

Сказка – массаж «Курочка Ряба» (2-4 года).

Текст сказки.	Описание движений.	Примечание.
Жили себе дед...	Показывают кулачок правой руки.	Кулачки повернуты
да баба,	Показывают кулачок левой руки.	костяшками друг к другу.
И была у них курочка ряба.	Складывают руки ладошками вместе, большие пальцы подняты вверх.	Сложенные ладони похожи на курочку с хвостиком.
Снесла курочка яичко:	Ладони складываются в форму «яйца», пальцы вверх.	Ладони сложены так, будто внутри есть круглое яйцо.
Яичко не простое –	Сложенные в форме «яйца» ладони поднимаются вверх над головой.	
Золотое.	Ладони размыкаются и вниз опускаются уже сложенные в два кулачка.	Кулачки задерживаются на уровне груди.
Дед...	Показывают правый кулачок.	
Бил – бил –	2 удара правым кулачком по левому.	По ритму текста.
Не разбил.	Делают мах двумя расслабленными кистями рук (от себя).	Как бы отмахиваются, расслабляют кисти.
Баба...	Показывают левый кулачок.	
Била – била –	2 удара левым кулачком по правому.	По ритму текста.
Не разбила.	Мах расслабленными кистями рук от себя.	
Мышка бежала,	Делают скребущие движения кистями рук («царапание») перед собой.	Примерно 5 раз.
Хвостиком махнула,	Параллельное движение кистями Влево - вправо параллельно полу.	Можно 1 раз.
Яичко упало	Хлопок в ладоши перед грудью.	
И разбилось.	Поворачивают ладони вверх. Пальцы растопырены.	Как показывают пустые ладони.
Дед и баба плачут,	Потирают ладони друг о дружку.	

А курочка кудахчет:	Складывают ладони вместе, большие пальцы отогнуты вверх.	Снова показывают курочку.
Не плач, дед,	Показывают правый кулачок.	
Не плач, баба!	Показывают левый кулачок.	
Я снесу вам яичко другое, Не золотое – простое).	Снова ладони складываются в форме «яйца», поднимаются над головой и со словом «простое» опускаются на макушку головы.	
	Затем руки расслабляются, и дети кладут их на колени.	

Примечание:

1. Сказка – массаж «Курочка ряба» может быть использована как самостоятельная пальчиковая игра, и как минутка здоровья на занятии.
2. После усвоения предложенных движений, по усмотрению педагога, можно усложнять и разнообразить движения.
3. Сказка-массаж развивает пластичность рук, кистей, пальцев, а также творческое воображение. Может служить подготовительным упражнением перед репетицией театра рук (теневого театр света-тени и рук).

Сказка – массаж «Репка» (5-7 лет).

Текст сказки.	Описание движений.	Примечание.
БЛОК-Д		
1. Посадил дед репку.	Складывают ладони друг к другу, пальцы переплетают, сжимают.	
2. Выросла репка...	Вытягивают руки вверх над головой, одновременно выпрямляя пальцы и складывая их веером. Одновременно поднимаются на носки.	
3. большая-пребольшая!	Расцепляют пальцы, руки разводят в стороны, а затем опускают вниз, Одновременно опускаются на всю ступню.	Описывают прямыми руками через стороны большой круг, как бы показывают какая большая репка.
4. Стал дед репку из земли Тянуть:	Показывают большой палец правой руки (остальные пальцы сжаты), зажимают его в ладонь левой руки. Локти разведены, руки на уровне груди.	
5. Тянет – потянет, Тянет – потянет, Тянет – потянет,	Движение сцепленных рук вправо (до уровня правого плеча)- влево (до уровня левого плеча) параллельно полу.	Повторить 3 раза по ритму текста.

<p>6. А вытянуть не может.</p>	<p>Расцепляют пальцы, разводят руки в стороны, мотающие движения головой, пожимают плечами.</p>	<p>Плечи поднимаются, голова втягивается.</p>
<p>БЛОК-Б.</p>		
<p>1. Позвал Дед Бабку.</p>	<p>Показывают большой и указательный палец правой руки (остальные прижимают к ладони).</p>	<p>Первое время можно помогать придерживать поджатые пальцы другой рукой).</p>
<p>2. Бабка за Дедку, Дедка за репку:</p>	<p>Зажимают большой и указательные пальцы в ладонь левой руки. Локти разведены, руки на уровне плеч.</p>	
<p>3. Тянет – потянет, Тянет - потянет, Тянет – потянет,</p>	<p>См. Блок – Д №5.</p>	<p>Повторить 3 раза по ритму текста.</p>
<p>4. А вытянуть не может.</p>	<p>См. Блок – Д №6.</p>	<p>См. Блок – Д №6.</p>

<p>БЛОК-В.</p>		
<p>1. Позвала Бабка Внучку.</p>	<p>Показывают 3 пальца правой руки: большой, указательный и средний (остальные пальцы правой руки прижаты к ладони).</p>	<p>Можно помогать придерживать.</p>
<p>2. Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку:</p>	<p>Зажимают большой, указательный и средний пальцы правой руки в ладонь левой. Локти разведены, руки на уровне груди.</p>	
<p>3. Тянут – потянут, Тянут – потянут, Тянут – потянут,</p>	<p>См. Блок-Д №5.</p>	<p>Повторить 3 раза по ритму текста.</p>
<p>4. А вытянуть не могут.</p>	<p>См. Блок-Д №6.</p>	<p>См. Блок-Д №6.</p>
<p>БЛОК-Ж.</p>		
<p>1. Позвала Внучка Жучку.</p>	<p>Показывают 4 пальца правой руки: большой, указательный, средний и безымянный (мизинец прижат к ладони).</p>	<p>Можно помогать придерживать.</p>
<p>2. Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку:</p>	<p>Зажимают все пальцы правой руки, кроме мизинца в ладонь левой. Локти разведены, руки на уровне груди.</p>	

3. Тянут – потянут, Тянут – потянут, Тянут – потянут,	См. Блок-Д №5.	Повторить 3 раза по ритму текста.
4. А вытянуть не могут.	См. Блок-Д №6.	См. Блок-Д №6.
БЛОК-К.		
1. Позвала Жучка Кошку.	Показывают все пальцы правой руки.	Пальцы растопырены.
2. Кошка за Жучку, Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку.	Пальцы рук сцепляют в замок. Локти разведены, руки на уровне плеч.	
3. Тянут – потянут, Тянут – потянут, Тянут – потянут,	См. Блок-Д №5.	Повторить 3 раза по ритму текста.
4. А вытянуть не могут.	См. Блок-Д №6.	См. Блок-Д №6.

БЛОК-М.		
1. Позвала Кошка Мышку.	Пальцы правой руки сжимают в кулак (правой рукой показывают, какая мышка сильная).	«Поза силача».
2. Мышка за Кошку, Кошка за Жучку, Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку:	Сжимают пальцы обеих рук в кулаки, опускают вниз.	Кулаки развёрнуты пальцами вперёд.
3. Тянут – потянут, Тянут – потянут, Тянут – потянут,	С силой, довольно резко подтягивают кулаки к груди, сгибая в руки в локтях. Выполняют в ритме текста.	Повторяют 3 раза по ритму текста.
4. Вытянули репку!	Подпрыгивают на месте, раскидывая руки и ноги в стороны.	Прыжок не высокий.

Примечание:

1. Сказку-массаж можно использовать как минутку здоровья на любом занятии.
2. Можно выполнять сидя за столами, но заменять движения с большой амплитудой на движения с более малой амплитудой. Например, показать, какая большая репка выросла, сделав руками большой круг над головой и т.д. на усмотрение и творчество педагога.
3. После освоения данных движений можно ввести для разнообразия и усложнения:
 - а) Когда перечисляется, как герои берутся друг за друга, чтобы вытянуть репку, можно выполнять по тексту, например: «Бабка за Дедку» - 5 сгибательных движений

указательных пальцев к ладони, «Дедка за репку» - 5 сгибательных движений больших пальцев к ладони. Каждый раз на этот повторяющийся текст в сказке добавляется следующий герой и следующий палец.

б) Можно выполнять движения пальцами обеих рук одновременно, т.е. по тексту показывать и выполнять движения пальцами не одной руки, а двух сразу, как бы два Дедки, две Бабки и т.д.

в) Когда движения выполняются пальцами обеих рук одновременно, вместо сгибательных движений (смотри примечание – а), а пальчиковое упражнение «крючочки», когда одноимённые пальцы как бы цепляются друг за друга и тянутся в противоположные стороны.

4. Сказка-массаж «Репка» развивает сенсорные и моторные функции, решает проблему снижения двигательной активности на занятиях.

Сказка – массаж по мотивам р.н. сказки «Теремок» (3 – 7 лет).

Текст сказки.	Описание движений.	Примечание.
Блок – М. 1. Стоит в поле теремок, теремок.	И.п. стоя. Руки поднимают вверх, образуя крышу над головой, потирают ладони друг о дружку.	Массаж ладоней.
2. Он не низок,	Приседают на корточки, показывают руками какой нижины теремок. Глазами сопровождают движения рук.	Спину не сгибать. В приседе подниматься на носки, т.к. детям до 9 лет противопоказаны приседы на всей стопе.
3. не высок,	Поднимаются во весь рост, стоят на всей ступне, руками показывают какой высоты теремок. Глазами сопровождают движения рук.	
4. не высок.	Руки опускаются на уровень пояса. Ладони раскрыты, смотрят в пол.	
4. Как по полю, полю Мышка бежит, У дверей остановилась...	Дети сгибают ладони в кулачки и разгибают. Как будто скребут лапками.	Примерно 10 раз, в ритме текста. Далее будут обозначаться, как движения «мышки».
5. И стучит:	3 хлопка в ладоши перед грудью.	
6. «Пи-пи-пи, пи-пи-пи!	Произносят короткие звуковые толчки.	Звуки произносят коротко, выталкивая воздух, губы и щёки напряжены.
Кто, кто в теремочке	После фразы вытягивают одно ухо	

живёт?	вперёд, как бы прислушиваясь. Потом голову поворачивают прямо.	
Пи-и-и, пи-и-и, пи-и-и!	Произносят длинные протяжные звуки.	Звуки произносят, напрягая губы и мышцы шеи на каждый слог. Губы растянуты, как в улыбке.
Кто, кто в невысоком живёт?»	После этой фразы вытягивают другое ухо вперёд, как бы прислушиваясь. Потом голову поворачивают прямо.	
7. Никто мышке не ответил. Зашла она в домик и стала жить?..	Стоя расслабляются, руки опущены.	Слова может произносить один педагог.
Одна!	Показывают 1 пальчик.	Говорят хором.
БЛОК – Л.		
1. Стоит в поле теремок, теремок.	Повторение движений Блок-М: № 1,	
2. Он не низок,	№ 2,	
3. не высок, не высок.	№ 3.	
4. Как по полю-то Лягушка спешит, У дверей остановилась...	Согнутые в локтях руки разведены в стороны, пальцы растопырены, ладони смотрят вперёд (поза «лягушки»). Делают одновременные полуприседы на всей стопе и движения плеч вверх-вниз (изображают скачущую лягушку).	Примерно 10 движений, по ритму текста. Далее будут обозначаться, как движения «лягушки»
5. И стучит:	3 хлопка в ладоши перед грудью.	
6. «Ква-ква-ква, ква-ква-ква	Произносят вибрационные звуковые толчки (подражание кваканью лягушки). Руки снова занимают и.п. позы лягушки.	Звуки произносят резко, напрягая (растягивая) и расслабляя губы на каждый слог.
Кто, кто в теремочке живёт?	После фразы поворачивают голову ухом вперёд (прислушиваются). Потом голову поворачивают прямо.	
Ква-а-а, ква-а-а, ква-а-а!	Произносят длинные вибрационные звуковые толчки (подражание лягушке).	Звуки произносят, растягивая (напрягая) губы на каждый слог.

<p>Кто, кто в невысоком живёт?</p> <p>7. «Я – Мышка-пи-и-и. А ты кто?».</p> <p>. «Я – Лягушка-ква-а-а. Пусти меня к себе жить».</p> <p>И стали они жить...</p> <p>вдвоём!</p> <p>БЛОК – 3.</p> <p>1. Стоит в поле теремок, теремок.</p> <p>2. Он не низок,</p> <p>3. не высок, не высок.</p> <p>4. Как по полю, полю Зайка спешит, У дверей остановился...</p> <p>5. И стучит:</p> <p>6. «Кто, кто в теремочке живёт? Кто, кто в невысоком живёт?»</p> <p>7. «Я – Мышка-пи-и-и, Я – Лягушка-квакушка. А ты кто?»</p> <p>«А я Зайка-скок,</p> <p>умею ушки массажировать.</p>	<p>Поворачивают голову другим ухом вперёд, прислушиваются. Потом голову поворачивают прямо.</p> <p>Движения «лягушки» (см. Блок-М № 4).</p> <p>Движения «лягушки» (см. Блок-Л № 4).</p> <p>Стоят.</p> <p>Показывают 2 пальчика.</p> <p>Повторение движений Блок-М: № 1, № 2, № 3.</p> <p>Руки складывают перед грудью, как лапки. Поднимаются и опускаются на носочки.</p> <p>3 хлопка в ладоши.</p> <p>Повторение движения «прислушивания», сначала одним ухом, потом другим.</p> <p>Движения «мышки». Движения лягушки.</p> <p>Руки складывают, как лапки перед грудью. Приподнимаются на носочки и опускаются в и.п.</p> <p>Массаж ушных раковин:</p> <p>1. Растирание ушей ладонями рук «согреем ушки».</p> <p>2. Потягивание ушных раковин в стороны, вверх, вниз.</p> <p>3. Складывание пополам сверху-</p>	<p>Слова произносит педагог.</p> <p>Говорят хором.</p> <p>Примерно 10 раз (подняться-опуститься), в ритме текста.</p> <p>Выполняют 1 раз. Далее будет обозначаться, как движения «зайчика»</p> <p>Педагог руководит массажем, дети делают по его показу.</p>
---	--	--

Понравилось мышке и лягушке делать массаж, и стали они жить...

втроём!

БЛОК – Л.

1. Стоит в поле теремок, теремок.
2. Он не низок,
3. не высок, не высок.
4. Как по полю-то Лисичка спешит, У дверей остановилась...

5. И глядит:
Стоит в поле...

теремок,

теремок.

Он не низок,

не высок,

не высок.

вниз, снизу-вверх и прижимание ушных раковин к голове (для более старших детей).

4. Почёсывание козелка уха (для более старших детей).
5. Мизинцами пощекотать в ухе.

Стоят.

Показывают 3 пальчика.

Повторение движений Блок-М:
№ 1,

№ 2,

№ 3.

Одна рука упирается кулачком в бок, другая указательным пальцем подпирает кончик носа (показывают какой нос у лисы курносый). Делают повороты корпуса в стороны: то влево, то вправо (лиса воображает). Ноги попеременно сгибаются в коленях при поворотах.

Глазная гимнастика.

1. Скашивают глаза влево.
2. Переводят глаза вправо.
3. Глаза переводятся в естественное положение, смотрят прямо.
4. Закатывают глаза под верхние веки (смотрят вверх).
5. Опускают глаза вниз (смотрят вниз).
6. Переводят глаза прямо, смотрят вперёд.

Говорит педагог.

Говорят хором.

Примерно 5 поворотов, в ритме текста. Далее будут обозначаться, как движения «лисички».

Голова всегда остаётся прямо.

Для начинающих лучше закрыть глаза на 1 секунду, чтобы снять напряжение.

Можно глаза закрыть на 1 секунду.

<p>6. «Кто, кто в теремочке живёт?</p> <p>А-а-а...ах!</p> <p>Кто, кто в невысоком живёт?</p> <p>А-а-а...ах!»</p> <p>7. «Я – Мышка-пи-и-и, Я – Лягушка-ква-а-а, Я – Зайка-скок, Ушки торчок. А ты кто?</p> <p>«А я – Лисичка м-м-м,</p> <p>Умею массаж носика делать.</p> <p>Понравилось мышке, Лягушке и Зайчику массаж носика делать И стали они жить...</p> <p>Вчетвером!</p>	<p>После слов короткими толчками вдыхают воздух носом, вытянув шею немного влево.</p> <p>Выпрямляются и делают длинный выдох через рот.</p> <p>Повторяют вдохи, только в правую сторону.</p> <p>Выпрямляются и выдыхают.</p> <p>Движения «мышки». Движения «лягушки». Движения «зайчика».</p> <p>Повторение движений «лисички» (см. выше).</p> <p>Массаж БАТ носа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зажатыми в кулачок пальцами растирают точку между бровями. 2. Пальчиками потирают линию носа сверху-вниз с обеих сторон. 3. Указательными пальчиками надавливают на гайморовые впадины у крыльев носа и отпускают. 4. Указательным пальчиком надавливают на кончик носа и отпускают. 5. Указ. пальчиком надавливают на точку прямо под носом (около носовой перегородки) и отпускают. 6. Указ. пальчиком надавливают на точку в ложбинке верхней губы и отпускают. 7. Пальцами правой руки крутят свой нос («дерут» себя за нос). 8. Пальчиками обеих ладоней погладить носик (успокоить точки). <p>Стоят.</p> <p>Показывают 4 пальчика.</p>	<p>Примерно 5 вдохов. Вдохи сильные, но экономные, без выдоха. Воздух должен выходит постепенно, без выталкивания.</p> <p>Делают 1 поворот влево-вправо.</p> <p>3-5 раз.</p> <p>3-5 раз, движения пальцев синхронные. 3 раза, не сильно.</p> <p>3 раза, не сильно.</p> <p>3 раза, не сильно.</p> <p>3 раза, не сильно.</p> <p>Осторожно, 3-5 потряхиваний. 3-5 раз, мягкими движениями.</p> <p>Говорит педагог.</p> <p>Говорят хором.</p>
---	--	---

<p>БЛОК – В.</p> <p>1. Стоит в поле теремок, теремок.</p> <p>2. Он не низок,</p> <p>3. не высок, не высок.</p> <p>4. Как по полю, полю Волк спешит, У дверей остановился...</p> <p>5. И рычит:</p> <p>6. «Р-р-р-р-р!</p> <p>Кто, кто в теремочке живёт?</p> <p>Кто, кто в невысоком живёт?»</p> <p>7. «Я – Мышка-норушка, Я – Лягушка-квакушка, Я – Зайка-скок, Ушки торчок, Я – Лисичка м-м-м. А ты кто?»</p> <p>«А я Волк – зубами щёлк. Могу и вас научить».</p>	<p>Повторение движений Блок-М: № 1,</p> <p>№ 2,</p> <p>№ 3.</p> <p>Делают резкие попеременные хватательные движения, то правой, то левой рукой. Рука при движении выбрасывается вперёд, а потом подтягивается в положение «лапки» перед грудью.</p> <p>Руки изображают лапы волка с обнажёнными когтями: согнуты в локтях перед грудью, ладонями вперёд, к себе тыльной стороной, пальцы скрючены и напряжены.</p> <p>Изображают рычащего волка, при рыке шея и нижняя челюсть вытягиваются вперёд. Глаза прищуриваются. После каждого рыка расслабляются.</p> <p>После слов вытягивают язык вниз и делают голотропное дыхание: как дышит «запыхавшаяся собачка». Язык убирают, расслабляются.</p> <p>Повторяют голотропное дыхание.</p> <p>Движения «мышки». Движения «лягушки». Движения «зайчика».</p> <p>Движения «лисички».</p> <p>Массаж зубов, дёсен и языка: 1. Потирают языком внешнюю часть верхних дёсен (движения по полукругу туда-сюда). Затем потирают внешнюю часть нижней челюсти (так же). Расслабляют язык: открывают рот и</p>	<p>Примерно 5 выбросов, в ритме текста.</p> <p>3-5 раз.</p> <p>3-5 секунд.</p> <p>3 – 5 раз.</p> <p>3-5 раз.</p> <p>2-3 сек.</p>
--	---	--

<p>Понравилось Мышке, Лягушке, Зайчику и Лисичке зубки масси- ровать И стали они жить... впятером!</p> <p>БЛОК – М.</p> <p>1. Стоит в поле теремок, теремок.</p> <p>2. Он не низок,</p> <p>3. не высок, не высок.</p> <p>4. Как по полю, полю Мишка спешит, У дверей остановился ...</p> <p>5. И кричит: «А- а-а-а-а!</p> <p> Э-э-э-э-э! И-и-и-и-и! О-о-о-о-о! У-у-у-у-у! Ы-ы-ы-ы-ы!</p>	<p>расслабленный язык, как бы вываливается изо рта. Повторяют после каждого упражнения.</p> <p>2. Потирают нёбо движениями языка сзади-вперёд.</p> <p>3. Потирают подъязычную часть от уздечки к нижней губе.</p> <p>4. Смыкают верхние и нижние зубы, Упираются языком в них, как в стенку, отодвигают язык во внутрь.</p> <p>5. Стучат зубами: сначала передними, затем боковыми (левая часть), потом боковыми (правая часть), затем всеми зубами (одновременно).</p> <p>Стоят.</p> <p>Показывают 5 пальцев.</p> <p>Повторение движений Блок-М: № 1, № 2, № 3.</p> <p>Руки сгибают полукругом, разводят в стороны, пальцы растопырены. Встают на внешнюю сторону ступни и переминаются с ноги на ногу (шаги на месте).</p> <p>Дренаж грудной клетки (лёгких): Опускаются на всю стопу. растопыренными пальцами поколачивают грудную клетку.</p> <p>Движения повторяются для всех звуков.</p>	<p>3.5 раза.</p> <p>3-5 раз.</p> <p>3-5 раз.</p> <p>По 3-5 раз. Не сильно.</p> <p>Говорит педагог.</p> <p>Говорят хором.</p> <p>Примерно 10 переступаний.</p> <p>10 раз (один удар – 1 раз). Поколачивания могут быть попере- менно руками или двумя одновременно.</p> <p>Можно делать дренаж спины: дети встают цепочкой по кругу и во время произнесения звука постукивают спину впереди стоящего ребёнка.</p>
--	---	--

<p>6. Кто, кто в теремочке живёт? О-о-о-ох!</p> <p>Кто, кто в невысоком живёт? О-о-о-ох!»</p> <p>7. «Я – Мышка-пи-и-и, Я – Лягушка-ква-а-а, Я – Зайка-скок, Ушки торчок, Я – Лисичка м-м-м. Я – Волк - зубами щёлк. А ты кто?»</p> <p>«А я Мишка - топтыжка, У меня ножки косяпаые, Помогите мне».</p> <p>«А мы умеем упражнения для красивых ножек делать, давайте мишку научим».</p> <p>Понравилось Мишке ножки массажировать и стали они жить...</p> <p>вшестером!</p> <p>А кто? Мышка-пи-и-и, Лягушка-ква-а-а, Зайка-скок, Ушки торчок, Лисичка м-м-м.</p>	<p>После слов вдыхают воздух и делают длинный выдох с «оханием», как будто устали.</p> <p>Повторение дыхательного расслабления грудной клетки.</p> <p>Движения «мышки». Движения «лягушки». Движения «зайчика».</p> <p>Движения «лисички». Движения «волка».</p> <p>Движения «мишки» («перевалочка» на месте).</p> <p>Профилактика плоскостопия: 1. Перекаты с носков на пятки. 2. Перекаты с внешней боковой стороны ступни на внутреннюю. 3. Переступания: Правой ногой встать на носок, затем левой; правой ногой встать на пятку, затем левой; правой ногой встать на внешнюю сторону ступни, затем левой; встать на внутреннюю сторону ступни правой ноги, затем левой. 4. Поджать пальцы ног и потоптаться такими ступнями. Возвращаются в и.п.</p> <p>Стоят.</p> <p>Показывают 6 пальцев.</p> <p>Движения «мышки». Движения «лягушки». Движения «зайчика».</p> <p>Движения «лисички».</p>	<p>1 раз.</p> <p>1 раз.</p> <p>По ритму текста.</p> <p>3-5 раз. 3-5 раз.</p> <p>3-5 секунд.</p> <p>Говорит педагог.</p> <p>Говорят хором.</p>
--	---	---

Волк - зубами щёлк.
И Мишка – топтыжка,
А-А-А.
Стали жить – поживать,
Да здоровья наживать!

Движения «волка».
Движения «медведя».

Примечание:

1. Сказка – массаж «Теремок» может использоваться самостоятельно, как оздоровительно – игровой массаж. Для разнообразия можно брать музыкальный вариант сказки в обработке Т. Попатенко (петь сказку, а не проговаривать).
2. Каждый блок может быть использован, как самостоятельная часть для минуток здоровья на различных занятиях.
3. Разучивание может происходить по-разному: либо постепенно блок за блоком, добавляя каждый раз нового героя и его вид массажа, либо все виды массажей разучивается отдельно, а потом соединяются в сказку.

Сказка – массаж по мотивам р.н. сказки «Колобок» с использованием колючих шариков – массажёров.

Текст сказки.	Описание движений.	Примечание.
<p>БЛОК – Вступление.</p> <p>Жил- был Колобок, Колобок – колючий бок. Жил – был, не тужил, Он с ребятами дружил. И пригласил однажды Колобок ребят пойти в сказку. Покатился Колобок по дорожке здоровья, а ребята от него не отстают.</p>	<p>Дети сидят за столами. В руках у них колючие (шипастые) мячики-массажёры (величиной с грецкий орех).</p> <p>Показывают массажёрчик.</p> <p>Зажимают массажёр между ладонями, пальцы вместе, прямые.</p>	
<p>.БЛОК – 3.</p> <p>1. По дорожке напрямком, Всё бегом, бегом, бегом.</p> <p>А потом кругом, кругом Всё равно бежим бегом.</p> <p>2. Через ручеёк, Через мосток, Через пенёк, За ёлку.</p>	<p>Катают массажёр между ладоней, двигая ладони вперёд-назад.</p> <p>Катают массажёр между ладонями круговыми движениями.</p> <p>Берут и зажимают массажёр в правом кулачке. Перекладывают в другую ладошку и зажимают в левом кулачке. Перекладывают и зажимают в правом кулачке. Перекладывают и зажимают в левом кулачке.</p>	<p>По ритму текста.</p> <p>По ритму текста.</p> <p>Зажимать не до боли.</p>

3. А оттуда Зайчик:
«Впущу в сказку, когда
массаж ушек сделаете».

4. Выполнили мы твою
просьбу, зайчик, нам пора
дальше идти.

БЛОК – В.

1. По дорожке прямоком,
Всё бегом, бегом, бегом.

А потом кругом, кругом
Всё равно бежим бегом.

2. По широкому полю,
По широкому раздолью.
Катились, катились
И на край прикатились.

3. А там Волк:
«Впущу в сказку, когда
дыхательную гимнастику
сделаете.

4. Выполнили мы твою
просьбу, Волк, нам пора
идти дальше.

БЛОК – М.

1. По дорожке прямоком,

Массаж ушных раковин:

1. Потирают массажёрами ушные раковины обеих ушей по очереди.
2. Покалывают ушные раковины.
3. Прокатывают или потирают массажёрами за ушами.

Вариант: кладут массажёр на стол и выполняют массаж ушей, как в сказке-массаже «Теремок» (Блок-3).

Снова берут массажёры, зажимают между ладошками.

Катают массажёр между ладоней, двигая ладони вперёд-назад.

Катают массажёр между ладонями круговыми движениями.

Катают массажёр по груди круговыми движениями или просто растирают им грудную клетку.

Дыхательная гимнастика-дренаж

1. Вдох через нос. На выдохе произносят протяжно гласные звуки: «а – э – и – о – у – е – ы». Одновременно постукивают себя массажёрами по груди. Вариант: Встают парами и поколачивают друг другу по очереди спинку.

Снова зажимают массажёр между ладонями.

Катают массажёр между ладоней,

Не более 5 секунд на одно ухо.

По ритму текста.

По ритму текста.

Делают круги в одну и другую стороны.

2-3 раза.

По ритму текста.

<p>Всё бегом, бегом, бегом. А потом кругом, кругом Всё равно бежим бегом.</p>	<p>двигая ладони вперёд-назад. Катают массажёр между ладонями круговыми движениями.</p>	<p>По ритму текста.</p>
<p>2. На пути стоит гора, Ох, высокая она!</p>	<p>Держат массажёр в правой руке. Левая рука перед собой, пальцы повёрнуты вверх и растопырены, как гребешок. Ладонь повёрнута к лицу.</p>	<p>По ритму текста.</p>
<p>Но колючий колобок Не сдаётся, он наш друг.</p>	<p>Массажёр, как бы перепрыгивает с пальчика на пальчик левой руки, колем-массажируем кончики пальцев.</p>	<p>По ритму текста.</p>
<p>Вот ещё одна гора, Но мы справимся, друзья!</p>	<p>Переключают массажёр в левую руку, а правую ставят так же гребешком.</p>	<p>По ритму текста.</p>
<p>Прыг-скок, прыг-скок. Ну, давай ещё разок. Перепрыгнули!</p>	<p>Делают массаж кончиков пальцев правой руки (см. выше).</p>	<p>По ритму текста.</p>
<p>3. А там Медведь: «Впущу в сказку, когда массаж ножек сделаете».</p>	<p>Кладут массажёры-колобки на стол, встают на массажные колючие коврики ногами. Массаж для стоп ног.</p>	<p>По ритму текста.</p>
<p>Мишка, мишенька, медведь, Ну, не надо так реветь, Потопчись, Покружись, Вместе с нами повертись!</p>	<p>1. Делают перекаты с носков на пятки. 2. Делают перекаты с внешней стороны стоп на внутреннюю. 3. Топчутся с ноги на ногу. 4. Топчутся и поворачиваются вокруг себя. 5. Делая быстрые повороты корпусом влево-вправо (руки в локтях согнуты, прижаты к бокам), елозят стопами по коврику. Сходят с коврика, 2-3 сек. стоят на гладком полу.</p>	<p>По ритму текста. 5 секунд. 1 круг. По ритму текста.</p>
<p>4. Выполнили мы, Мишка, твою просьбу, нам пора идти дальше. БЛОК – Л. 1. По дорожке прямиком,</p>	<p>Берут массажёр, зажимают его между ладоней. Катают массажёр между ладоней,</p>	<p>Расслабление. По ритму текста.</p>

<p>Всё бегом, бегом, бегом. А потом кругом, кругом Всё равно бежим бегом.</p>	<p>двигая ладони вперёд-назад. Катают массажёр между ладонями круговыми движениями.</p>	<p>По ритму текста.</p>
<p>2. Вдруг летит к нам птица, птица – небылица. Подхватила колобок, Подняла на потолок:</p>	<p>Гимнастика для глаз:</p>	
<p>Выше, ещё выше.</p>	<p>1. Поднимают массажёр вверх, следят за ним взглядом. Голова не поднимается.</p>	<p>1 раз.</p>
<p>Ниже, ещё ниже.</p>	<p>2. Опускают массажёр вниз, следят за ним взглядом. Голова не опускается.</p>	<p>1 раз.</p>
<p>Вправо полетела,</p>	<p>3. Переводят массажёр в правую сторону, следят взглядом. Голова не поворачивается.</p>	<p>1 раз.</p>
<p>Влево полетела.</p>	<p>4. Переводят массажёр в левую сторону.</p>	<p>1 раз.</p>
<p>Пред глазами покружилась, И на носик опустилась.</p>	<p>5. Круговые движения глазами. 6. Массажёр держат в вытянутой руке и постепенно приближают к носу, следят взглядом.</p>	<p>1 раз вправо, 1 раз влево. 1 раз.</p>
<p>3. А тут Лиса: «Ничем не пахнет. Впущу вас в сказку, когда массаж носика сделаете.</p>	<p>Принюхиваются к колобку.</p>	<p>2-3 раза.</p>
<p>Стал колобок щекотать носик щекотать.</p>	<p>Массаж БАТ носа:</p>	<p>3-5 секунд.</p>
<p>4. Выполнили мы твою просьбу, Лиса, впускай в сказку.</p>	<p>1. Прокатывают или растирают точку между бровями. 2. Поглаживают носик с обеих сторон, вдоль линии носа. 3. Покалывают точки гайморовых впадин, кончик носа, под носом и над верхней губой.</p>	<p>3-5 сек. По 3-5 сек.</p>
<p>Лиса: «Заходите, будьте здоровы!»</p>	<p>Дети раскрывают массажёры- колобки, а там пальчиковые массажёры. Дети самостоятельно прокатывают массажёры по каждому пальчику.</p>	<p>По 3 раза каждый пальчик.</p>
<p>.</p>	<p>Потом массажёры складываются.</p>	

Примечание:

1. Сказка – массаж может идти самостоятельно, как игровой оздоравливающий массаж для детей.
2. Можно использовать отдельные блоки, как минутку здоровья на занятиях.
3. Можно брать вариант текста в р.н. изложении и вставлять туда разработанные игры-массажи с массажёрами. Это особенно эффективно, когда массажи только разучиваются и детям проще повторять уже знакомый текст.
4. Данный авторский стихотворный вариант дан, как усложнение и разнообразие.

Песенки, пестушки, потешки и загадки для минуток здоровья, массажей, пальчиковых игр и побудок.

Текст.	Описание движений.	Примечание.
1. Потягушки, Потягушки!	Выполняется лёжа, как побудка. Дети потягиваются, лёжа на спине: Руки тянут вверх, ноги вниз. Затем расслабляются.	2 раза: на каждое слово потяг и расслабление.
Поперёк толстунушки, А в ножки ходунушки,	Перекатываются с боку на бок. Делают шаги в воздухе ногами (прямые ножницы).	4 раза. 4 раза.
А в ручки хватунушки,	Выпрямляют руки, сжимают и разжимают кулачки.	4 раза.
А в роток говорок, А в голову разумок.	«Болтушка» языком (со звуком «а»). Мягко поглаживают себя по головке.	По ритму текста. По ритму текста.
2. Ладушки, ладушки, - Где были?	Выполняется сидя, стоя, как игра с руками и пальчиками. Хлопки в ладоши с переменной рук: сначала правая хлопает по левой, потом наоборот.	8 раз.
- У бабушки. - Что ели? - Кашку. - Что пили? - Бражку. Каша масленька,	Складывают руки калачиком на груди. Показывают, раскрывают правую ладонь. Показывают левую ладонь. Поглаживают ладошками тыльные стороны кистей рук.	По тексту.
Бражка сладенька, Бабушка добренька.	Потирают ладошки. Поглаживают голову от макушки в стороны-вниз.	По 1 разу. По ритму текста. По ритму.
Попили, поели,	Накладывают ладони на живот и гладят круговым движением по часовой стрелке.	2-4 раза.
Шу, полетели!	Вскидывают ладони над головой, как рыля.	
На головку сели Сели, посидели, Прочь улетели!	Накладывают ладони на голову. Наклон головы вправо, влево. Вскидывают ладони над головой и кладут на колени.	По 1 разу. Расслабление.

<p>3.</p> <p>Сорока-ворона Кашу варила, На порог скакала, Гостей созывала. Гости не бывали, Каши не едали. Всю свою кашу Сорока-ворона Деткам отдала. Этому дала, Этому дала, Этому дала, А этому не дала: - Зачем дров не пилил, - Зачем воду не носил!</p>	<p>Пальчиковая игра, выполняется сидя или стоя, как массаж БА зоны и на ладони игра с пальчиками. Правым большим пальцем водят по центру ладони левой руки круговыми движениями по часовой стрелке. Постукивают пальчиками правой руки по центру ладошки левой руки. Раскрывают руки, ладошками к себе и делают такие поздывающие к себе движения. Складывают кулачки и потирают костяшки пальцев друг о друга, либо постукивают ими друг о друга. Крепко зажимают кулачки, поворачивают костяшками вверх. Раскрывают-расслабляют ладони. Загибают указательный палец левой руки, средний, безымянный. Берут его правой рукой, подёргивают за палец, как бы «наказывая». Затем игра повторяется для правой руки.</p>	<p>4. раза. 4 раза. 2-4 раза. По ритму текста. По ритму текста.</p>
<p>4.</p> <p>- Кисонка-мурысенька, Ты где была? - На мельнице. - Кисонька-мурысенька, Что там делала? - Муку молола. - Кисонька-мурысенька, Что из муки пекла? - Прянички, прянички.</p>	<p>Выполняется в форме игры «вопрос – ответ». Сначала вопросы задаёт воспитатель, потом водящего выбирают из детей. Дети сидят, руки сложены «лапками» локти прижаты к бокам. Крутят кистями рук, как колёса мельницы. Руки в и.п. Трут ладошки друг о дружку круговыми движениями, как работают жернова. Руки в и.п. Движения, как будто катают колобок в руках: правая рука сверху, левая снизу. Повторение движения, только левая рука сверху, а правая снизу.</p>	<p>Произносят слова медленно, на 4 поворота кистями рук. 4 раза. 4 раза. 4 раза.</p>

<p>- Кисонька-мурисенька, С кем прянички ела? - Одна, одна. - Не ешь одна, не ешь одна!</p>	<p>Руки в и.п. Левая кисть сжимается в кулачок, а правая обхватывает его и сжимает. То же, но уже левая рука обхватывает правый кулачок. Хлопают правой ладонью по тыльной стороне левой кисти, как хлопают по рукам. То же, но левой рукой по правой.</p>	<p>1 раз. 1 раз. 1 раз. 1 раз.</p>
<p>5. Вдоль по реченьке лебёдушка плывёт,</p>	<p>Выполняют стоя, можно в движении. Используется, как растяжка позвоночника и тела после сидячей работы на занятии. Руки опущены вдоль тела, прямые руки отводят назад, приподнимают и округляют грудь, Голова чуть откидывается назад, нос «смотрит» в потолок.</p>	<p>Выпрямление и растяжка позвоночника, тело, руки и шея напряжены.</p>
<p>Выше бережка головушку несёт.</p>	<p>Медленный поворот головы вправо, влево, прямо.</p>	<p>По 1 разу в каждую сторону, напряжение сохраняется.</p>
<p>Белым крылышком помахивает,</p>	<p>Мягкий взмах правой рукой вверх – вниз. То же левой рукой.</p>	<p>По 1 разу.</p>
<p>На цветы водицу... стряхивает.</p>	<p>Через стороны поднимают прямые руки вверх. Одновременно кисти рук делают колебательные движения влево-вправо (похоже на «фонарики», но кисти рук выпрямлены, пальцы растопырены). Руки расслабляются и свободно падают вниз. Тело, шея тоже расслабляются, голова опускается.</p>	<p>1 раз.</p>
<p>6. Водичка, водичка, Умой моё личико.</p>	<p>Можно делать как тактильный самомассаж, а можно дополнить им закаливание: обширное умывание холодной водой. Поглаживают лицо. Если делают с водой, то наклоняются над раковиной, чтобы стекала вода.</p>	<p>4 раза без воды, 2 раза с водой.</p>
<p>Чтобы глазоньки блестели,</p>	<p>Указательными пальчиками гладят закрытые глаза от внутренней стороны к внешней. Если с водой, то набирают в пригоршни воду и омывают глазки.</p>	<p>2 раза. 1 раз.</p>

<p>Чтобы щёчки покраснели,</p>	<p>Трут круговыми движениями ладонями рук щёки. Если с водой, то набирают воду и «оттирают» щёки.</p>	<p>По ритму текста, примерно 4 раза. Трущие движения 4 раза вверх-вниз.</p>
<p>Чтоб смеялся роток,</p>	<p>Растягивают рот в улыбке.</p>	<p>1 раз с напряжением и расслаблением. 1 раз.</p>
<p>Чтоб кусался зубок.</p>	<p>Если делают с водой, то набирают в рот воды и полощут во рту, воду выплёвывают спокойно, без напора. Растягивают рот, обнажают зубы и постукивают ими.</p>	<p>6 раз, по ритму текста.</p>
<p>7. Расти, коса, до пояса,</p>	<p>Выполняется стоя, как тактильный самомассаж. Поглаживают себя двумя руками от макушки до пояса, движения идут сверху-вниз: макушка – затылок – задняя сторона шеи, плечи, ключицы, подмышки, бока, поясница.</p>	<p>2 раза.</p>
<p>Не вырони ни волоса.</p>	<p>Постукивания мягкими подушечками пальцев рук по макушке головы.</p>	<p>По ритму текста, примерно 8 раз.</p>
<p>Расти, косонька, до пят Все волосоньки в ряд.</p>	<p>Повторяют поглаживания, но уже до стоп ног: после поясницы ягодицы – задняя часть бёдер, голени – движение рук заканчивается сзади на пятках. Расклоняются.</p>	<p>С наклоном вперёд, 2 раза.</p>
<p>Расти, коса, не путайся – Маму, дочка, слушайся.</p>	<p>Растопыренными пальцами движением снизу-вверх (к макушке) приподнимают волосы, массируя кожу головы.</p>	<p>4 раза.</p>
<p>8. Тили-тили-тили-бом! Загорелся Кошкин дом. Кошка выскочила, Глаза выпучила. Бежит курица с ведром, Заливает Кошкин дом.</p>	<p>Гимнастика для глаз. 1. Движения глаз влево – вправо. 2. Движения глаз вверх – вниз. 3. Глаза закрыть. 4. Широко раскрыть глаза. 5. Хлопают глазами. Глаза закрывают (расслабление).</p>	<p>4 раза. 4 раза. Примерно 8 раз. 3-5 сек.</p>
<p>9. Зайчишка – трусишка</p>	<p>Игра с пальчиками и руками. Выполняется за столами. Выпрямляют пальцы обеих рук, а остальные поджимают в кулак. На слова текста шевелят пальчиками, как зайчик ушками.</p>	<p>В ритме текста.</p>

<p>По полю бежал, В огород забежал.</p>	<p>Складывают прямые пальчики «щепоткой» и попеременно «шагают» вперёд по столу, как будто зайчик оставляет следы.</p>	<p>Примерно 11 раз, по ритму текста.</p>
<p>Морковку нашёл,</p>	<p>Прижимают прямые ладони друг к другу перед собой, пальцы вверх.</p>	
<p>Капусту нашёл.</p>	<p>Переплетают пальцы в «замок».</p>	
<p>Сидит, грызёт.</p>	<p>Не размыкая пальцев, постукивают нижней ладонной частью кистей.</p>	<p>4 раза: на каждый слог.</p>
<p>Иди прочь –</p>	<p>Хлопок в ладоши.</p>	<p>1 раз.</p>
<p>Хозяин идёт.</p>	<p>Закрывают ладонями лицо (прячутся)</p>	
<p>10.</p>	<p><u>Вариант:</u> раскрытыми ладонями шлёпают по столу (можно с продвижением вперёд), т.е. изображают шаги хозяина.</p>	<p>Примерно 5 раз, по ритму теста.</p>
<p>За морями,</p>	<p>Игра с пальчиками и руками. Руки перед грудью, кончики пальцев рук касаются, локти разведены в стороны на уровне плеч.</p>	<p>По ритму текста.</p>
<p>За горами,</p>	<p>Мягкими руками делают движения «волны» перед грудью.</p>	
<p>За железными... столбами,</p>	<p>Поднимают руки над головой, смыкая ладони вместе. Согнутые локти на уровне ушей.</p>	<p>По тексту.</p>
<p>На пригорке теремок,</p>	<p>Вытягивают руки вверх с напряжением, кисти зажимаются в кулаки. Сгибают руки в локтях, опускают кулаки до уровня плеч. Плечи развёрнуты, согнутые руки по бокам туловища.</p>	
<p>На дверях висит замок.</p>	<p>Складывают руки «крышей домика» на уровне груди (треугольником), пальца на руках между собой сомкнуты.</p>	
<p>Ты за ключиком иди</p>	<p>Пальцы переплетаются, ладони крепко прижимаются.</p>	<p>Поза «замок».</p>
<p></p>	<p>Не размыкая пальцев, разжимают ладони, поворачивая их к груди, локти поднимаются до уровня плеч.</p>	

<p>И замочек отомкни.</p>	<p>С усилием «растаскивают» пальцы, локти идут не вниз, а в стороны.</p>	<p>После игры встряхнуть кисти и руки, снять напряжение.</p>
<p>11.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика. Руки на уровне груди Раскрытые ладони смотрят вверх. Пальцы растопырены.</p>	
<p>Шли... семь... старичков, У них...</p>	<p>Сгибают (прижимают к ладони) большой палец левой руки. Сгибают указательный палец левой руки. Сгибают средний палец левой руки. Сгибают безымянный палец левой руки.</p>	<p>Игра в ритме считалки.</p>
<p>семь... посошков,</p>	<p>Сгибают мизинец левой руки. Сгибают мизинец правой руки.</p>	<p>Левая рука остаётся зажатой в кулак.</p>
<p>На каждом... посошке... семь... сучков,</p>	<p>Сгибают безымянный палец правой руки. Сгибают средний палец правой руки. Сгибают указательный палец правой руки. Сгибают большой палец правой руки.</p>	
<p>На каждом... сучке...</p>	<p>Разгибают большой палец левой руки. Разгибают указательный палец левой руки.</p>	<p>Правая рука остаётся зажатой в кулак.</p>
<p>семь... узелков, В каждом... узелке...</p>	<p>Разгибают средний палец левой руки. Разгибают безымянный палец левой руки. Разгибают мизинец левой руки. Разгибают мизинец правой руки.</p>	<p>Правая рука остаётся раскрытой, пальцы растопырены.</p>
<p>семь... пирогов, В каждом...</p>	<p>Разгибают безымянный палец правой руки. Разгибают средний палец правой руки. Разгибают указательный палец правой руки.</p>	
<p>пироге... семь... бобов,</p>	<p>Разгибают большой палец правой руки. Сжимают ладони обеих рук в кулаки одновременно. Раскрывают ладони, поворачивая их</p>	<p>Руки согнуты в локтях, перед</p>

<p>У каждого боба семь... ростков.</p> <p>Сколько было... старичков?</p>	<p>ладонями от себя, пальцы растопырены в стороны. Шевелят (поигрывают) прямыми пальчиками. Крепко сжимают ладони в кулаки.</p> <p>Постепенно разжимают кулаки. «Бросают» расслабленные кисти вниз. Согнутые в локтях руки перед грудью, кисти мягко повисают.</p> <p><u>Вариант:</u> сгибать в кулак и разгибать пальцы можно не только в последовательном, но и в обратном порядке.</p>	<p>грудью.</p> <p>Костяшки пальцев на уровне груди, локти опущены вниз.</p> <p>После гимнастики опустить руки и расслабить, помахать ими внизу.</p>
<p>12.</p> <p>Сеть тяну, рыбу ловлю, Попало немало: Семь окуней, Пятьдесят карасей, Один ершок – И того в горшок. Ухи наварю, Всех ребят накормлю.</p>	<p>Игра с пальчиками. Руки в области солнечного сплетения, локти чуть в стороны, ладони зажаты в кулаки, пальцы смотрят в пол.</p> <p>Разжимают и сжимают пальцы в кулаки (можно одновременно, можно попеременно). Закончить так, чтобы пальцы снова были зажаты в кулаки.</p> <p>Повернуть кулаки пальцами вверх. Раскрыть левую ладонь, растопырить пальцы. Раскрыть ладонь правой руки, растопырить пальцы. Сложить ладони вместе, пальцы прямые, смотрят от себя. Хлопок в ладоши. Круговые движения ладоней (потирают друг дружку, как будто катают колобок). Разводящие движения руками от себя в стороны и вниз. Ладони раскрыты, раскрыты.</p>	<p>4 раза: на каждое слово.</p> <p>Примерно 2 раза, по ритму текста.</p> <p>После игры руки расслабить.</p>
<p>13.</p> <p>Как у наших у ворот</p>	<p>Игра с пальчиками. Руки согнуты в локтях, локти на уровне поясицы, ладони отогнуты, смотрят от себя (вперёд).</p> <p>Наклоны прямых кистей влево – вправо.</p>	<p>Примерно 4 раза, по ритму текста.</p> <p>Примерно 4 раза,</p>

<p>Петух зёрнышки клюёт,</p>	<p>Указательные, средние, безымянные и мизинцы обеих рук соединены вместе, большие пальцы отдельно. Прижатые пальцы и большой палец в ритм песенки соединяются и разъединяются. движение направлено от себя.</p>	<p>по ритму текста.</p>
<p>Петух зёрнышки клюёт,</p>	<p>Движение повторяется с разворотом пальцев на себя.</p>	<p>4 раза.</p>
<p>К себе курочек зовёт:</p>	<p>Одновременно сгибают и разгибают пальцы рук, как бы подзывают к себе. На 4 раз пальцы остаются сложенными в кулачок.</p>	<p>4 раза.</p>
<p>- Вы, хохлушечки!</p>	<p>Раскрывается ладонь правой руки и сразу же пальцы начинают с мизинца веером (друг за другом) складываться снова в кулачок. Зажатые пальцы смотрят вверх.</p>	<p>1 раз, движение делается плавно, но достаточно быстро.</p>
<p>Вы, пеструшечки!</p>	<p>Движение повторяется левой рукой.</p>	<p>8 поворотов, по ритму текста.</p>
<p>Я нашёл для вас орех, Разделю орех на всех –</p>	<p>Поворачивают кулачки пальцами вниз – вверх. Останавливаются кулачками вверх.</p>	<p>8 поворотов, по ритму текста.</p>
<p>По крупиночке,</p>	<p>Складывают пальцы правой руки щепоткой, пальцами вверх.</p>	<p>В конце игры кладут руки на колени ладонями вверх, расслабляют.</p>
<p>По восьминочке.</p>	<p>То же левой рукой.</p>	<p>В конце игры кладут руки на колени ладонями вверх, расслабляют.</p>
<p>14.</p> <p>Сел... сверчок... на... шесток,</p> <p>Тараканн... в уголок.</p>	<p>Игра с пальчиками. Левая рука сложена в кулачок, костяшками пальцев вверх.</p> <p>Пальцами правой руки надавливать на одноимённые костяшки левой руки по - очереди: указательные, средние, безымянные, мизинцы.</p> <p>Повторение движений в том же порядке, но теперь правая рука складывается в кулачок, а пальцы левой нажимают на её костяшки.</p>	<p>Большой палец правой руки и костяшка левой, здесь не участвуют.</p>

<p>Сели – посидели, Песенку запели. Услыхали ложки – Вытянули ножки, Услы- хали кала- чи – По- прыга- ли с пе- чи</p>	<p>Сложить руки в «замок» перед грудью. Выпрямить, поднять вверх пальцы, не размыкая рук и снова в «замок».</p> <p>Поигрывают, приподнимая и опуская пальчики, но руки не размыкаются. Затем пальцы снова сжимаются.</p> <p>Отодвигают низ ладоней друг от друга, не расцепляя пальцев.</p> <p>Выпрямляют вверх пальцы, не расплетая их. Указательные и большие пальцы обеих рук соединяются в «цепочку». Пальцы разъединяются. Теперь образуют «цепочку» большие и средние пальцы рук. Пальцы разъединяются. Теперь образуют «цепочку» большие и безымянные пальцы рук. Пальцы разъединяются, теперь образуют «цепочку» большие пальцы и мизинцы рук. Движения повторяются ещё раз.</p>	<p>Движение напоминает хаотичное.</p> <p>Движения можно упростить: показать 2 кулачка. Раскрыть ладони, напрячь. Соединять пальцы каждой руки только между собой, не образуя с другой рукой в цепочку.</p> <p>8 движений.</p>
<p>Да давай подпевать, Да давай танцевать!</p> <p>15.</p>	<p>Танцевальное движение «фонарики»: крутят раскрытыми кистями рук, по окружности в одну и другую стороны, пальцы растопырены <u>Вариант:</u> изображать «игру на балалайке» правой рукой, в это время левая рука, будто держит гриф, потом руки сменить.</p> <p>Тактильная игра-массаж «Заинька». Выполняется детьми в парах, на спине. Дети могут сидеть или лежать на коврик. Тот, кто делает массаж, сидит рядом на коврик боком (с удобной для него стороны). Если массаж делается сидя, сто сидят на стульчиках друг за другом, «массажист» может сидеть на своём стуле верхом, чтобы было удобней.</p>	<p>На каждую строчку.</p> <p>После игры кисти и руки расслабить,</p> <p>Лучше, если тело будет свободно от одежды. У детей не должно быть длинных ногтей и грязных рук. В комнате должно быть тепло.</p> <p>Для всех массажей правило: не причинять</p>

1) Заинька,	Движение от поясницы вверх к плечам тыльной стороной расслабленных ладоней.	боль, не трогать область почек, не пересекать движениями позвоночник.
2) по сеничкам	Движение от плеч вниз к пояснице, но уже ладонями рук.	
3) Погуляй, погуляй!	Поколачивание чуть согнутыми пальчиками от поясницы к плечам.	
4) Серенький, 5) по новеньким	Повторение движений №1. Повторение движений №2.	3 раза, на каждое слово.
6) Погуляй, погуляй!	Поколачивание чуть согнутыми пальчиками от плеч к пояснице.	
7) Некуда зайнке выскочить,	Руки сжаты в кулачки. Костяшками пальцев одновременно двумя кулачками нажимают несильно по обе стороны позвоночника. Движение от поясницы вверх к лопаткам.	3 раза, на каждое слово.
8) Некуда серенькому выпрыгнуть.	То же, но движение от лопаток вниз.	
9) Заинька, попляшешь - 10) так выпустим, 11) Серенький, попляшешь - 12) так выскочишь.	Повторение движения №1. Повторение движений №2. Повторение №1. Повторение №2.	После массажа сразу не вставать, 1-2 мин. полежать. Потом дети меняются.
16.	Игра-массаж «Уточка полевая».	
1) Уточка...	Условия выполнения те же.	
2) полевая,	Описание в 14 игре №1.	
3) Где ночку...	Описание в 14 игре №2.	
4) ночевала?	Повторение №1. Повторение №2.	Напоминать детям, что линию позвоночника пересекать нельзя.
5) Под мостом -	Растирающие движения по обе стороны позвоночника вверх к плечам: движения из стороны в сторону, одновременно двумя руками сразу.	
6) мосточком,	Движение повторяется вниз: от плеч к пояснице.	
7) Под кустом -	Повторение движения №5.	
8) кусточком.	Повторение движения №6.	Напоминать детям, что это не должно причинять боль, а должно быть приятным.
9) Шли там два...	Тыльной стороной кулачков	

10)паренёчка,	тихонько поколачивают по обе стороны позвоночника от поясницы до плеч быстрыми, мелкими движениями.	
11)Высекли...	То же вниз: от плеч до поясницы.	
12)по пруточку,	Ладони сложены вместе, пилящие движения с левой стороны позвоночника вверх от поясницы до плеч.	
13)Сделали...	То же движение, но вниз с левой же стороны.	
14)по гудочку.	Повторение движения №11, справа от позвоночника.	
15)Вы, гудки, гудки,	Повторение движения №12, но с правой стороны.	
16)не гудите.	Повторение движений №1.	Если мальчик, то «Моего сыночка не будите».
17.Мою доченьку...	Повторение движений №2.	
18)не будите.	Повторение №1.	
	Повторение №2.	
	<u>Вариант.</u> Если детям трудно делать движения 5, 6, 7, 8 в быстром темпе, то можно делать так:	
Под мостом-мосточком,	Растирающие движения по обе стороны позвоночника вверх к плечам: движения из стороны в сторону, одновременно двумя руками сразу.	
Под кустом-кусточком.	Движение повторяется вниз: от плеч к пояснице.	
17.	Игра-массаж	8 проходов.
	«Тень-тень-потетень».	
	Правила выполнения те же.	
1) Тень-тень,	Ладонями рук растирают спину по обе стороны позвоночника от поясницы до плеч и обратно: движение вверх,	
потетень,	вниз,	
Выше города...	вверх,	
плетень.	вниз,	
Сели звери...	вверх,	
под плетень,	вниз,	
Похвалялися...	вверх,	4 печати, пальцы чуть растопырены.
весь день.	вниз.	
2) Похвалялася лиса:	Чуть согнутыми пальцами, как бы «отпечатывать следы лисы» по обе	4 печати.

3) –Всему лесу я краса!	стороны позвоночника (правая рука справа, левая – слева), продвигаясь вверх от поясницы до плеч. Те же движения, но вниз: от плеч к пояснице.	6 печаток, на каждый слог текста
4) Похвалялся заяка:	Пальцы рук собраны в щепотку. Так же «отпечатывать следы зайца» вверх, но в движения мельче и быстрее.	6 печаток. 14 печаток, по 2 на каждый слог текста
5) –Поди, догоняй-ка!	Те же движения, но вниз.	
6) Похвалялися ежи:	«Отпечатывают следы ежей» костяшками пальцев обеих рук по обе стороны позвоночника вверх. Движение ещё мельче и быстрее.	14 печаток. 2 печатки, на каждое слово.
7) –У нас шубы хороши!	Те же движения, но вниз.	2 печатки.
8) Похвалялся медведь:	«Отпечатывают следы медведя» шлёпая раскрытыми ладонями рук вверх: выше поясницы, по лопаткам.	8 движений, ритм такой же, как в №1.
9) –Могу песни я петь!	Те же движения, но в обратном порядке.	
10)Повторяется текст №1.	Мягкие поглаживающие движения от поясницы вверх до плеч тыльной стороной ладони, вниз от плеч до поясницы – ладонью.	
18.	Игра-массаж «Припевочка». Правила выполнения те же. До начала текста делают поглаживающие движения, как описывалось уже раньше.	Всего 6 шлепков.
1) Собака на кухне...	Мягкие шлепки ладонями вверх от поясницы к плечам. Движение рук попеременное.	Всего 6 шлепков.
2) лепёшки печёт,	Те же движения вниз до поясницы.	Всего 6 ходов.
3) Кот в уголке...	Костяшками кулачков как бы «растирают сухари»: надавливают и делают поворот кулачком по кругу в сторону (правая рука вправо, левая – влево). Движение рук попеременное, идёт вверх.	Всего 6.
4) сухари толчёт,	Те же движения вниз.	
5) Кошка	Руки сложены ладошками вместе. Пилящие движения ребром ладоней вверх по левой стороне спины до плеча.	

6) в окошке...	Те же движения вниз.	
7) платье...	Те же движения по правой стороне вверх.	4 полных движения.
8) шьёт,	Те же движения вниз.	
9) Курочка в серёжках...	Короткие подметающие движения кистями вверх (тыльной стороной) – вниз (ладонью) с продвижением вверх, к плечам. Каждая рука на своей стороне спины.	4 движения 4 движения
10)избушку метёт.	Те же движения, но вниз.	
11)Вымела	Погладить: движение рук вверх до плеч тыльной стороной по спине. Движение одновременное.	1 раз
12)избушку,	Вниз – ладонью.	
13)положила голичок:	Наложить ладони на лопатки, пальцы растопырены. Лёгкое надавливание (выравнивание лопаток) и отпустить.	8 движений вверх-вниз. После массажа снова сделать мягкие поглаживания спины.
14)-Ляг, голичок, под порог на бочок!	Растирание боков туловища ладонями рук.	
19.	Игра-массаж «Как по улочке». Правила выполнения те же.	Всего 4 движения вверх-вниз.
1) Как по улочке Из проулочка	Мягкие поглаживающие движения руками вверх от поясницы (тыльной стороной кистей рук) к плечам и вниз (ладонями) по обе стороны позвоночника.	4 раза
2) Бежит серенький коток,	Пощипывания кожи с продвижением вверх, к плечам. Щипок делается всеми пальцами одновременно.	4 раза
3) Отморозил ноготок.	Те же движения вниз.	4 спиральки
4) Шубка на нём Позаиндевила.	Ладонями рук спиралевидными движениями (правой рукой вправо, левой – влево) растирать спину по обе стороны позвоночника вверх до плеч.	4 спиральки
5) Брови и усы Позакуржавели.	Те же движения вниз до поясницы.	Таким движением ещё показывают капельки.
6) Не ходи, кот, босиком,	Постукивать пальчиками	

<p>7) Ходи в валенках.</p>	<p>попеременно всеми (движение рук вверх, к плечам) по обе стороны позвоночника (правая рука справа, левая – слева). Тыльной стороной кулачков постукивать в движении вниз, к пояснице.</p>	
<p>8) В рукавицах ходи, В тёплых варежках!</p>	<p>Повторение движений №1.</p>	<p>Рисунки делают по ритму текста или пока ребёнок не отгадает.</p>
<p>20.</p>	<p>Тактильные загадки-массажи. Используются для расслабления в конце физкультурных занятий. Либо для тренировки тактильной чувствительности. Для разнообразия минуток здоровья на занятиях. Для тактильных игр с детьми.</p>	<p>2 рисунка</p>
<p><u>Месяц.</u> Над бабушкиной избушкой Висит хлеба краюшка; Собака лает, А достать не может.</p>	<p>Рисуют пальчиком на спине месяц. Рисуют ещё раз.</p>	<p>1 ёлочку из 5 штрихов.</p>
<p><u>Ёлочка.</u> Зимой и летом Одним цветом.</p>	<p>Рисуют ёлочку.</p>	<p>4 строчки письма.</p>
<p><u>Карандаш.</u> Чёрный Ивашка, Деревянная рубашка, Где носом проведёт, Там заметку кладёт.</p>	<p>Делают движения, как будто пишут.</p>	<p>4 круга.</p>
<p><u>Будильник.</u> Ног нет, а хожу, Рта нет, а скажу, Когда спать, Когда вставать. Дзи-и-инь!</p>	<p>Рисуют круги по часовой стрелке. Щекочут за бока.</p>	<p>12 укольчиков.</p>
<p><u>Комар.</u> Не зверь, не птица, В носу спица; Летит – кричит, сядет – молчит; Кто его убьёт – Свою кровь прольёт.</p>	<p>Указательными пальцами рук делают колющие движения по всей спине.</p>	<p>8 раз.</p>
<p><u>Баран.</u> По горам, по долам Ходят шуба да кафтан.</p>	<p>Руки зажаты в кулачки. Сжатыми фалангами пальцев, как бы «бодают»</p>	<p>1 рисунок.</p>

<p><u>Гриб.</u> Стоит на горке В красной шапке Егорка. Кто ни пойдёт – Всяк наклонится.</p> <p><u>Речка.</u> Течёт, течёт – не вытечет, Бежит, бежит – не выбежит.</p> <p><u>Радуга.</u> Крашеное коромысло Через реку повисло.</p> <p><u>Солнышко.</u> Катится яблочко наливное По блюдечку голубому. Ночь гонит, день за руку ведёт.</p> <p><u>Туча.</u> Пушистая вата Плывёт куда-то. Чем вата ниже - Тем дождик ближе.</p> <p><u>Ножницы.</u> Два кольца, Два конца, Посередине гвоздик.</p>	<p>в спину.</p> <p>Рисуют шляпку гриба.</p> <p>Дорисовывают ножку гриба.</p> <p>Рисуют волны. Ещё раз.</p> <p>Рисуют дугу слева - направо. Затем справа - налево.</p> <p>Рисуют солнышко: круг и лучи вокруг.</p> <p>Рисуют овал на спине.</p> <p>Стучат кончиками пальцев по спине.</p> <p>Рисуют рядом два колечка на спине. Пририсовывают две чёрточки крест- накрест. Укалывают указательным пальцем туда, где рисовали чёрточки.</p>	<p>2 раза.</p> <p>1 рисунок.</p> <p>1 рисунок.</p> <p>1 раз.</p> <p>По ритму текста.</p> <p>Рисуют по тексту.</p>
---	---	---

Общие сведения:

В основу создания данных массажно-игровых комплексов положены следующие общеизвестные методики:

1. Пальчиковая гимнастика.
2. Театр рук.
3. Массаж БАТ пальцами и массажёрами.
4. Массаж по А. Уманской.
5. Звуковая вибрация по М. Лазареву.
6. Фонопедия по В. Емельянову и И. Трифонову.
7. Глазная гимнастика по китайской методике.
8. Театральная методика подражания: пластический этюд.
9. Стоматологическая методика для укрепления зубов и дёсен.
10. Гимнастика на подвижность языка.
11. Упражнения на расслабление.



Использованная литература:

1. Боголюбская М.К., Табенкина А.Л. Хрестоматия по детской литературе: Учеб. пособие для дошкол. пед. училищ / Под ред. Е.Е. Зубаревой.- М.: Просвещение, 1979.
2. Сказки, песенки, загадки. / Составитель Н.В. Головин. – Горький: Волго-Вятское книжное изд-во, 1967.
3. Русские народные сказки. / Рис. Е. Рачёва.- М.: Государственное изд-во «Детской литературы» мин. просвещения РСФСР, 1963.
4. Музыка в детском саду №5 (6-7 лет) – М.: Музыка, 1966.- стр.120.