***Массажи***

**Массаж пальцев и кистей рук с помощью карандаша**  
 **Утюжок**   
*Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.*   
Карандаш я покачу   
Вправо-влево – как хочу.   
 **Добывание огня**   
*Положи карандаш на одну ладошку, прикрой её другой. Прокатывай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. А теперь попробуй сделать это сразу с двумя карандашами. Получилось?*   
 **Догонялочка**   
*Возьми карандаш всеми пальчиками. Покрути его. Пусть пальчики бегут по карандашу, догоняя друг друга.*   
Пальчики бегут вперёд,   
И никто не отстаёт.   
**Горка**   
*Положи карандаш на тыльную сторону кисти. Наклони руку вниз. Придерживай карандаш другой рукой. Пусть он скатится вниз с твоей руки, как с горки.*  
 **Волчок**   
*Вращай карандаш на столе двумя пальцами сначала одной руки, а потом другой. Попробуй сделать то же большим и средним пальцами.*  
По столу круги катаю,   
Карандаш не выпускаю.   
**Вертолет**   
*Возьми тонкий длинный карандаш двумя пальцами. Покрути его. Пусть он вращается быстро-быстро, как винт вертолёта.*  
Отправляется в полёт   
Наш красавец-вертолёт.

\*Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами движениями вверх – вниз. Ладони расположены вертикально (горизонтально).  
\*Удерживать карандаш каждым согнутым пальцем, двумя любыми согнутыми пальцами под счет до 10. Удерживать карандаш пальцами, расположенными так: указательный и безымянный сверху, средний и мизинец – снизу.

Стихотворение:

*-*Карандаш в руках катаю, между пальчиков верчу.Непременно каждый пальчик быть послушным научу.- Карандаш в руке катаю, я ладошки растираю.Я ладошки разотру, рисовать потом пойду.

**Массаж с прищепками**   
*Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого двустишья – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.*  
Кусается сильно котенок – глупыш,   
Он думает: это не палец, а мышь.   
- Но я же играю с тобою малыш!   
- А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»!

**Массаж бумагой**   
*"Прятки" - сжимание бумаги в кулаке. Спрятать кусок бумаги - зажать в кулачке:*   
Я бумажку посжимаю и ладошку поменяю.

**Полиэтилен.**

*Кусочки размером примерно 1,5 х 2 детские ладони. Ребёнок комкает пальцами в ладонь, начиная с угла. Кусочки полиэтилена из кулачка торчать не должны. Сначала можно помогать себе другой рукой, но потом выполнять это упражнение только одной рукой). Вместо полиэтилена* *можно взять носовой платок:*

У меня живет проглот -Весь платок он скушал, вот!Сразу стало у проглотаБрюхо, как у бегемота.

**Массажные щётки или колючий мячик.**

\**Ребёнок катает мяч или круглую щётку для волос между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивает темп и приговаривает:*

У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки.Но ещё сильней, чем ельник, вас уколет можжевельник!\**Массаж ладоней круговыми движениями мяча на ударные слоги стихотворения:*Гладила мама – ежиха ежат:«Что за пригожие детки лежат!»

**Массаж с массажным** *(сенсорным)* шариком.

* *Прокатывание мяча между растопыренными пальцами от большого пальца к мизинцу и обратно сначала одной, потом другой руки.  
  Движения соответствуют тексту:*

Я мячом круги катаю (между ладоней по кругу),Взад-вперед его гоняю (движения вверх-вниз),Им поглажу я ладошку,А потом сожму немножко.Каждым пальцем мяч прижмуИ другой рукой начну.А теперь последний трюк -Мяч летает между рук (переброс мяча из руки в руку).

* *Сжимание – на ударные слоги:*- Сжать кольцо поможет нам сила с волей пополам. Станут пальчики сильнее, а головушка – умнее.- Я друзей своих встречаю.Им всем руку пожимаю.
* Раз катаем, два катаем

И ладошки согреваем. *(Катаем шарик вертикально)*

Катаем, катаем, катаем

Сильней на шарик нажимаем. *(Катаем шарик вертикально, нажимая до покалывания)*

Как колобок мы покатаем,

Сильней на шарик нажимаем. *(Катаем шарик в центре ладошки по кругу)*

* В ручку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем. *(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)*

В ручку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем. *(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)*

**Мячик**   
*Катаем мячик между ладоней:*   
Покатаю я в руках   
Мячик мой хороший.   
Чтоб всегда здоровым быть,   
Ловким и весёлым.

**Мяч**   
Я мячом круги катаю,   
*(катаем мячик между ладонями круговыми движениями)*Взад вперед его гоняю,   
*(гоняем мячик между ладонями по столу)*Им поглажу я ладошку,   
*(гладим одну ладошку мячиком)*Будто бы сметаю крошку,   
*(гладим другую ладошку мячиком)*И помну его немножко,   
*(сжимаем мячик одной рукой)*Как сжимает лапу кошка.   
*(меняем и сжимаем мячик другой рукой)*

Каждым пальчиком прижму

*(с силой нажимаем на мяч поочерёдно каждым пальчиком)*

И другой рукой начну.

**Ёжик**   
  
Ёжик в руки мы возьмем,   
*(берем массажный мячик)*Покатаем и потрем.   
*(катаем между ладошек)*Вверх подбросим и поймаем,   
*(подбрасываем вверх и ловим)*И иголки посчитаем.   
*(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)*Пустим ежика на стол,   
*(кладем мячик на стол)*Ручкой ежика прижмем   
*(ручкой прижимаем мячик)*И немножко покатаем …   
*(ручкой катаем мячик)*Потом ручку поменяем.   
*(меняем ручку и тоже катаем мячик)***Еж**   
  
*Катаем мячик или ёжика от локтя к пальчикам по внутренней стороне, приговаривая слова:*   
Катится колючий ёжик,   
Нет ни головы, ни ножек,   
Мне по пальчикам бежит,   
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.   
Бегает туда-сюда,   
Мне щекотно, да, да, да!   
Уходи, колючий ёж,   
В тёмный лес, где ты живёшь!   
  
**Шарик**   
  
*Движения выполняются по тексту:*  
Этот шарик не простой   
Весь колючий, вот такой.   
Меж ладошками кладем   
Им ладошки разотрем.   
Вверх и вниз его катаем   
Свои ручки развиваем!   
Можно шар катать по кругу   
Перекидывать друг другу.   
1, 2, 3, 4, 5 –   
Всем пора нам отдыхать!   
  
**Ежик-чудачок**   
Ежик, ежик – чудачок   
Сшил колючий пиджачок   
*(прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)*Встал с утра, и в лес – гулять,   
*(поднять руки вверх)*Чтоб друзей всех повидать.   
*(перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)*Ежик топал по тропинке   
*(постучать мячом по столу)*И грибочек нес на спинке.   
*(завести руки с мячом за голову, покатать мяч по шее)*Ежик топал не спеша,   
*(прокатываем мяч по одной коленке вперед)*Тихо листьями шурша.   
*(прокатываем мяч по другой коленке назад)*   
А навстречу скачет зайка,   
Длинноухий Попрыгайка,   
*(подбрасываем и ловим мячик)*В огороде чьем – то ловко   
Раздобыл косой морковку!   
*(завести руки за спину и спрятать мяч)*

**Воздушные шары, наполненные солью, крупой, мелкими камушками.**

\*Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями;   
\**Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз:*

Эти шарики беремИми ручки разомнем.Каждый шарик не простой -Этот с солью, с рисом тот.Меж ладошками кладемИм ладошки разотрем.Вверх и вниз его катаемСвои ручки развиваем!Можно шар катать по кругу,Перекидывать друг другу.Раз, два, три, четыре, пять -Нам пора и отдыхать!

**Чётки (бусы)**

*\*Считать количество бусин в прямом и обратном порядке.  
\*Перебирать бусы и называть дни недели, месяцы, имена и т. д.  
\*Щелчки каждым пальцем по подвешенным бусам.  
\*Катать бусины между ладоней:*Покатаю я в руках бусинки – горошки.  
Станьте ловкими скорей пальчики, ладошки.   
\**Нанизывать бусины на леску:*  
Я сижу, но не скучаю,  
Бусы маме собираю.  
Нанизала бусы я -  
Рада мамочка моя!

**Перчатки с нашитыми пуговками.**

\*Нажимать на всю поверхность ладони и пальцы под счет до 10;  
\*Делать растирающие движения ладони и пальцев вверх-вниз и по кругу.

**Грецкие орехи.**

*\* Катать 2 ореха между ладонями:*  
Я катаю мой орех,   
Чтобы стал круглее всех.

\**Прятать орех в плотно сжатой ладони сначала одной, потом другой руки.*

Я орешек зажимаю

Словно я его теряю,

Раз! Ладошка открывается

И орешек появляется!

\**Прокатывать орех по поверхности ладони с тыльной стороны, лежащей на столе, от кончиков пальцев до запястья.*

Правую ручку на стол я кладу,

В левую ручку орешек беру,

Вот мой орешек по ручке гуляет

На ней он дорожку свою оставляет.

*\*Грецкий орех положить между ладонями, прокатывать его от основания ладони к кончикам пальцев и обратно.  
\*Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.  
\*Катать два ореха между ладонями движениями вверх-вниз, по кругу.  
\*Удерживать два (три) ореха между любыми растопыренными пальцами одной руки, обеих рук.  
\*Два ореха держать в одной руке и вращать одним вокруг другого.*

*Упражнения желательно сопровождать проговариванием стихов:*

- Прокачу я свой орех по ладоням снизу вверх,А потом обратно, чтоб стало мне приятно.- Научился два ореха между пальцами держать.Это в школе мне поможет буквы ровные писать.- Три ореха я возьму, между пальцами зажму.Раз, два, три, четыре, пять, орехи сложно удержать!- Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.- Вокруг Земли Луна летает, а вот зачем – сама не знает.

**Крупы.**

*\*Предлагаем детям сортировать, угадывать с закрытыми глазами, катать между большим и указательным пальцами, придавливать поочерёдно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения. Интересно детям выкладывать разные фигуры по контуру, трафарету или по замыслу.*

*\*В чашку насыпать два вида крупы. Предложить сортировать в две разные чашечки:*Я помощницей расту. Своей маме помогу.Я крупу переберу, рис от гречки отберу!

*\*Выложить из гороха или фасоли дорожку: прямую, волнистую и т. д. (по образцу, трафарету или самостоятельно):*  
Я горошины возьму, выложу дорожку.Побежали по дорожке зайчик, белка, козлик.

\* *Рассыпать на столе 10 горошин, прижимать каждую горошину по очереди к столу пальцами по очереди сначала одной, потом другой руки. Затем прокатываем горошинку пальцем по кругу, прижимая ее к столу:*

Дома я одна скучала, горсть горошинок достала.Прежде чем игру начать, надо пальчику сказать:«Пальчик, пальчик, мой хороший, ты прижми к столу горошек.Покрути и покатай и другому передай».

\**Насыпать в кружку горох. На каждый ударный слог перекладывать горошины по одной в другую кружку:*

Снегирь и сорока, и клёст, и синицы –

Зимуют у нас эти чудные птицы. И чтоб они жили по-прежнему с нами,

Мы будем кормить их, конечно же, сами.

\**Насыпать горох в блюдце. Ребёнок большим и указательным пальцами берёт горошину и удерживает её остальными пальцами. Потом берёт ещё одну, ещё одну и так набирает целую горсть. Каждая горошина берётся на ударный слог:*

Зёрнышки все, что хозяйка давала,Курочка клювом по штучке склевала.

*\*Насыпать в кастрюлю горох или фасоль. Ребёнок запускает туда руки и делает движения, имитирующие работу рук при замешивании теста, приговаривая:*

Мы тесто месили, мы тесто месили:Нас тщательно всё промесить попросили.Но сколько не месим и сколько ни мнём,Комочки опять и опять достаём.

*\*«Волшебный колодец»: насыпать в глубокую пластмассовую банку фасоль и положить в неё мелкие игрушки (от киндеров). Ребёнок с закрытыми глазами должен назвать найденный предмет. Можно подобрать игрушки на закрепляемые звуки:*

В ведре не соль, совсем не соль,А разноцветная фасоль.На дне игрушки для детей,Мы их достанем без затей.

**Верёвка с узелками.**

*(Завязать на верёвке узелки – до 12, ребёнок перебирает узелки пальцами).  
\*На каждый узел называть день недели (по порядку), месяцы, времена года, гласные звуки, членов своей семьи:*

Этот пальчик – дедушка, этот пальчик – бабушка,Этот пальчик – папочка, этот пальчик – мамочка,Этот пальчик – я, вот и вся моя семья.

*\*Верёвку с узлами подвешать вертикально (это – лиана):*

Там, где с деревьев свисают лианы, разные в джунглях живут обезьяны:Лазают там шимпанзе, павианы, есть и гориллы, орангутаны.Лезет, лезет альпинист-В этом деле он артист.По скале и по веревкеОн наверх залезет ловко!

*\*Завязывание или развязывание на отрезке шнура заданного количества узелков.*

**Верёвочки.**

*Различной длины и цвета заплетать в косички, выкладывать буквы, цифры, цветы, животных по контуру, самостоятельно:*

Для своей сестрички я плету косичкиИз шнура и из тесьмы, с нею очень мы дружны.

**Массажи без предметов.**

Ножки, ножки топ, топ, топ  
Потопайте скорей.  
Ручки, ручки хлоп, хлоп, хлоп  
Похлопайте скорей.  
Мы погладим ушки, бровки  
Носик разотрём  
И дружно мы споём!

\*\*\*  
Чтоб всегда здоровым быть,  
Будем с мишками лепить *.(сжимают и разжимают кулачки)*Слепим брови и реснички  
Носик будет как у птички.  
Слепим лобик, щечки, глазки.  
Мы - волшебники из сказки!

\*\*\*  
Вышел зайчик на лужок,  
На зелёный бережок.  
*(Плавные движения от переносицы к ушам)*Потирает зайка нос,  
Чтобы носик не замёрз.  
*(Надавить пальцами на точку у крыльев носа)*Серый зайчик вместе с нами  
Потирает над бровями.  
*(массаж точек у внутренних концов бровей)*Говорила зайке мать,  
Надо ушки потирать!

**Массаж рук *«Ладошки»***

Вот у нас игра какая:

Хлоп ладошка, хлоп другая.

Правой, правою ладошкой

Мы пошлёпаем немножко.

А теперь ладошкой левой

Ты хлопки погромче делай!

А потом, потом, потом,

Даже щёки мы побьём.

Вверх ладошки – хлоп, хлоп.

По коленкам шлёп, шлёп.

По плечам теперь похлопай,

По бокам себя пошлёпай

Можешь хлопнуть за спиной,

Хлопаем перед собой.

Справа – можем, слева – можем!

И крест – накрест руки сложим.

И погладим мы себя,

Вот какая красота!

**Массаж рук *«Улитка»***

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

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

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

И опять по травинке *Поглаживание руки ладонью.*

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

**Массаж пальцев рук «Блины*»***

Ой, лады! Ой, лады!

Мы блинов напекли.

Первый дадим зайке, зайке-попрыгайке,

А второй – лисичке, рыженькой сестричке,

Третий дадим мишке, бурому братишке,

Блин четвёртый котику, котику с усами,

Пятый блин поджарим и съедим мы сами.

*Хлопают то одна рука сверху, то другая.*

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

**Массаж рук *«Мыло»***

Каждый день я мыло мою, под горячею водою

И в ладонях поутру,

Сильно, сильно мыло тру.

Мойся мыло не ленись, не выскальзывай, не злись!

*«Пробегают»* ***пальцами****правой руки по левой руке от****кисти к плечу****,*

*затем по правой руке.*

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

*Также поглаживают правую руку.*

*Раздвинув****пальцы****, хлопают в ладоши так, чтобы****пальцы****обеих рук соприкасались.*

**Массаж кистей рук *«Мышка»***

Маленькая мышка в норке

Тихо грызла хлеба корку.

*«Хрум, хрум!»* - что за шум?

Это мышка в норке хлебные ест корки.

*Дети скребут ногтями по коленям.*

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

*Растирают ладони друг о друга.*

**Массаж рук *«Паук»***

Диво дивное – паук, восемь ног и восемь рук.

Если надо наутёк, выручают восемь ног.

Сеть плести за кругом круг выручают восемь рук.

*(Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками****пальцев другой руки – пальцы****слегка расставлены в стороны, как лапки у паука.)*

**Массаж кистей рук «Жук»**

Молча жук сидел в канавке.

Молча жук пополз по травке.

А когда он полетит – зажужжит он, загудит:

*«Ж-ж-ж…»*

*Сидя, согнуть****пальцы обеих рук****, изображая жука, и положить****кисти на ноги****.*

*Двигать****пальцами по ногам к коленям****.*

*Поднимают руки и быстро шевелят****пальцами****.*

*Быстро вращают указательными****пальцами и жужжат****.*

**«Дождик»**

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

Дождик бегает по крыше-  *Встать друг за другом «паровозиком»*

Бом! Бом! Бом!  *и похлопывать друг друга по спине.*

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите - *Постукивание пальчиками.*

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте -  *Поколачивание кулачками.*

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше - *Поглаживание ладошками.*

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

**Массаж пальцев «Умывание»**

*Поочередно массируют каждый палец. Затем энергично растирают ладони и кисти рук.*

Знаем, знаем- да-да –да,

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По- нем- нож- ку.

Нет, не понемножку-

Посмелей!

Будет умываться веселей

**Массаж лица «Воробей»**

Сел на ветку воробей  *Обеими ладонями проводят*

И качается на ней.  *от бровей до подбородка* и

Раз – два- три – четыре- пять-  *обратно вверх (не слишком* *надавливая)*

Неохота улетать *Массируют височные впадины большими*

*пальцами правой и левой* *руки, совершая вращательные* *движения*.

**Массаж носа «Улитки»**

От крылечка до калитки  *Трут указательные пальцы,*

Три часа ползут улитки  *массируют ноздри сверху вниз*

Три часа ползли подружки,  *и снизу вверх 10- 12 раз*

На себе таща избушки.

*.*

**Массаж лица** **«Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться*. хлопают в ладоши*

Где тут чистая водица?  *Показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной*.

Кран откроем- ш- ш- ш.. *делают вращательное движение кистями («открывают кран»).*

Ручки моем – ш- ш- ш*-…  растирают ладони друг о друга*.

Щечки, шейку мы потрем  *энергично поглаживают щеки* *и шею движениями сверху вниз*.

И водичкой обольем. м*ягко поглаживают ладонями* *лицо от лба к подбородку*

**Массаж биологически активных зон «Неболейка»**

*(для профилактики простудных заболеваний)*

Чтобы горло не болело, *поглаживают ладонями шею*

Мы его погладим смело. *мягкими движениями сверху вниз.*

Чтоб не кашлять, не чихать, *указательными пальцами*

Надо носик растирать. *растирают крылья носа.*

Лоб мы тоже разотрем, *прикладывают ко лбу ладони*

Ладошку держим козырьком*. «козырьком» и растирают крылья носа*

«Вилку» пальчиками сделай, *раздвигают указательный*

Массируй ушки ты умело. *и средний пальцы и растирают*

*точки перед и за ушами.*

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

Нам простуда не страшна!

**Массаж спины «Суп»**

*Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребенка.*

Чики- чики- чики-ща! *Похлопывают ладонями.*

Вот капустка для борща.

Покрошу картошки, *Постукивают ребрами ладоней.*

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку *Поколачивают кулачками.*

Да зубок чесночку.

Чики- чок, чики- чок- *Поглаживают ладонями.*

И готов борщичок.

**Массаж ушей «Тили- бом»**

Тили- тили, тили- бом!  *загибают вперед ушные раковины* *и отпускают их так, чтобы ощутить* *хлопок.*

Сбил сосну зайчишка лбом.  *Оттягивают мочки вниз и в* *стороны.*

Жалко мне зайчишку:  *Массажируют козелок.*

Носит зайка шишку.*массаж вершины завитка.*

Поскорее сбегай в лес,  *Растирают ладонями уши.*

Сделай заиньке компресс!*Поглаживают уши ладошками*

⠀