

СТИХИ ДЛЯ ДЕТСКОГО МАССАЖА.



Массаж полезен в любом возрасте, не только полезен, но и приносит удовольствие. Когда мама делает своему малышу массаж — довольны оба — мама и ребенок. А если прочитать во время массажа стишки — удовольствия, радости и улыбок будет вдвойне больше!

Взрослый во время чтения стихов должен делать небольшие паузы для массажа.

1. ЛАДОШКА

- (1) Твоя ладошка – это пруд,
По ней кораблики плывут.
- (2) Твоя ладошка, как лужок,
А сверху падает снежок.
- (3) Твоя ладошка, как тетрадь,
В тетради можно рисовать

(4) Твоя ладошка, как окно,
Его помыть пора давно.

(5) Твоя ладошка, как дорожка,
А по дорожке ходят кошки.

1 - медленно водить согнутым указательным пальцем по ладошке

2 - дотрагиваться кончиками пальцев до ладошки

3 - указательным пальцем «нарисовать» солнышко и др.

4 - потереть ладошку пальцами, сжатыми в кулак

5 - осторожно переступить пальцами обеих рук

2. ДУБ

(1) Дятел на дубу сидит и стучит, стучит, стучит,

(2) Ищет под корой жучков и съедобных червячков.

(3) Ну а если грянет гром, и польётся дождь потом,

(4) Дятел спрячется в дупло, в нём и сухо и тепло.

1 - положить ладонь на спинку и постукивать указательным пальцем

2 - слегка пощипать

3 - на слово «гром» хлопнуть по спинке, а затем побарабанить пальцами

4 - попытаться сунуть руку за шиворот или подмышку

3. МЯЧИК

(1) Круглый мячик без запинки скачет, скачет по тропинке
Часто, часто, низко, низко от руки к земле так близко

Скок и скок и скок и скок, не скачи под потолок,

Скок и скок и стук и стук, не уйдёшь от наших рук.

1 - легко и ритмично похлопывать вдоль по спинке

4. МАЛЯР

- (1) Маляр заборы красит, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли кисти и будем помогать!
- (2) Метлой наш дворник машет, не любит отдыхать,
Метлу берём, ребята, и будем помогать!
- (3) Портной всё шьёт иголкой, не любит отдыхать,
Скорей возьмём иголки и будем помогать!
- (4) Вот повар суп мешает, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли ложки и будем суп мешать!
- (5) Вот плотник пилит доски, не любит отдыхать,
Пилу берём, ребята, и будем помогать!
- (6) Косарь косою косит, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли косы и будем помогать!
- (7) А пианист играет, не любит отдыхать
И мы на пианино решили поиграть!

1 - ритмично водить расслабленными пальцами по спине
вверх - вниз

2 - на слова: «метлой», «любит», «метлу», «будем» - спинку
сверху вниз «метём»,
как метлой, ладонью и пальцами

3 - нажимаем указательным пальцем – «колем»

4 - круговые движения по спине

5 - растирание ребром ладони – «пилим»

6 - скользящие движения ребром ладони – «косим»

7 - пальцами постукиваем ритм мелодии

5. ПАЛЬЧИКИ

(1) Наш массаж сейчас начнём,
Каждый пальчик разотрём:

Этот - всех красивей,

Этот - всех ленивей,

Этот пальчик - всех длинней,

Этот пальчик – всех умней,

(2) Вместе – это пять друзей

(3) Пальцы растянуть хочу,

Каждый пальчик покручу,
Этот - всех красивей,
Этот - всех ленивей и т. д.

(4) Каждый пальчик мы возьмём
И сожмём, сожмём, сожмём.
Этот - всех красивей, и т. д.
(5) Каждый пальчик мы возьмём,
На подушечку нажмём
Этот - всех красивей, и т. д.

1 – растирать каждый палец, начиная с мизинца, от основания пальца к кончику
2 – погладить сразу все пальчики
3 - взяв палец за кончик и приподняв, осторожно вращать
4 - сжимаем поочерёдно пальчики в своём кулачке
5 – нажимаем кончиком указательного пальца на кончик пальца малыша у ногтя

6.КАПУСТКА

(1) Мы капустку чистим, чистим, мы капустку чистим, чистим
Мы всех просим не зевать и немножко помогать.
(2) Мы капустку рубим, рубим, мы капустку рубим, рубим,
Мы всех просим не зевать и немножко помогать.
(3) Мы капустку давим, давим, мы капустку давим, давим
Мы всех просим не зевать и немножко помогать.
(4) Мы капустку солим, солим, мы капустку солим, солим,
Мы всех просим не зевать и немножко помогать.

1 - лёгкие скользящие движения всех пальцев, как бы рвать траву
2 – попеременное постукивание рёбрами обеих ладоней
3 - нажимаем осторожно ладонью с небольшим вращением
4 - легко постукиваем кончиками расслабленных пальцев

7. ЛИСТОЧКИ

- (1) Дождик травку поливает,
- (2) Ветер дерево качает
- (3) Листики висят, висят
- (4) И тихонько вниз летят.
- (5) Дети в садик выбегают
- (6) И листочки собирают
- (7) Их к себе домой несут
- (И в коробочку кладут.

1 - легко постукиваем по спинке кончиками расслабленных пальцев

2 - положив руки на плечи, слегка раскачиваем

3 - тихонько дотронуться кончиками пальцами до плеч

4 - медленно погладить кончиками пальцев вдоль позвоночника

5 - пробежать указательными и средними пальцами обеих рук по спинке

6 - легонько пощипать

7 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке

8 – положить бумажные листочки или концы пальцев на ладошку малыша и закрыть его пальчики в кулачок.

8. ОКНА

(1) Вот мы тряпочки берём, и окошки мыть идём.

(2) Это грязное (узкое/круглое) окно мыть пора давным-давно.

1 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке

2 - потереть своей ладошкой ладошку малыша (ручку/ушко)

9. ЁЖИК

(1) Катится колючий ёжик,
Нет ни головы ни ножек,
Мне по *пальчикам (по ножка вниз/по спинке вверх) бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда,
Мне щекотно, да, да, да!
Уходи, колючий ёж,
В тёмный лес, где ты живёшь!

1 - катать специальный резиновый «ёжик» для массажа или осторожно постукивать ногтями

10. ДОЖДЬ

(1) Посмотрите, дождь полил, воробьишку намочил.(2 раза)

(2) Он летит к себе домой весь до ниточки сырой. (2 раза)

(1) Посмотрите, дождь полил, лягушонка намочил.(2 раза)

(3) Прыгает к себе домой весь до ниточки сырой. (2 раза)

(1) Посмотрите, дождь полил, жеребёнка намочил.(2 раза)

(4) Скачет он к себе домой весь до ниточки сырой. (2 раза)

(1) Посмотрите, дождь полил и утёнка намочил.(2 раза)

(5) Он идёт к себе домой весь до ниточки сырой. (2 раза)

(1) Посмотрите, дождь полил, медвежонка намочил.(2 раза)

(6) Мишка топает домой весь до ниточки сырой. (2 раза)

1 - постукивать пальцами по плечам и спине

2 - быстро похлопывать кончиками пальцев

3 - лёгкие шлепки на зарифмованные слова, после шлепка – ладонь прижата

4 - попеременно постукивать руками (косточками согнутых пальцев)

5 - «идти» ладошками обеих рук

6 – хлопать попеременно ладошками, сложенными
«ковшиками»

11. НА САНОЧКАХ

(1) Подмели метлищей, стал двор чище

(2) Поскребли лопаткой, стал двор гладкий.

(3) Снег собрали в кучу, сделали кручу,

(4) И на кручу санки покатали сами.

(5) Побежали дети скоро, скоро

(6) Притащили саночки на гору.

(7) Съехали с кручи, въехали в кучу,

(А на горку сани потащили сами.

(1) Подмели метлищей, стал двор чище и т. д.

1 - сверху вниз по спинке «метём» ладонью и пальцами

2 - «поскрести» ребром ладони

3 - одним движением по спине снизу вверх «отодвигаем снег»

и на слова «сделали кручу» - 2 хлопка по спинке под музыку

4 – провести рёбрами ладоней по спинке вверх

5 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх

6 - провести рёбрами ладоней по спинке снизу вверх

7 - провести рёбрами ладоней по спинке сверху вниз

8 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх

12. МОСТИК

(1) Над речкой – узкий мостик, другого нет пути,
Решили наши звери по мостику пройти.

(2) Сначала кошка ловко по мостику прошла,

(3) За ней змея тихонько на пузе проползла.

За ней змея тихонько на пузе проползла.

(4) Петух, как на параде, за ней маршировал...

(5) Потом рогатый козлик два раза проскакал, два раза проскакал.

(6) Последней, крякнув, утка вразвалочку прошла,

(7) Потом пришла старушка, домой всех увела, домой всех увела.

1 – погладить спинку снизу вверх

2 - переступить указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх

3 – волнистое движение ладони поставленной на ребро по спинке снизу вверх

4 - переступить под музыку, опираясь на кончики пальцев

5 – простучать кулачками на каждый слог по спинке снизу вверх, обратно и опять вверх

6 - «идти» ладошками обеих рук

7 – «идти» указательным и средним пальцем, в конце песни – пощекотать.

13. ЛЁН

Лён зеленой при горе, при крутой.

(1) Уж я *сеяла, сеяла лён,

Уж я *сеяла, сеяла лён,

Уж я, сея, приговаривала,

Сапогами приколачивала.

*(2) стлала то (3) сушила (4) я мяла (5) чесала (6) я пряла

1 - легко постукиваем кончиками расслабленных пальцев по голове малыша

2 – поглаживаем голову

3 - дуем на головку, шейку, а если поём под «минусовку», то заменяем слово «сушила»

на слово «трепала» и кончиками пальцев слегка треплем
волосы

4 – «мнём» волосики

5 – чешем волосы кончиками пальцев

6 – «прядём» волосики

14. ЛЕТО

(1) Летом солнышка лучи стали очень горячи.

Да, да все лучи, да, да горячи,

(2) Даже старый воробей начал прыгать веселей

Чив, чив, воробей, чив, чив, веселей.

(3) Лягушонок длинноног по дорожке скок да скок,

Ква, ква, длинноног, ква, ква, скок да скок.

(4) Прилетел и сел на сук толстый и усатый жук

Жу, жу; толстый жук, жу – жу, сел на сук.

(5) Ветерок шумит в ветвях на берёзах и дубах,

Уф, уф, на берёзах, уф, уф, на дубах.

1 - положить ладони на плечики малыша

2 - указательным и средними пальцами прыгать по спинке
под музыку

3 - лёгкие шлепки на зарифмованные слова, после шлепка –
ладонь прижата

4 - поводить указательным пальцем в воздухе и дотронуться
до ручки малыша

5 – дуть на шейку и руки малыша

15. ХОДИТ ЁЖИК

(1) Ходит ёжик без дорожек по лесу, по лесу

И колючками своими колется, колется.

(2) А я ёжику-ежу ту тропинку покажу,

(3) Где катают мышки маленькие шишки.

- 1 – тихонько походить ноготками по спинке
- 2 - провести подушечкой указательного пальца к бочку
- 3 – немного пощекотать ребёнка

16. ДОЖДИК, ЛЕЙ

- (1) Дождик, дождик, лей, лей, лей, на меня и на людей,
На людей по ложке, на меня по крошке,
- (2) Дождик лей посильней, будет травка зеленой.

Дождик, дождик, лей, лей, лей, на меня и на людей,
(3) А наш огород поливай весь год.

- 1 - постукивать указательным пальцем по плечикам и спинке
 - 2 - тихонько барабанить всеми пальцами по плечикам и спинке
 - 3 – сделать попытку побарабанить по бокам, где щекотно
- .