ду-ду-ду- расчеши бороду. По шее от подбородка вниз.

Да-да-да- надоела борода Руки в кулаки, возвышениями больших

Ду-ду-ду- сбреем деду бороду, пальцев растереть крылья носа.

Ды-ды-ды – больше нет бороды. Три пальца на лоб и поглаживать перед и

за ушами

**«Солнышко».**

Солнце утром рано встало, Поднимают руки вверх, потягивают

Всех детишек приласкало. далая руками «фонарики».

Гладит грудку, Массируют «Дорожку» вдоль передне-

срединного меридиана по спирали снизу

вверх..

Гладит шейку, Поглаживание шеи большими пальцами

рук сверху вниз.

Гладит носик, Кулачками растереть крылья носа.

Гладит лоб, Проводят пальцами по лбу от середины к

вискам.

Гладит ушки, Ладонями растирают уши.

Гладит ручки. Растирают ладони.

Загорают дети. Вот! Поднимают руки вверх.

**«Мельник».**

Белый – белый мельник Провести по лбу от середины к вискам.

Сел на облака.

Из мешка посыпалась Легко постучать пальцами по щекам.

Белая мука.

Радуются дети, Сжав кулаки, растереть ими крылья носа.

Лепят колобки.

Заплясали сани, лыжи Массировать за ушными раковинами,

И коньки. раздвинув указат. и средн. пальцы.

**«Медведь».**

Подошел Медведь тихонько, Поглаживают шею ладонями.

Толканул его легонько:

«Говорю тебе, злодей, Растирают крылья носа.

Выплюнь солнышко скорей.

А не то, гляди, поймаю, - Поглаживают лоб от середины к вискам.

Пополам переломаю, -

Будешь ты. невежа, знать, Растирают уши ладонями.

Наше солнце воровать!

Пропадает целый свет, Покачивают головой вправо-влево.

А тебе и горя нет!

**«Крокодил».**

Крокодил ждет гостей, Сиди по турецки, поглаживание шеи от

шейного отдела позвоночника к

яремной ямке.

Пасть его полна гвоздей, Большие пальцы на шею под челюстями

и поглаживание.

Я спросил у крокодила Сжать кулаки и возвышениями б.

пальцев растирать крылья носа.

Здесь овца не проходила? Ладони ребром ко лбу и растирать его.

А злодей лежит на дне Растирать точки перед и за ухом на

расстоянии раздвинутых ук. и б. пальцев.

И подмигивает мне. Трут ладони друг о друга и подми-

гивают одним глазом.

**«Утка и кот».**

Утка крякает, зовет Поглаживание ладонями сверху вниз

Всех утят с собою,

А за ними кот идет, Указательным пальцем растирать крылья

Словно к водопою. носа.

У кота хитрющий вид, Пальцем поглаживать лоб от середины к

Их поймать мечтает! вискам.

Не смотри ты на утят - Сделать «вилочку» (раздвинуть указ. и ср.

Не умеешь плавать! палец и массировать точки около уха.

**«Снеговик».**

Раз и два, раз и два - Имитируют лепку снежков.

Лепим мы снеговика.

Мы покатим снежный ком Поочередно проводят ладонями по шее,

Кувырком, кувырком. справа и слева.

Мы его слепили ловко. Проводят пальцем по щекам сверху

вниз.

Вместо носа есть морковка, Указ. пальцем растирают крылья носа.

Вместо глазок – угольки, Прикладывают ладони ко лбу козырьком

и энергично растирают лоб.

Ручки – веточки нашли. Энергично растирают ладонь о ладонь.

А на голову - ведро. Раздвинутыми указ. и ср. пальцами

растирают точки перед и за ушами.

Посмотрите, вот оно! Кладут обе ладони на макушку и качают

головой.

**Самомассаж.**

**«Петушок».**

Раз и два! Раз и два! Трут ладони друг о друга.

Начинается игра!

Красим крылья и живот, Поглаживают ладонями руки живот,

Красим грудочку и хвост, грудь, поясницу, ноги, голову.

Красим спинку, красим ножки,

Гребешок покрась немножко.

Вот какой стал петушок, Ставят руки на пояс и делают несколько

Ярко-красный гребешок. полуоборотов вправо-влево.

**«Мойдодыр».**

И сейчас же щетки, щетки Сжимают пальцы в кулак и растирают

Затрещали, как трещетки, поочередно руки, бока, живот, ноги.

И давай меня тереть,

Приговаривать:

«Моем, моем, трубочиста,

Чисто, чисто, чисто, чисто!

Будет, будет, трубочист Последовательно поглаживают ладонями

Чист, чист, чист, чист!» руки, бока, живот, ноги.

**«Умываемся».**

Моем шею, моем уши, Ладонями тереть шею и уши.

Вытираем их посуше. Имитировать растирание.

Чистота всего дороже Грозить пальцем.

Мы и зубы чистим тоже. Имитировать чистку зубов.

Порошком, порошком Пальцы щепоткой, как бы сыпать правой

затем левой рукой.

1, 2, 3. Три хлопка.

Зубы щеткой чище три. Имитировать чистку зубов сверху вниз.

**«Ежик».**

Ежик в бане вымыл ушки Потирают уши.

Шею, кожицу на брюшке. Поглаживают живот.

И сказал еноту еж: Поглаживают по спине

-Ты мне спинку не потрешь? друг друга.

**«Заботливое солнышко».**

Утром солнышко восходит высоко, Поднимают руки вверх,

пальцы расставить.

Вечером заходит с неба далеко. Опускают руки вниз и

наклоняются.

Днем гуляет по небу оно, Поднимают руки вверх, из

пальцев складывают круг,

проводят слева направо.

Согревает всех, лучи раскинув широко. Обхватывают тело руками,

разводят руки в стороны.

Гладит ласково листочки и цветы, Поглаживают себя.

Людям золотит и щеки и носы. Поглаживают щеки и нос.

День прошел, с неба на покой Из пальцев перед собой

Солнца шар садится золотой. делают шар, опускают его вниз.

**«Тучка».**

Жарче, дырчатая тучка, Растереть ладони.

Поливай водичкой ручки,

Плечики и локоточки, Постучать пальчиками по

Пальчики и ноготочки, локоточкам, кистям, затылку,

Мой затылочек, височки, вискам, подбородку, щекам.

Подбородочек и щечки!

Трем мочалкою коленочки Растереть ладонями колени,

Щеточкой трем хорошенечко. ступни и пальцы ног.

Пяточки, ступни и пальчики…

Мисто-чисто моем мальчика!

**«Не хотим мы больше спать».**

Утром рано мы проснулись, Потирают глаза.

Сладко, сладко потянулись. Потягиваются.

Чтобы сон ушел, зевнули, Зевают.

Головой слегка тряхнули. Покачивают головой.

Разбудил нас бег на месте, Легко бегут на месте.

К ванне побежали вместе. Руками изображают большой

прямоугольник.

Умывались и плескались, Делают массирующие

движения ладонями по лицу,

шлепают ладонями по телу.

Зубы вычистить старались. Указательным пальцем

проводят вдоль зубов.

Причесались аккуратно. Проводят рукой сверху вниз

вдоль волос.

Приоделись все опрятно. Делают движения руками

вдоль тела сверху вниз.

Не хоти мы больше спать! Грозят указательным пальцем.

Будем весело играть! Хлопают в ладоши.

**«Зарядка».**

Руки, кисти покажи, Вытягивают руки вперед,

встряхивают кистями.

Ладонью о ладонь потри, Трут ладонью о ладонь.

И шею нежно ты погладь. Поглаживают ладонями шею.

Лодыжку можно показать. Поднимают ступню правой ноги

и касаются лодыжки ладонью.

Подошву подними Ладони – на ягодицах,

И на нее ты посмотри. поднимают левую подошву

к ягодице и смотрят на нее через

плечо. То же с правой ноги.

Расправим позвоночник, Правую ладонь кладут на

верхние шейные позвонки,

левую – на нижние крестцовые.

Заденем пальцем ногти. Поочередно проводят по ногтям

одной и второй руки.

Мы по коленям хлопнем Хлопки по коленям.

И пятачками топнем. Стучат пятками, не отрывая

носков от пола.

**«Ладошки».**

Вот у нас игра, какая: Хлопки.

Хлоп ладошка, хлоп другая!

Правой, правой ладошкой Шлепки по левой руке от плеча

Мы пошлепаем немножко, к кисти.

А потом ладошкой левой Шлепки по правой руке.

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом, Легкое пощипывание по щекам.

Даже щечки мы побьем.

Вверх ладошки! Хлоп, хлоп! Хлопки над головой.

По коленкам – шлеп, шлеп! Хлопки по коленям.

По плечам теперь похлопай! Хлопки по плечам.

По бокам себя пошлепай! Шлепки по бокам.

Можем хлопнуть за спиной! Хлопки за спиной.

Хлопнем и перед собой! Хлопки по груди.

Справа – можем, слева – можем, Поколачивание по груди справа

И крест – накрест руки сложим! слева.

**«Плотник».**

Мастер в руки взял фуганок, Погладить левую руку от плеча к

кисти – 4 раза.

Остро наточил рубанок, Поглаживать правую руку.

Доски гладко остругал, Разминать левую руку.

Взял сверло, шурупы взял. Разминать правую руку.

Доски ловко просверлил, Круговые движения пальцами правой

от плеча к левой кисти.

Их шурупами свинтил, Те же движения левой руки.

Поработал долотом, Поколачивание по левой руке,

Сколотил все молотком. Поколачивание по правой руке.

Получилась рама - Быстро перебирая пальцами правой руки

пройти от плеча, до локтя левой руки.

Загляденье прямо! То же левой рукой.

Прекрасный тот работник, Погладить левую руку.

Зовется просто, плотник! Погладить правую руку.

**«Пироги».**

За стеклянными дверями Хлопки правой ладонью по левой

Ходит Мишка с пирогами. руке о кисти к плечу.

Здравствуй, Мишенька, дружок, Хлопки по груди.

Сколько стоит пирожок? Хлопки по бокам.

Пирожок – то стоит три, Хлопки по пояснице, по ногам

А марить – то будешь ты! сверху вниз.

Напекли мы пирогов, Поглаживание рук, корпуса, ног.

К празднику то стол готов!

**«На крылечке».**

На крылечке ножками потопали, Выполняются движения

Ручками по щечкам похлопали. соответственно тексту.

Ладошками глаза закрыли

И пальчики раздвинули, раскрыли.

Дружно присели,

Через пальчики посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем,

Воздух набираем.

Пальчики разжимаем,

Воздух выдыхаем.

Ладошками по грудке постучим,

Погладим и немножко помолчим.

Пошла Маша босиком прямо

по дорожке,

А за ней и мы идем, поднимая

Ножки.

**Массаж пальцев рук.**

**«Умывание».**

Знаем, знаем – да-да-да, Поочередно массируют каждый палец.

Где ты прячешься вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По – нем – нож – ку.

Нет, не понемножку - Энергично растирают ладони и кисти

Посмелей! рук.

Будет умываться веселей!

**«Дерево».**

Если бы я был деревом, Сжимают пальцы в кулаки.

Мои руки покрылись бы почками.

А внутри каждой свернутой почки Прижимают кулаки друг к другу.

Была бы маленькая пищефабрика,

Ждущая света.

Каждую весну мои почки бы Смыкают подушечки пальцев

раскрывались, обеих рук, немного округляют руки

Становились бы зелеными и нежными

Внутри каждой готовилась бы еда Разводят ладони в сторону.

А в летний зной они делали бы Сильно трут ладони друг о друга..

прохладу и тень.

А осенью, когда холодает,

Они стали бы красными и золотыми.

А потом падали бы, танцуя на ветру, Описывать руками круг, перебирая

Потому что эти производители пальцами.

еды – ЛИСТЬЯ.

**«Ай, тари, тари».**

Ай тари, тари, тари! Растирать ладони от медленного

Куплю Маше янтари! темпа, до быстрого, проговаривая

Останутся деньги –

Куплю Маше серьги!

Останутся пятаки –

Куплю Маше башмаки!

Останутся грошки –

Куплю Маше ложки!

Останутся полушки - Разогретыми руками греют

Куплю Маше подушки! горло.

**«Подарок маме».**

Маме подарок я сделать решила Скользящие хлопки.

Коробку с катушками тихо открыла. Поочередно растереть пальцы

Нитки и пяльцы достала я с полки, левой руки.

Вдела зеленую нитку в иголку. «Колечко» из пальцев правой руки.

Мамин наперсток –

на дочкином пальце.

Белую ткань я надела на пяльцы.

Иголкой веду за стежочком Растереть пальцы правой руки.

стежочек.

Я вышиваю чудесный платочек.

**«Непосильный труд».**

Нитку вдеть – для пальца, Поглаживание пальцев.

Непосильный труд.

Но зато два пальца, Массирование одной руки, потом

Платьице сошьют. другой

Три в тетради нашей, Постукивание пальцев двух рук.

Пишут хоть куда.

Десять поле пашут, Встряхивание кистей рук.

**«Божья коровка».**

Божья коровушка, «Пробегают» пальцами правой руки

Полети на облачко, по левой руке от кисти к плечу.

Принеси нам с неба, «Пробегают» пальцами по

Чтобы были летом правой руке.

В огороде бобы, Поглаживают правой ладонью

В лесу ягоды, грибы, левую руку от кисти к плечу.

В роднике водица, Так же поглаживают правую руку.

Во поле пшеница.

**«Мыло».**

Каждый день я мыло мою Раздвинув пальцы, хлопают в

Под горячею водою ладоши так, чтобы пальцы обеих рук

соприкасались.

И в ладонях поутру Неплотно сжимают в кулак пальцы

Сильно, сильно мыло тру. одной руки и ударяют тыльной

стороной ладони о середину другой

ладони.

Мойся, мыло! Не ленись! Сжав руку ладонью другой руки,

Не выскальзывай! Не злись! массируют ее, проводя пальцами

И сейчас же брюки, брюки от локтя до запястья и обратно.

Так и прыгнули мне в руки.

А за ними пирожок:

«Ну-ка, съешь меня, дружок!»

А за ним и бутерброд:

Подскочил – и прямо в рот!

**«Улитка».**

Домик едет по травинке - Делают растирающие круговые

Объезжает все росинки. движения кулачком от кисти к плечу.

То улитка ползет, «Пробегаются» пальчиками от

Домик на себе везет. кисти к плечу.

Вот подул ветерок, Поколачивают кулачками.

Закачался листок.

И опять по травинке Поглаживание рук ладонью.

Медленно ползет улитка.

**«Молоточек».**

Тук-тук молотком, Постукивание кулачками от

Строит дядя Тыква дом. кисти к плечу.

Молоточки по гвоздочкам Постукивание пальчиками.

застучали,

И гвоздочки в доски быстро

забивали.

Строим крышу и крыльцо - Растирают кулачком.

Получилось хорошо.

Вот идет маляр с ведром, Поглаживание ладонью.

Он покрасит новый дом.

( При повторении массируют вторую руку.)

**«Мы трудились».**

Мы строгали, мы строгали. Одна ладонь гладит сверху другую

и наоборот.

Доски гладенькими стали. Растирание ладоней друг о друга.

Мы пилили, мы пилили. Правая рука ребром ладони проводит

по левой раскрытой ладони.

Чтобы ровненькими были Растирание ладоней друг о друга.

Мы сложили их рядком, Руки в «замок».

Прибивали молотком. Один кулачок стучит о другой.

Получился птичий дом. Руки соединяются под углом,

подушечками пальцев.

**«Цветы».**

Как у нас на нашей грядке Сжимают и разжимают кулачки.

Сколько цветиков цветет:

Розы, маки, ноготки, Поочередно массируют пальцы,

Астры – пестрые цветки, начиная с большого.

Георгины и левкой.

Выбираешь ты какой? Протягивают ладошки вперед.

**«Мебель».**

Раз, два, три, четыре, Прикасаются к большому пальцу

кончиками пальцев: сначала указ.

затем среднего, безымянного и

мизинца.

Много мебели в квартире. Сжимают и разжимают кулачки.

В шкаф повесим мы рубашку, поочередно массируют пальцы,

А в буфет поставим чашку. начиная с большого, сначала на

Чтобы ножки отдохнули, одной руке, потом на другой.

Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили.

Много мебели в квартире.

**«Грибы»**

Топ-топ – пять шагов, Идут на месте.

В туесочке пять грибов. Переплетают пальцы «корзиночкой»

Мухомор красный - Поочередно массируют каждый

Гриб опасный. Палец, начиная с большого.

А второй лисичка –

Рыжая сестричка.

Третий гриб – волнушка,

Розовое ушко.

А четвертый гриб – сморчок,

Бородатый старичок.

Пятый гриб – белый,

Ешь его смело.

**«Мышка и пышка».**

10 очень славных мышек Показ 10 пальцев.

10 взять решили пышек. Имитировать «пирожки»

Печь горячую открыли, Показ по тексту.

К сковородке подскочили Пальцы «бегут» по коленям.

Лапки все пообжигали, Каждый палец по очереди

отскакивает от колена.

В норку к маме побежали. Сжать кулак левой руки – «норка»

туда по очереди «забегают»

пальцы правой руки и наоборот.

Стала мама всех лечить:

Лапки в маслице мочить Каждый палец пр. руки по очереди

растирает палец левой руки и

наоборот.

Пластырь клеить Касание пальцев 2 рук.

Всем на ранки,

А потом давать баранки. На 2 руках сделать «колечки»

Б+ук., б+ср. ….

**«Воробей».**

Пять воробьев на заборе сидели, Показать 5 пальцев левой руки.

Один улетел, а другие запели, Массируют большой палец.

И пели, пока не сморила усталость. Загибают большой палец.

Один улетел, а трое осталось. Массируют указ. палец.

Сидели втроем и немного скучали, Загнуть указ. палец.

Один улетел, а двое остались. Массируют средний палец.

Сидели втроем, и снова скучали. загибают его.

Один улетел, и остался один. Массирует мизинец.

Один посидел, да и взял, улетел. Все пальцы сжимают в кулак.

**«Серенькие перышки».**

Воробьи – воробушки, Похлопывание по бокам.

Серенькие перышки. Поглаживание обеих рук.

Клюйте, клюйте крошки Пощипывание обеих ладоней.

У меня с ладошки.

Нет, с ладошки не клюют. Разводят руки в стороны.

И погладить не дают. Сжимать и разжимать кулаки.

**«Овощи».**

Вырос у нас чесночок, Разминается фаланга указ. пальца

Перец, томат, кабачок, Фалангу среднего пальца.,

Тыква, капуста, картошка. Безымянного

Лук и немного горошка. Мизинца.

Овощи мы собирали, Так же массируют пальцы на

Ими друзей угощали, другой руке.

Квасили, ели, солили,

С дачи домой увозили.

Прощай же на год, Разминать большой палец л. руки

Наш друг – огород! Разминают б. палец правой руки.

**«Зимняя разогревалочка».**

Если замерзают руки, Медленно растирают одну ладонь

Начинаем их тереть, о другую.

Быстро мы сумеем руки,

Как на печке, разогреть.

Сначала ладошки, Растирают ладони все быстрее.

Совсем как ледышки,

Потом как лягушки,

Потом как подушки,

Но вот понемножку

Согрелись ладошки,

Горят, и взаправду,

А не понарошку.

Я горю, как от огня, Вытягивают вперед раскрытые

Вот, потрогайте меня. ладони.

**«Пальчики - зайчики».**

Разотру ладошки сильно, Растирание ладоней: захватить

Каждый пальчик покручу, каждый пальчик у основания и

Поздороваюсь с ним сильно выкручивающим движением

И вытягивать начну. дойти до ногтевой фаланги.

Затем руки я помою, «Моют руки».

Пальчик в пальчик я вложу, Пальцы в «замок».

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики - Пальцы расцепить и перебирать ими.

Пусть бегут, как зайчики.

**«Пальчик – мальчик».**

Пальчик-мальчик, где ты был? Пальцы левой руки сжимают в кулак

Где ты с братцем ходил? выпрямляют и сгибают большой

палец.

-С этим – я в снегу валялся, Поочередно массируют пальцы,

С этим – с горочки катался, начиная с указательного.

С этим – в парке я гулял,

С этим – я в снежки играл.

Все мы пальчики – друзья, Сжимают и разжимают пальцы.

Где они, Показывают 4 пальца, прижав

большой палец к ладони.

Там и я! Показывают большой палец, подняв

его вверх, остальные пальцы

прижаты к ладони.

**«Гости».**

Стала Маша гостей созывать: Вращение кистей рук к себе.

И Иван приди, и Степан приди, Поочередный массаж пальцев

И Матвей приди, и Сергей приди, правой руки.

А Никитушка – ну, пожалуйста.

Стала Маша гостей угощать: Вращение рук к себе.

И Ивану блин, и Степану блин, Поочередный массаж пальцев

И Матвею блин, и Сергею блин, левой руки.

А Никитушке – мятный пряничек.

**«Прогулка».**

Раз, два, три, четыре, пять, Соединение поочередно всех пальцев

начиная с мизинца.

Вышли пальцы погулять. Хлопки в ладоши.

Этот пальчик самый сильный. Массаж от основания к ногтю с

правого большого пальца.

Самый толстый и большой. Левый большой палец.

Этот пальчик для того… Правый указательный.

Чтоб показывать его. Левый указательный.

Этот пальчик самый длинный… Правый средний.

И стоит посередине. Левый средний.

Этот пальчик безымянный… Правый безымянный.

Он избалованный самый. Левый безымянный.

А мизинчик хоть и мал… Правый мизинчик.

Очень ловок и удал! Левый мизинчик.

**Массаж.**

1 – похлопать ладонью о ладонь со сменой темпа и ритма ( способствуют мобилизации внимания );

2 – растирать кисти путем максимального трения ладони о ладонь;

3 - растирать межпальцевые промежутки; с небольшим надавливанием до ощущения скольжения пальцев по суставам;

4 - растирать ладонью тыльную сторону каждой кисти руки;

5 - большим и указательным пальцами одной руки осуществлять вытягивающее растирание каждого пальца одной руки.