

Устьянский муниципальный округ Архангельской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Устьянская средняя общеобразовательная школа»
Структурное подразделение детский сад «Солнышко»

Картотека игровых упражнений для массажа «Такой разный массаж»

Составитель: Буторина Ирина Валентиновна
педагог-психолог, высшая категория

с. Шангалы

2024 г.

1. Содержание

1.	Содержание	2
2.	Пояснительная записка	3
3.	Массаж ладоней и пальцев рук для детей от 0 до 2 лет	5
4.	Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком	8
5.	Картотека игровых упражнений для массажа ладоней и пальцев рук	10
6.	Картотека упражнений для игрового массажа для детей	38
7.	Картотека упражнений для игрового самомассажа для детей	50
8.	Картотека упражнений для игрового коммуникативного (дружеского) массажа для детей	57
9.	Используемая литература	78

Пояснительная записка

Уровень развития движений ребёнка определяет уровень его физического и психического развития. Можно говорить о том, что уровень моторного развития рук (сила, ловкость, скорость и точность движений) и ручных навыков (использование различных инструментов – ножниц, иголки, лопатки и др., застегивание и расстёгивание застёжек и т. д.) в дошкольном возрасте является диагностическим фактором, определяющим уровень развития общей моторики и речи. И если руки развиты недостаточно, то это часто свидетельствует о некотором отставании в развитии ребёнка. Чем выше его двигательная активность, тем он лучше развивается. Поэтому, начиная с самого раннего возраста, развитию общей и мелкой моторики ребёнка необходимо уделять особое внимание.

Массаж – это прекрасное средство воздействия на разностороннее физическое развитие ребёнка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма, но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие и стимулирует речевое развитие.

Картотека игровых упражнений для массажа «Такой разный массаж» создана в процессе реализации инновационной деятельности «Психолого-педагогическая технология «Игровой массаж для дошколят» как форма развития доброжелательных отношений в детском коллективе» в 2023 – 2024 учебном году (приказ №620 Управления образования администрации Устьянского муниципального округа Архангельской области от 04.12.2023 г. «О внесении изменений в приказ от 31 августа 2023 года №396 «О направлениях инновационной деятельности на 2023 – 2024 учебный год»). Апробация технологии Е. Петш «Игровой массаж для дошколят» проходила в детском саду «Солнышко» СП МБОУ «Устьянская СОШ» с детьми подготовительной группы в 2023 – 2024 учебном году.

Цель методического пособия: распространение педагогического опыта по применению технологии игрового массажа и самомассажа в работе с детьми раннего и дошкольного возраста.

Задачи:

- познакомить педагогов и родителей с элементами игрового (в том числе игрового коммуникативного) массажа с целью повышения их профессиональной и родительской компетентности;
- распространить педагогический опыт по применению игрового массажа и самомассажа с детьми дошкольного возраста.

Кольцова М. М. провела большую исследовательскую работу по процессу формирования детской речи, связи её с развитием движений рук. Она обобщила многие факты и рассказала о них более просто. Заострила внимание на том, что работа по развитию речи должна проводиться особенно интенсивно в первые годы жизни, когда все функции центральной нервной системы лучше всего поддаются тренировке, в период их естественного формирования. Если в это время создаются неблагоприятные условия, то развитие речи задерживается. В позднем возрасте отставание в речи детей компенсируется с трудом и не полностью. Этим периодом являются первые три года. Большое внимание в своих работах она отводит движению пальцев рук. [3, с.7]

«Тот факт, что массаж благотворно влияет на физическое здоровье человека, известен на протяжении многих веков. Ещё римским гладиаторам делали массаж перед выходом на арену, чтобы они могли лучше сражаться со своими противниками. [5, с.8]

Для развития мелкой моторики, совершенствования координационных способностей рук детей можно использовать **игровой самомассаж** кистей (возможно использование различных предметов: карандаши, шарики, грецкие орехи, шишки и т. д.). Самомассаж является эффективным и универсальным средством реабилитации тонких

движений у детей с нарушением в развитии и коррекционно-оздоровительным средством для нормально развивающихся детей.

Игровой самомассаж кистей рук – важная составляющая сенсорного развития: ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук ребёнка, отличаются друг от друга не только происхождением, но и разными условиями восприятия, потому что массируемая рука пассивно воспринимает механические раздражения, а массирующая рука еще и создаёт их.

Для воспитателей групп раннего возраста **игровой массаж** является помощником в налаживании контакта с детьми, снижении стресса и тревоги у детей, способствует успешной адаптации малышей в детском саду. [7, с.7]

Для ребёнка дошкольного возраста главным партнёром по взаимодействию становится сверстник, а ведущей деятельностью является игра, в которой и развиваются его коммуникативные способности. [7, с.7]. Сегодня детям необходим новый опыт взаимодействия друг с другом.

Игровой коммуникативный массаж или **дружеский массаж** - это опыт ранней социализации, контактной коммуникации, стимуляции, позволяющий создавать для детей стабильную и позитивную базу для их роста и развития.

Тот факт, что дети массируют всех своих одноклассников, приводит к улучшению взаимопонимания в коллективе и, как правило, большей общительности. В процессе массажа все дети включаются в богатейшую среду обучения – например, регулированию собственного действия, к уважению, наличию различий, сопереживанию, чувствительности, соблюдению границ, самосознанию и так далее [10, с.75]

Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребёнка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха коррекционной и развивающей работы.

Преимущество картотеки игровых упражнений «Такой разный массаж» перед аналогами - аккумуляция в одном документе имеющихся материалов (игровых упражнений) по использованию различных видов массажа.

Игровой материал представлен в виде картотеки, адресован педагогам-психологам, логопедам, воспитателям, а также родителям, заинтересованным во всестороннем развитии ребёнка.

В картотеке приведены конкретные рекомендации по применению массажных приёмов в форме игровых процедур, сопровождаемых художественным словом.

Картотека имеет цветовую индикацию:

упражнения игрового массажа – контуры карточки **голубого** цвета;

упражнения игрового самомассажа – контуры **фиолетового** цвета.

упражнения игрового коммуникативного массажа - контуры **зелёного** цвета.

Материал картотеки готов к распечатыванию.

«Листочки», «Окна», «Ёжик», «Дождь», «На саночках», «Мостик», «Лён», «Лето», «Ходит ёжик», «Дождик, лей!», «Мы пилим», «Лошадка», «Зайчик», «Барабан», «Приходите, мыши!», «Пёрышко», «Велосипед», «Рельсы, рельсы» - [11].

«Гусь», «Паровоз», «Все здесь», «Помощники», «Пёрышко», «Пять пальцев», «В детский сад!», «Мышка мыла», «Массаж», «Вышли в садик погулять», «Мастер шкафчик мастерила», «Скачет на коне Егорка», «Мы делили апельсин» - [12].

Массаж ладоней и пальцев рук для детей от 0 до 2 лет

Сейчас уже известно, что на начальном этапе жизни именно мелкая моторика отражает то, как развивается малыш, свидетельствует о его интеллектуальных способностях. От того, насколько ловко научится ребёнок управлять своими пальчиками в самом раннем детстве, зависит его дальнейшее развитие.

Под термином «мелкая моторика» понимаются координированные движения мелких мышц пальцев и кистей рук. Они важны не только для выполнения повседневных действий, но и для стимуляции развития детского мозга. Наряду с развитием мелкой моторики развиваются память, внимание, а также словарный запас ребёнка.

Массаж можно использовать как самостоятельное средство, цель которого – оздоровление организма, как подготовительный или заключительный этап при проведении игр, упражнений с пальчиками, или при проведении детьми мыслительных действий.

Массаж является несложным, но весьма эффективным методом развития мелкой моторики рук. Простой массаж рук можно делать даже новорождённому ребёнку.

1 месяц

Поглаживание – это основной приём массажа в этом возрасте. Мама одной рукой обхватывает кисть малыша, вкладывая свой большой палец в его ладонь, а другой рукой поглаживает ручку ребёнка. Хорошо это делать, обхватывая ручку ребёнка всей кистью (большой палец в противопоставлении к остальным). Каждый пальчик малыша поглаживают от кончика к основанию и круговым движением стимулируют подушечку пальчика.

2 – 3 месяца

Удерживание игрушки. Вкладывать в ручку ребёнка удобную игрушку (например, нетяжёлые погремушки с круглым колечком для захвата), стимулируя её захват и удержание.

Раскрывание ладошки. Одной рукой придерживают ручку ребёнка в положении ладошкой вниз, другой мягко проводят снизу, раскрывая ладошку малыша. В этом же положении постукивают кистью малыша о поверхность стола или о мамину ладонь, стимулируя раскрывание ладошки. Обязательно обращают внимание на большой пальчик малыша – он не должен быть прижат к ладошке. Прижатый большой пальчик отводят мягко, но достаточно активно. Формирование отведения большого пальца очень важно для правильного развития центральных извилин мозга.

Стимуляция захвата. Вкладывают в ладошку ребёнка большие пальцы рук и мягко надавливают на ладошку – малыш захватывает пальцы взрослого. Если мягко потянуть руки на себя, то будет стимулироваться более крепкое захватывание.

Если у малыша ручки сжаты в кулачки, каждый день, независимо от массажа, вкладывать в ладошку крохи свой палец. Таким образом, вы будете стимулировать раскрытие ладошки. Разминайте пальчики, рисуйте на ладошке кружочек, выводите большой палец. Чем чаще вы будете это делать, тем быстрее ребёнок поднимется на новую ступеньку в развитии – он будет готов взять в ручку игрушку.

4 – 5 месяцев

Выполняются поглаживание, кольцевое растирание, щипцеобразное растирание, и завершается опять поглаживанием.

Заинтересовывайте малыша игрушками, пусть он тянется к ним. Ребёнок схватывает интересующий его предмет, осматривает, бросает игрушку и опять тянется, чтобы схватить эту же или следующую игрушку.

После 6 месяцев

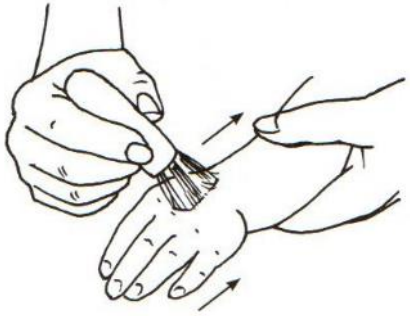
Массаж ладоней:

1. Поглаживание раскрытой ладошки от кончиков пальчиков к запястью.

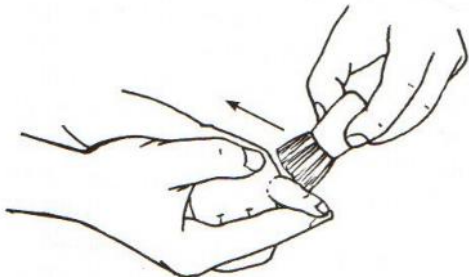
2. Круговое растирание ладони большим пальцем.
3. Продольное растирание каждого пальчика.
4. Отдельное растирание подушечек пальцев.
5. Круговое растирание тыльной стороны ладони.
6. Вращение каждого прямого пальчика вокруг основания.
7. Приложить свою ладонь к детской (зеркально), упереться большим пальцем в детский, так чтобы он торчал перпендикулярно краю ладони. Оставшиеся четыре прямых пальца обхватить согнутыми пополам пальцами другой руки и сгибать прямые детские пальцы у их основания, раскрывая ладонь до упора, а также вращать их вокруг основания. [11, с. 48-49]

От 0 до 3 месяцев [2, с.10, 14, 18, 23]

Массаж кистей делают с использованием всевозможных ворсовых щёточек: мягкой щёткой проводят по наружной поверхности кулачка от кончиков пальцев к запястью, более жёсткой – по подушечкам пальцев в обратном направлении. Действия можно сопровождать словами:

	- Мальчик-пальчик, где ты был? - С этим братцем в лес ходил, С этим братцем щи варил, С этим братцем кашу ел, С этим братцем песни пел. <i>Массаж делают каждый день по 3 раза в течение 10-20 секунд (4 – 6 движений), пока ребёнку не исполнится 5 – 7 месяцев.</i>
--	---

После 2 месяцев добавить массаж каждого пальчика в отдельности жёсткой щёткой.

	Раз, два, три, четыре, пять, Научились мы считать.
---	--

От 3 до 9 месяцев

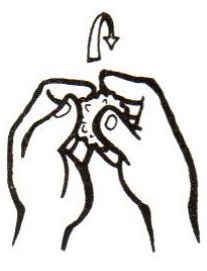
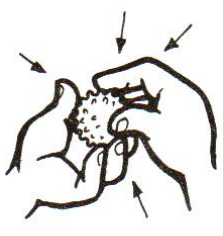
Продолжать делать массаж кистей мягкой щёткой и каждого пальчика в отдельности – жёсткой. Сопровождать свои действия проговариванием потешки:

	Этот пальчик в лес пошёл, Этот пальчик гриб нашёл, Этот пальчик чистить стал, Этот пальчик резать стал, Этот пальчик всё съел, Оттого и потолстел.
---	---

Сгибаем и разгибаем по очереди пальчики из кулачка. Можно использовать для массажа игровые упражнения: «Будем с мамой рисовать», «Солнышко», «Мышка», «Цыплёнок на зарядке», «Паучки на прогулке», «Хомячок», «Совушка», «Пять мышат у мамы мышки», «Кот и снежинки», «Вышли пальчики гулять», «Зайчик». [9, с. 102 - 110]

С 9 месяцев можно проводить массаж ладоней и пальцев рук с использованием массажного мячика. Мячик для массажа должен быть твёрдым и колючим (с шипами).

Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком [4]

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делать массажные движения, катая мяч вперёд-назад.	 1
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делать круговые движения, катая мяч по ладони.	 2
3. Держа мяч подушечками пальцев, делать вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).	 3
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавить ими на мяч (4 – 6 раз).	 4
5. Держа мяч подушечками пальцев, делать вращательные движения (как будто открываете крышку).	 5

6. Подкинуть мяч двумя руками на высоту 20-30 см и поймать его.



7. Зажать мяч между ладонями, пальцы сцеплены в «замок», локти направлены в стороны. Надавить ладонями на мяч. (4-6 раз).



8. Перекладывать мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.



Весёлый массаж



Правила выполнения массажа

Весёлый массаж



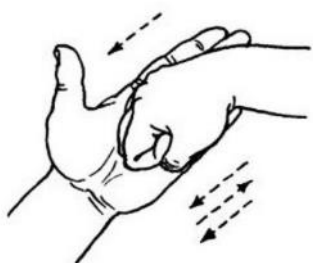
Основные приёмы массажа

Проведение массажа с детьми не требует создания специальных условий, нужно, чтобы взрослый (воспитатель или родитель) понимал его значение, знал простые правила и противопоказания.

При выполнении массажа необходимо соблюдать ряд правил:

- массажные движения совершаются по ходу сосудов, от периферии к центру;
 - руки должны быть тёплыми, сухими, без колец и других украшений, ногти коротко острижены;
 - в процессе массажа следите за тем, чтобы прикосновения рук были мягкими и нежными;
 - не проводить массаж тех участков тела, где у малыша имеются гнойничковые или острые воспалительные заболевания кожи;
 - сжатые кулачки ребёнка массируйте нежно и осторожно, совершая поглаживающие движения по наружному краю кисти — от мизинца к запястью (можно пользоваться мягкой кисточкой или комочком ваты);
 - слегка постукивайте указательным пальцем по кончикам пальцев малыша.
- Приём не должен вызывать болезненных ощущений, а его продолжительность не должна превышать 10 секунд.

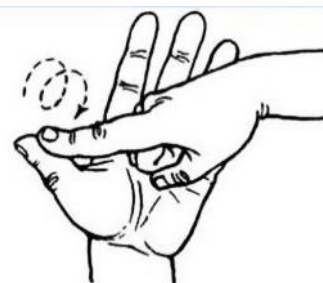
В процессе массажа рекомендуется общаться с малышом, приговаривая: «Маленький, хорошенький, сладенький, пригоженький...». Важно, чтобы интонация голоса была ласковая и успокаивающая.



Разминание



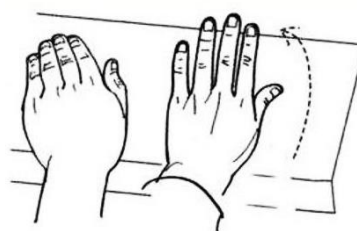
Растирание



Поглаживание



Пиление



Похлопывание

Весёлый массаж



Советы
родителям и
педагогам
ч.1

Весёлый массаж



Советы
родителям и
педагогам
ч.2

Для разностороннего гармоничного развития двигательных функций кисти надо упражнять руку в разных движениях – сжатие, растяжение, расслабление. Тренировать следует все пальцы, в том числе безымянный и мизинец. В противном случае можно получить противоположный результат – увеличение тонуса мышц пальцев.

Реакция на массаж различна и зависит от применяемых приёмов и их продолжительности. Например, поглаживание и растирание расслабляют мышцы, а поколачивание и похлопывание повышают мышечный тонус.

Малышам нравится заниматься с разными на вид, на ощупь тренажёрами. Разнообразие их будет зависеть от возможностей и желания родителей и воспитателей. Это могут быть покупные круглые щёточки, губки, резиновые игрушки-тренажёры, а также сделанные своими с применением пуговиц, бусинок (при этом необходимо помнить о безопасности), трубочек, колпачков. Ещё не забудьте про грецкие орехи, шарики, (например, для настольного тенниса и другие), карандаши (их можно раскатывать между ладонями, по тыльной стороне), глину.

Вот несколько идей для занятий массажем с ребёнком:

- Всегда спрашивайте разрешения.
- Вы можете массировать поверх одежды или на голой коже.
- Если вы массируете кожу, уважайте скромность ребёнка: оставьте нижнее бельё и избегайте частей тела, связанных с сексуальностью.
- Если вы массируете кожу, используйте чистое подсолнечное или оливковое масло холодного отжима без запаха. Добавление духов может быть излишним стимулирующим средством для некоторых детей.
- Если вы хотите применять эфирные масла, используйте мандарин – он является единственным признанным средством, которое оказывает балансирующее воздействие на детей. (Действие эфирных масел на взрослых сильно отличается от воздействия на детей, а иногда даже имеет обратный эффект. Эфирные масла нужно подбирать с помощью грамотных ароматерапевтов, имеющих опыт работы с детьми.
- Спрашивайте вашего ребёнка. Узнайте, что нравится или не нравится, и отрегулируйте интенсивность нажатия в соответствии с предпочтениями.
- Свяжите массаж с конкретными интересами и/или любимыми героями вашего ребёнка. Процедуру можно назвать спортивным массажем, альпинистским массажем, массажем танцора и т. д.
- Попросите ребёнка сделать вам массаж.
- Проведите массажный сбор, где все будут массировать друг другу ноги и плечи, сидя на диване или слушая музыку.
- Сделайте ребёнку массаж плеч во время перерыва в домашней работе.

Весёлый массаж



«Пять мышат
у мамы
мышки»

Весёлый массаж



«Кот и
снежинки»

<i>И. п.: кисть правой руки раскрыта.</i>	
Пять мышат у мамы мышки -	<i>Поглаживаем ладошку малыша.</i>
Три девчушки,	<i>Поглаживаем, а затем загибаем большой, указательный и средний пальчики.</i>
Два мальчишки.	<i>Поглаживаем, а затем загибаем безымянный пальчик и мизинчик.</i>
Можем мы их сосчитать:	<i>Поглаживаем кулачок 3 – 4 раза.</i>
Один,	<i>Разгибаем большой пальчик.</i>
Два,	<i>Разгибаем указательный пальчик.</i>
Три,	<i>Разгибаем средний пальчик.</i>
Четыре,	<i>Разгибаем безымянный пальчик.</i>
Пять.	<i>Разгибаем мизинчик.</i>

<i>И. п.: кисть правой руки раскрыта.</i>	
Один, два, три, четыре, пять,	<i>Поочерёдно загибаем пальчики малыша, собирая их в кулачок.</i>
На дворе зима опять.	<i>Поглаживаем кулачок 3 – 4 раза.</i>
На окошке кот лежит,	<i>Разгибаем мизинчик, растираем кончик пальчика круговыми движениями.</i>
Смотрит кот, как снег кружит.	<i>Разгибаем безымянный пальчик, растираем кончик пальчика круговыми движениями.</i>
А снежинки не спешат,	<i>Разгибаем средний пальчик, растираем кончик пальчика круговыми движениями.</i>
Тихо, медленно кружат.	<i>Разгибаем указательный пальчик, растираем кончик пальчика круговыми движениями.</i>
Кот решил их сосчитать:	<i>Разгибаем большой пальчик, растираем кончик пальчика круговыми движениями.</i>
Один, два, три, четыре, пять.	<i>Поочерёдно загибаем пальчики, собирая их в кулачок, поглаживая кулачок 3 – 4 раза.</i>

Весёлый массаж



«Вышли
пальчики
гулять»

Весёлый массаж



«Зайчик»

<i>И. п.: кисть правой руки собрана в кулачок.</i>	
Один, два, три, четыре, пять -	<i>Поочерёдно разгибаем пальчики, начиная с большого.</i>
Вышли пальчики гулять.	<i>Интенсивно поглаживаем пальчики от основания к кончикам.</i>
Этот пальчик ловит льва,	<i>Несколько раз сгибаем, разгибаем большой пальчик.</i>
Этот ищет, где сова.	<i>Несколько раз сгибаем, разгибаем указательный пальчик.</i>
Этот белке помогает – К зиме шишке собирает.	<i>Несколько раз сгибаем, разгибаем средний пальчик.</i>
Этот в гости идёт к мишке.	<i>Несколько раз сгибаем, разгибаем безымянный пальчик.</i>
Этот скачет, как зайчишка.	<i>Несколько раз сгибаем, разгибаем мизинчик.</i>

<i>И. п.: кисть правой руки раскрыта.</i>	
Вышел зайчик погулять,	<i>Указательным и средним пальцами «ходим» по ладошке малыша.</i>
На полянке поскакать.	<i>Поочерёдно касаемся кончиком указательного и среднего пальца ладони.</i>
Вдруг увидел наш зайчишка, Что идёт лохматый мишка.	<i>Нажимая на ладошку малыша, кончиками указательного и среднего пальцев «медленно ходим» по ладони.</i>
Зайка бросился бежать	<i>Быстро и легко касаемся кончиками пальцев ладони малыша.</i>
И шаги свои считать: 1, 2, 3, 4, 5.	<i>Поочерёдно дотрагиваемся до кончиков пальцев малыша, начиная с мизинца.</i>

Весёлый массаж



«Будем с
мамой
рисовать»

Весёлый массаж



«Солнышко»

<i>И. п.: кисть правой руки раскрыта, поочерёдно поглаживаем пальчики от основания к кончику.</i>	
Один,	<i>Поглаживаем большой пальчик.</i>
Два,	<i>Поглаживаем указательный пальчик.</i>
Три,	<i>Поглаживаем средний пальчик.</i>
Четыре,	<i>Поглаживаем безымянный пальчик.</i>
Пять -	<i>Поглаживаем мизинчик.</i>
Начинаем рисовать	<i>По часовой стрелке поглаживаем ладошку ребёнка 3 – 4 раза, затем на ладошке малыша медленно рисуем своим указательным пальцем.</i>
Солнце, Зайку, Домик, Кошку. Кошка ходит по дорожке.	<i>Поглаживаем ладошку малыша от запястья до кончиков пальцев.</i>
А потом устанет кошка И вздремнёт совсем немножко.	<i>Собираем пальчики малыша в кулачок.</i>

<i>И. п.: кисть правой руки ребёнка собрана в кулачок.</i>	
Утром солнышко проснулось,	<i>Поглаживаем кулачок 3 – 4 раза.</i>
С боку на бок повернулось.	<i>Наклоняем кулачок вперёд-назад.</i>
Лучикам пора вставать,	<i>Поглаживаем кулачок 3 – 4 раза.</i>
Один,	<i>Разгибаем большой пальчик.</i>
Два,	<i>Разгибаем указательный пальчик.</i>
Три,	<i>Разгибаем средний пальчик.</i>
Четыре,	<i>Разгибаем безымянный пальчик.</i>
Пять.	<i>Разгибаем мизинчик.</i>

Весёлый массаж



«Мышка»

Весёлый массаж



«Цыплёнок
на зарядке»

<i>И. п.: кисть правой руки собрана в кулачок.</i>	
Один,	<i>Разгибаем большой пальчик, поглаживаем от кончика до основания.</i>
Два,	<i>Разгибаем указательный пальчик, поглаживаем от кончика до основания.</i>
Три -	<i>Разгибаем средний пальчик, поглаживаем от кончика до основания.</i>
Грызёт мышка сухари.	<i>Слегка массируем кончики большого, указательного и среднего пальчиков.</i>
Четыре,	<i>Разгибаем безымянный пальчик, поглаживаем от кончика до основания.</i>
Пять -	<i>Разгибаем мизинчик, поглаживаем от кончика до основания.</i>
Надо нам её поймать.	<i>Взрослый старается «поймать» вытянутые пальчики малыша, а ребёнок «прячет» пальчики в кулачок.</i>

<i>И. п.: кисть правой руки собрана в кулачок.</i>	
Жёлтый маленький цыплёнок,	<i>Разгибаем мизинчик.</i>
Клювик моет он спросонок,	<i>Поглаживаем мизинчик от основания к кончику 3 – 4 раза.</i>
Чистит пёрышки и лапки,	<i>Сгибаем, разгибаем мизинчик 3 – 4 раза.</i>
С мамой делает зарядку.	<i>Пригибаем пальчики к кулачку.</i>
Один – крылья вверх,	<i>Раскрываем все пальчик, поглаживаем ладошку.</i>
Два – крылья вниз.	<i>Собираем пальчики в кулачок.</i>
Три – вправо, влево наклонись,	<i>Наклоняем кулачок в одну сторону, затем в другую.</i>
На четыре – покружись.	<i>Выполняем лёгкие вращательные движения кулачка вправо, затем – влево 2 – 3 раза.</i>
А на пять – мы полетим	<i>Поглаживаем кулачок.</i>
И друг друга посмешим: «Ко-ко-ко».	<i>Взрослый слегка щекочет ребёнка.</i>

Весёлый массаж



«Паучки на
прогулке»

Весёлый массаж



«Хомячок»

<i>И. п.: кисть правой руки раскрыта.</i>	
Паучок идёт по ветке, А за ним жена и детки.	<i>Поочерёдно поглаживаем пальчики малыша от основания к кончику пальца.</i>
Дружно, весело шагают	<i>Поглаживаем ладошку малыша по часовой стрелке 3 – 4 раза.</i>
И шаги свои считают.	<i>Собираем пальчики малыша в кулачок.</i>
Один,	<i>Разгибаем большой пальчик.</i>
Два,	<i>Разгибаем указательный пальчик.</i>
Три,	<i>Разгибаем средний пальчик.</i>
Четыре,	<i>Разгибаем безымянный пальчик.</i>
Пять.	<i>Разгибаем мизинчик.</i>

<i>И. п.: кисть правой руки ребёнка раскрыта.</i>	
Собирал хомяк в ладошки	<i>Растираем раскрытую ладошку малыша в течение 10 – 15 секунд.</i>
От пшеничной булки крошки:	<i>Слегка «пощипываем» ладошку.</i>
Одна,	<i>Загибаем большой пальчик.</i>
Две,	<i>Загибаем указательный пальчик,</i>
Три,	<i>Загибаем средний пальчик.</i>
Четыре,	<i>Загибаем безымянный пальчик.</i>
Пять.	<i>Загибаем мизинчик.</i>
Но не смог их удержать	<i>Поглаживаем кулачок 3 – 4 раза.</i>
И рассыпал их опять.	<i>Раскрываем кулачок.</i>
Начал снова собирать:	<i>Поглаживаем ладошку 3 – 4 раза.</i>
Одна,	<i>Загибаем большой пальчик.</i>
Две,	<i>Загибаем указательный пальчик,</i>
Три,	<i>Загибаем средний пальчик.</i>
Четыре,	<i>Загибаем безымянный пальчик.</i>
Пять.	<i>Загибаем мизинчик.</i>

Весёлый массаж



«Совушка»

Весёлый массаж



«Гусь»

<i>И. п.: кисть правой руки собрана в кулачок.</i>	
Совушка, совушка, Глазастая головушка.	<i>Интенсивно поглаживаем кулачок ребёнка.</i>
Ты в дупле большом сидишь,	<i>Обхватываем кулачок ребёнка и несильно сжимаем 3 – 4 раза.</i>
Днём ты сладко-сладко спишь.	<i>Поглаживаем кулачок, поочерёдно разгибаем пальчики.</i>
Один,	<i>Разгибаем большой пальчик, массируем кончик.</i>
Два,	<i>Разгибаем указательный пальчик, массируем кончик.</i>
Три,	<i>Разгибаем средний пальчик, массируем кончик.</i>
Четыре,	<i>Разгибаем безымянный пальчик, массируем кончик.</i>
Пять.	<i>Разгибаем мизинчик, массируем кончик.</i>
Из дупла ты вылетай	<i>Растираем середину ладошки малыша в течение 10 – 15 секунд.</i>
И меня скорей поймай.	<i>Взрослый пытается «поймать» пальчики малыша.</i>

<i>Одной рукой сделать «гуся».</i>	
Не боюсь я, не боюсь, Уходи скорее, гусь!	<i>Щипать слегка другую ладошку.</i>
Иди травку щипать,	<i>Перевернуть ладошку, щипать тыльную сторону.</i>
На пригорке, на лужайке, Возле дома, Возле баньки И, конечно, у реки,	<i>Щипать по одному пальчику, продвигаясь сверху вниз.</i>
Где сидят рыбаки!	<i>Перевернуть ладошку и щипком поднимать по очереди пальчики.</i>

Весёлый массаж



«Паровоз»

Весёлый массаж



«Все здесь»

<i>Если есть тренажёр-колёсико, «ездить» им по руке или растирающими движениями кисти.</i>	
Паровоз, паровоз, Он вагончики повёз –	<i>Сначала пот всей кисти от кончиков пальцев.</i>
Красный и зелёный, синий, голубой. Машинист услышал:	<i>Каждый пальчик отдельно.</i>
«Остановка. Стой!»	<i>Движения замедляются.</i>
Паровоз, паровоз, Он вагончики привёз – Красный и зелёный, Синий, голубой. Все стоят на рельсах.	<i>Переворачиваем кисть и повторяем с другой стороны.</i>
Выбирай любой.	<i>Выбрать любой пальчик, сжав его всеми пальчиками другой руки.</i>

Этот пальчик большой – Это папа дорогой.	<i>Поглаживающие движения каждого пальчика вверх вниз со всех сторон. Погладить кисть со всех сторон. Поменять руки.</i>
Рядом с папой – Наша мама.	
Рядом с мамой – Брат старшой.	
Вслед за ним сестрёнка – Милая девчонка.	
И самый маленький крепыш – Это славный наш малыш. Все здесь!	

Весёлый массаж



«Помощники»

Весёлый массаж



«Пёрышко»

Всех помощников опять Надо быстро сосчитать: Этот брат дрова рубил, Этот братец щи варил, Этот брат готовил кашу На семью большую нашу. Этот веником махал, Чисто-чисто подметал, Ну а этот, маленький, Спал у нашей маменьки.	<i>На первые две строчки растираем обе ладони. Пальцами одной руки растираем пальцы второй руки, начиная с большого, так, чтобы у «маменьки» «спал» мизинец.</i>
Спал у нашей маменьки.	<i>Сложить ладошки, положить под голову.</i>

Пёрышко летело	<i>Лёгкие, нежные движения – правая кисть вверх, левая ладошкой вниз (в другой раз – вверх) на поверхности.</i>
И на ручку (ладошку) село.	<i>Плавными движениями из стороны в сторону опускать правую ладонь на левую ладонь.</i>
Чьё же это пёрышко? Какой это птицы?	<i>Скользить вдоль ладони вперёд- назад и вправо-влево.</i>
Может быть, вороны, Может быть синицы? Или галки, воробья? Угадайте вы, друзья?	<i>Скользить по каждому пальчику отдельно.</i>

Весёлый массаж



«Пять
пальцев»

Весёлый массаж



«В детский
сад!»

Пять пальцев на руке твоей Назвать по имени сумеи.	<i>Поглаживание каждого пальчика, либо надавливание одним или двумя пальчиками, либо растирание.</i>
Первый палец – боковой – Называется большой. Палец второй – Указчик старательный – Не зря называют его указательный.. Третий твой палец Как раз посередине, Поэтому средний дано ему имя. Палец четвёртый зовут безымянный, Неповоротливый он и упрямый. Совсем как в семье Братец младший – любимец. По счёту он пятый, Зовётся мизинец.	<i>Сначала применить ко всей кисти, затем поочерёдно к каждому пальчику.</i>

Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик – прыг в кровать, Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул, Ну а тот давно уж спит.	<i>Массировать каждый пальчик, отправляя его «спать» в кулачок.</i>
Тише, тише, не шумите, Пальчики не разбудите...	<i>Поглаживание кулачка вкруговую другой рукой.</i>
Встали пальчики. Ура! В детский сад идти пора.	<i>Разжать кулачок, пальцы в стороны, движения кистью вверх-вниз.</i>

Весёлый массаж



«Мышка мыла»

Весёлый массаж



«Массаж»

Мышка мыла мылом лапку – Каждый пальчик по порядку: Вот намылила большой,	<i>Поглаживающие круговые движения тыльной стороны левой ладони, начиная от кончиков пальцев и продвигаясь к запястьям.</i>
Сполоснув потом водой. Не забыла и указку, Смыв с него и грязь, и краску. Средний мылила усердно – Самый грязный был, наверно. Безымянный тёрла пастой, Кожа сразу стала красной.	<i>Перевернуть левую ладонь, повторить движение.</i>
А мизинчик быстро мыла – Очень он боялся мыла.	<i>Два отрывистых движения от кончиков пальцев до запястья тыльной стороны левой ладони, перевернуть ладонь, повторить движение.</i>

Раз, два, три, четыре, пять,	<i>Хлопки в ладоши.</i>
Будем пальцы разминать.	<i>Собрать пальцы в кулак.</i>
Это Ваня – самый сильный, Самый толстый и большой.	<i>Выпрямлять пальчики по очереди, массировать их.</i>
Здравствуй, Иван!	<i>Сгибать – разгибать пальчик, о котором говорится.</i>
Стёпа нужен для того, Чтоб показывать его. Здравствуй, Степан! А Сергей – он самый длинный, И стоит он в середине. Здравствуй, Сергей! А Матвей – он безымянный, Избалованный он самый. Здравствуй, Матвей! А Никита, хоть и мал, Очень ловок и удал. Здравствуй, Никитушка!	
Вот они какие!	<i>Поднять вверх руку, выпрямить все пальцы.</i>

Весёлый массаж



«Вышли в садик
погулять»

Весёлый массаж



«Мастер
шкафчик
мастерил»

Раз, два, три, четыре, пять,	<i>Разжимать поочерёдно все пальчики.</i>
Вышли в садик погулять.	<i>Тыльная сторона ладони вверх горизонтально.</i>
Ходим-ходим мы по лугу,	<i>Указательным и средним пальчиками другой руки «идём» по тыльной стороне. Между большим и указательным «проходим» на ладошку (ладонь поворачивается).</i>
Там цветы растут по кругу.	<i>«Ходим» по центру ладошки</i>
Лепесточков ровно пять,	<i>Всеми пальчиками, кроме большого, «рисует» на ладошке круги.</i>
Можно взять и посчитать:	<i>Проводим по контуру пальчики, начиная с большого.</i>
Раз, два, три, четыре, пять.	<i>Поочерёдно загнуть все пальчики, поглаживая их.</i>

Мастер шкафчик мастерил, Ровно досочки пилил.	<i>Поставить ладонь ребром и «пилить» по поверхности другой ладони поперёк, то же, но вдоль ладони.</i>
Молотком по ним стучал, Точно гвозди забивал.	<i>Сжать руку в кулак и слегка стучать по ладони, «забивая гвозди», по раздвинутым пальцам ладони.</i>
Дверки сделал и замок.	<i>Соединить боковые поверхности больших пальцев, раскрывать и закрывать дверки.</i>
Ключик сделать он не смог.	<i>Соединить пальцы обеих рук в «замок», большие пальцы друг с другом и спрятать их внутрь «замочка».</i>

Весёлый массаж



«Скачет на
коне Егорка»

Весёлый массаж



«Мы делили
апельсин»

Скачет на коне Егорка То на горку, то под горку.	<i>Одну руку сжать в кулак, пальцами другой «переступить» по косточкам и ямкам между ними.</i>
Раз, два, три, четыре, пять, Весело ему скакать!	<i>Меняем руки.</i>
Выезжает в чисто поле – Есть где разгуляться вволю.	<i>Разжать руку и пальцами другой руки круговыми движениями поглаживаем ладонь. Меняем руки.</i>

Мы делили апельсин, Много нас, а он один.	<i>Потирать ладошками кулачки круговыми движениями (4-6 раз), меняя руки.</i>
Эта долька – для ежа, Эта долька – для стрижа, Эта долька – для утят, Эта долька – для котят. Эта долька – для бобра,	<i>Разгибать по одному пальчику из кулачка, массируя их.</i>
Ну а волку... кожа.	<i>Растопыренные пальцы подогнуть, будто держим мяч. Круговыми движениями проводить пальцами одной руки по-над пальцами другой, которые двигаются в противоположную сторону. Поменять руки (2-4 раз).</i>
Он сердит на нас – беда!	<i>Выпрямить растопыренные пальцы. Напрячь ладони. Одна ладонь против другой.</i>
Разбегайтесь кто куда!	<i>Движения снизу вверх правой кистью, задевая ладонь и пальцы левой, затем левой так же (4 раза). Постучать ладонью о ладонь (нижней их частью).</i>



**«В чём польза
игрового
массажа?»**



**«Как проводить
игровой массаж
для детей?»**

☺ Игровой массаж обеспечивает сенсорное развитие самых маленьких. Дети воспринимают интонации голоса, содержание текста, музыкальные тембры и шумы, темп и ритмы музыки.

☺ При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику.

☺ Игровой массаж снимает напряжение у детей, улучшает кровоснабжение кожи, уменьшает напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются. Ребёнок успокаивается и расслабляется. Игровой массаж положительно влияет на центральную нервную систему.

☺ Игровой массаж способствует социализации детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу, развивает терпение и чувство юмора.

☺ Игровой массаж способствует развитию фантазии: бегущий по дереву паучок и капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик и идущий по лесу медведь одинаково ярко, хотя и по разному представляются детям, проводящим и «получающим» массаж.

☺ Игровой массаж также способствует развитию речи. Стихи и песенки дети быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению.

Песенки и стихи для массажа следует подбирать с учётом возраста ребёнка. Только если они будут интересны малышу, игровой массаж станет для него радостным событием.

Упражнения для массажа спины можно проводить, когда ребёнок лежит на животе, сидит на стуле, опираясь на стол, сидит на полу, стоит на четвереньках или лежит на коленях у взрослого. Предлагаемые для массажа спины песенки и стихи могут использоваться также для массажа рук или ног ниже колена.

!! Сначала прочитайте ребёнку стихи и скажите несколько вступительных фраз, чтобы малыш смог представить ваши последующие действия.

!! Во время чтения стихов делайте небольшие паузы для массажа.

!! Движения выполняйте ритмично, избегая сильного нажима или похлопывания.

!! Говорите или пойте сами. Пусть малыш слышит ваш голос.

!! Игровой массаж можно проводить поверх одежды, а также, если нравится малышу, на голой спине.

!! Рекомендуемые движения можно изменять, исходя из текста песенок и предпочтений ребёнка.

!! Первое время массаж для детей лучше проводить, используя соответствующие предметы – кисточку, резиновый ёжик, поролоновую губку, игрушечную машинку, кусочки ваты, бумажные листочки и др., а также мягкие игрушки в соответствии с текстом песенок. Массаж игрушками забавляет малышей и не требует такой высокой степени доверия, как массаж руками.

!! Взрослым с длинными ногтями при проведении массажа надо быть очень осторожными. Лучше использовать соответствующие тексту песенок игрушки и предметы.

Весёлый массаж



«Велосипед»

Весёлый массаж



«Лошадка»

А я сяду и поеду под окошечко к соседу: Хватит спать, вставай, сосед, доставай велосипед!	<i>Обводить указательным пальцем «контур» лежащего на животе или стоящего малыша.</i>
Мы прокатимся к сараям, голубей перепугаем, От сараев поворот, будут гонки до ворот. Мы поедem вдоль забора до угла до светофора.	
Ну-ка быстро дай ответ: ты поедешь или нет?	<i>Прохлопать по спинке ритм слов «ты поедешь или нет?»</i>

Вот бежит лошадка, сделана из ватки, Она кашки не ест, молочка не пьёт. Только скачет взад-вперёд, Взад-вперёд, взад-вперёд.	<i>Всеми пальцами одной руки быстро постукивать – «бежать» по спинке и по ручкам ребёнка.</i>
---	---

Весёлый массаж



«В гости
зайчик к нам
пришёл»

Весёлый массаж



«Будилочка»

В гости зайка к нам пришёл, Длинненькие ушки.	<i>Шагают, подставляют ладошки к голове, как ушки.</i>
Он пушистый, мягкий весь, Как моя подушка.	<i>Делают лёгкие, воздушные движения руками сверху-вниз.</i>
Иногда сердитый он, Хмурит глазки строго. Говорю я: «Не сердись, Зайка-недотрога!»	<i>Сдвигают брови. Хмурятся. Грозят пальчиком.</i>
Лобик глажу я ему, Пухленькие щёчки,	<i>Лёгкими движениями гладят лоб от переносицы к ушкам, щёчки круговыми движениями.</i>
Понарошку начерчу Клеточки и точки.	<i>Всеми пальчиками чертят на лбу и щёчках клеточки, затем легко бьют кончиками пальчиков по лбу, щёчкам, подбородку.</i>
Ручка – плюх, другая – плюх! Бедные, упали,	<i>Попеременно падает сначала одна рука, затем – другая.</i>
Словно ниточки висят, Как и я, устали.	<i>Легко встряхивают руки, усталое выражение лица, вялое – всего тела.</i>
Снова зайка прыг да скок Скачет по дорожке,	<i>Прыгают, как зайки</i>
Вместе с ним мы отдохнём, Прополощем ножки.	<i>Встряхивают попеременно то правую, то левую ногу, как будто полощут в воде.</i>
Так трудились с зайкой мы, Что устали сами. Отдыхать теперь пойдём На коленки к маме.	<i>Говорят вялым голосом, расслаблены мышцы тела. В конце садятся на коленки к маме, обнимают её.</i>

<i>Взрослый читает текст вместе с ребёнком и выполняет движения.</i>	
Прозвенел будильник: «Дзинь!» - Выспались ребята,	<i>Можно на слово «Дзинь!» осторожно задеть пальцем кончик носа.</i>
Мы потянемся вот так На своей кровати.	<i>Ребёнок тянется. Взрослый может погладить ласково ручки, животик, ножки.</i>
Повернёмся на бочок, Съёжившись пружинкой,	<i>Ребёнок поворачивается на бочок, сжавшись в комочек.</i>
И растянемся опять Лёгкою пушинкой.	<i>Ребёнок ложится на спинку, расслабившись.</i>
А потом – другой бочок, Повернём мы к стенке,	<i>Ребёнок поворачивается на другой бочок.</i>
Сжав под щёчкой кулачок, Подтянув коленки...	<i>Ребёнок кладёт ручки под щёчку, сжимает в кулачки, подтягивает коленки к животу.</i>
Полежим ещё чуть-чуть Мягким колобочком,	<i>Ребёнок ложится на спинку, расслабляется.</i>
Солнышку подставив нос, Сдобненькие щёчки	<i>Ребёнок, улыбаясь, подставляет солнышку попеременно нос, обе щёчки.</i>
Вот и всё, с кровати встать Нам совсем не трудно.	<i>Взрослый помогает ребёнку подняться с кровати, поглаживая ему спинку.</i>
Улыбнись скорей, сынок, Милый, с добрым утром! <u>Для девочки:</u> Улыбнись скорее нам, Дочка, с добрым утром!	<i>Взрослый обнимает, целует ребёнка.</i>

Весёлый массаж



**«Приходите
мыши»**

Весёлый массаж



« Баю-бай»

Приходите, мыши, и не бойтесь кошки, Вот для вас площадка на моей ладошке.	<i>Махать ручкой малыша.</i>
Вот вам карусели – можно покружиться, Вы держитесь крепче, чтобы не свалиться.	<i>«Рисовать» указательным пальцем кружочек на ладошке малыша.</i>
Вот висят качели, можно покачаться, Вы не упадёте, нечего бояться.	<i>Сгибать к ладошке и разгибать пальчики.</i>
А ещё есть горка, для мышей бесплатно, Покатайтесь, мышки, это так приятно!	<i>Гладить ручку малыша от ладони к сгибу локтя.</i>
Есть для вас песочек, можно покопаться, Можно на песочке мышкам поваляться.	<i>Пощекотать ладошку.</i>
А домой пойдёте, я вам на прощанье, Помашу рукою: мышки, до свиданья!	<i>Махать рукой малыша.</i>

Сонный лес шумит ветвями,	<i>От позвоночника провести линии, будто рисуем дерево.</i>
Засыпает вместе с нами.	<i>Ладонью провести по спине сверху вниз.</i>
Спят на море корабли,	<i>Рисуем плавные линии подушечками пальцев.</i>
Засыпай скорей и ты.	<i>Ладонью провести по спине сверху вниз.</i>
Спит среди камней змея,	<i>Собрать пальцы в щепоть и вести «колбаску»-змею.</i>
Спит и звездочка моя.	<i>От центра позвоночника рисуем лучики звезды.</i>
Дождик спит,	<i>Побарабанить подушечками пальцев.</i>
Спит ветерок.	<i>«Мести» расслабленными пальцами вдоль спины.</i>
Повернись на правый бок.	<i>Поворачиваем малыша.</i>
Мой малыш, засыпай. Баю-бай, баю-бай...	<i>Ласкающие поглаживания.</i>

Весёлый массаж



«Окна»

Весёлый массаж



«Пёрышко»

Вот мы тряпочки берём и окошки мыть идём.	<i>«Пройти» указательными и средними пальцами обеих рук по спинке.</i>
Это грязное (узкое/круглое) окно мыть пора давным-давно.	<i>Потереть своей ладошкой ладошку/ручку/ушко малыша.</i>

Смотрите, смотрите, что я принесла! Смотрите, какое перо я нашла!	<i>В соответствии с текстом трогать малыша вырезанным из бумаги раскрашенным пёрышком.</i>
Оно на ладошке тихонько ползёт Сначала по кругу, а после вперёд.	
По ручке оно до плеча доползает, И шейку оно очень нежно ласкает.	
Куда полетит – интересный вопрос. Перо прилетело на маленький нос.	
Потом эти ушки перо гладить хочет. Но пёрышку надо теперь отдыхать Оно улетело в карман полежать.	



**«Идёт
бычок»**



«Мишка»

<i>Взрослый рассказывает стихотворение, параллельно выполняя элементы массажа и физические упражнения. Ребёнок повторяет слова за взрослым.</i>	
Идёт бычок, качается,	<i>Взрослый слегка раскачивает ребёнка, лежащего на кровати, из стороны в сторону.</i>
Вздыхает на ходу.	<i>Взрослый показывает, а ребёнок повторяет за ним любое упражнение на развитие дыхания.</i>
«Ой, доска качается,	<i>Взрослый, за ручки поднимая ребёнка до положения «сидя», имитирует затем «падение»: ребёнок вновь ложится на кровать.</i>
Сейчас я упаду!»	<i>Взрослый может взять ребёнка на руки и поставить его на пол.</i>

<i>Игра выполняется сидя на полу (или на кровати). Взрослый показывает движения, а ребёнок повторяет за ним (когда ребёнок запомнит последовательность движений и слова, взрослый и ребёнок вместе рассказывают стихотворение и показывают движения).</i>	
Мишка косолапый По лесу идёт. Шишки собирает, Песенки поёт.	<i>Похлопывание ладонями правой и левой руки по ногам.</i>
Вдруг упала шишка Прямо мишке в лоб.	<i>Правая рука зажимается в кулак и прикасается ко лбу.</i>
Мишка рассердился И ногою – топ.	<i>Ладони хлопают по ногам (или ножки топают по полу).</i>
Больше я не буду Шишки собирать.	<i>Ребёнок «грозит» указательным пальчиком.</i>
Сяду я в машину И поеду спать.	<i>Ладони соединяются и прикладываются к щеке, имитируя сон.</i>



**«Весёлые
карандаши»**



**«Домашние
животные»**

Карандаш в руках катаю, Между пальчиков верчу.	<i>Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами. Ладони расположены вертикально (горизонтально).</i>
Непременно каждый пальчик Быть послушным научу.	<i>Удерживать карандаш каждым согнутым пальцем.</i>
Карандаш в руке катаю, Я ладошки растираю. Я ладошки разотру, Рисовать потом пойду.	<i>Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами. Ладони расположены вертикально (горизонтально).</i>

<i>Массаж ладоней и пальцев шестигранным карандашом</i>	
Жил-был маленький щенок. Он подрос, однако, И теперь он не щенок – Взрослая собака.	<i>Ритмичные продольные движения двух шестигранных карандашей между ладонями.</i>
Жеребёнок с каждым днём Подрастал и стал конём. Бык, могучий великан, В детстве был телёнком.	<i>Ритмичное поочерёдное нажатие тупым концом карандаша подушечки пальцев левой руки.</i>
Толстый увалень баран – Тоненьким ягнёнком, Этот важный кот Пушок – Маленьким котёнком, А отважный петушок – Крохотным цыплёнком.	<i>Ритмичное поочерёдное нажатие тупым концом карандаша подушечки пальцев левой руки.</i>



«Лягушки»



«Мы весёлые
прищепки»

<i>Массаж ладоней и пальцев шестигранным карандашом</i>	
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>Прокатывание карандаша между двумя ладонями в вертикальном положении карандаша.</i>
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>Прокатывание карандаша тремя пальцами правой руки.</i>
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>Прокатывание карандаша тремя пальцами левой руки.</i>
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>Прокатывание карандаша между двумя ладонями в горизонтальном положении карандаша.</i>
Мы лягушечек возьмём На край стола уберём.	<i>Убираем карандаши на край стола.</i>

<i>Массаж ладоней и пальцев бельевыми прищепками. Прищепка лежит в левой руке.</i>	
Мы весёлые прищепки, Коль поймает, держим крепко! Один, два, три, четыре, пять! Прищепки будем мы катать!	<i>Прокатывание прищепки между ладонями.</i>
Большой пальчик мы поймает И немного покачаем. Указательный поймает И немного покачаем! Средний пальчик мы поймает И немного покачаем! Безымянный мы поймает И немного покачаем! И мизинчик мы поймает И немного покачаем!	<i>Ловим прищепкой каждый пальчик левой руки.</i>
Один, два, три, четыре, пять! Прищепки будем мы катать!	<i>Прищепка лежит на правой руке, прокатывание прищепок между ладонями и затем аналогично выполняются упражнения на правой руке.</i>
Мы прищепочки снимаем На край парты убираем.	

Весёлый массаж



«Котёнок»

Весёлый массаж



«Мишка по
лесу ходил»

<i>Массаж ладоней и пальцев рук прищепками</i>	
Кусается сильно котёнок-глупыш, Он думает: это не палец, амышь. Но я же играю с тобою, малыш, А будешь кусаться, Скажу тебе: «Кыш!»	<i>Бельевой прищепкой поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги от указательного к мизинцу и обратно на ударные слоги стихотворения. После первого двустушиья – смена рук.</i>

<i>Массаж ладоней и пальцев рук с помощью еловой шишки</i>	
Один, два, три, четыре, пять – Будем шишками играть!	<i>Подкидываем и ловим шишки руками.</i>
Будем шишками играть, Между ручками катать	<i>Катаем между рук.</i>
Берём мы шишку в ручку, Катаем по ладошке.	<i>Катаем шишку по ладошке.</i>
Как яблочко в тарелочке Лежит себе она.	<i>Делаем рукой «тарелочку» и немного сжимаем шишку.</i>
В ручку правую возьмём, И сильней её сожмём.	<i>Сжимаем шишку правой рукой.</i>
Ручку быстро разжимаем, По столу её катаем.	<i>Катаем шишку по столу правой рукой.</i>
В ручку левую возьмём, И сильней её сожмём.	<i>Сжимаем шишку левой рукой.</i>
Ручку быстро разжимаем, По столу её катаем.	<i>Катаем шишку по столу левой рукой.</i>
Полезны для здоровья, Ведь собраны с любовью.	<i>Катаем по тыльной стороне руки.</i>
Они для наших деток В корзиночке лежат.	<i>Сжимаем шишку кончиками пальцев.</i>
	<i>Кладут шишки в корзину.</i>



«Мяч»



«У сосны, у
пихты, ёлки»

<i>Массаж ладоней и пальцев рук с помощью колючего массажного мячика</i>	
Я мячом круги катаю	<i>Катаем мячик между ладоней по кругу.</i>
Взад-вперёд его гоняю.	<i>Движения вверх-вниз.</i>
Им поглажу я ладошку	<i>Катаем мячик между ладоней по кругу.</i>
А потом сожму немножко.	<i>Слегка сжать в ладони мячик.</i>
Каждым пальцем мяч прижму	<i>Прижать каждым пальчиком мячик.</i>
И другой рукой начну.	<i>Повторить все движения с другой рукой.</i>
А теперь последний трюк – Мяч летает между рук.	<i>Переброс мяча из руки в руки.</i>

<i>Массаж ладоней и пальцев рук с помощью колючего массажного мячика</i>	
У сосны, у пихты, ёлки Очень колкие иголки. Но ещё сильнее, чем ельник, Вас уколёт можжевельник.	<i>Катать мяч между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивать темп и приговаривать.</i>



Правила проведения дружеского массажа



Алгоритм выполнения дружеского массажа

Правило	Содержание правила	Рекомендации ведущему
Чистые руки	Перед началом массажа проверить чистоту рук.	<i>В зависимости от того в какой момент образовательного процесса вы используете дружеский массаж продумайте процедуру очищения кистей рук.</i>
Объединиться в пары	Перед началом массажа необходимо объединиться в пары.	<i>Для расширения социального опыта можно предложить детям объединиться в пары, используя игровые приёмы.</i>
Разрешение для выполнения массажа	Ребёнок, который собирается делать массаж, должен спросить разрешение на выполнение массажа у своего партнёра: «Можно я сделаю тебе массаж?»	-
Получить ответ	Дождаться ответа.	<i>Если кто-то из детей не хочет получать или делать массаж, такому ребёнку можно предложить спокойно посидеть, понаблюдать за происходящим.</i>
Правило приятных прикосновений	Во время выполнения массажа прикосновения должны быть приятны для партнёра.	-
Правило горячих ладошек	Перед началом массажа, -ребёнок, который будет делать массаж растирает ладошки.	-
Внимание к партнёру	Во время выполнения массажа можно спрашивать у партнёра, с какой интенсивностью и силой нажима будет для него хорошо то или иное движение, в какой позе ему удобнее сидеть.	-
Правило благодарности	В конце выполнения массажа ребёнок, , который делал массаж, должен поблагодарить партнёра словами: «Спасибо, что разрешил (ла) сделать тебе массаж». В ответ другой ребёнок отвечает: «Спасибо за массаж».	-

После того как дети объединились в пары, перед началом выполнения игрового массажа, каждый раз важно соблюдать определённый алгоритм, обозначающий готовность к выполнению движений. Алгоритм включает в себя:

Исходное положение в паре. После того как дети договорились кто первый делает, а кто получает массаж, дети занимают исходное положение в паре: ребёнок, которому делают массаж, садится на стул так чтобы спинка стула не мешала доступу к спине ребёнка. Возможно, проводить массаж, используя подушку, ковровое покрытие в зависимости от ситуации проведения массажа.

Разрешение на выполнение массажа.

Получение ответа.

Разогрев ладоней. Дети, которые будут делать массаж, соединяют свои ладони друг с другом, затем совершают растирающие движения (пять секунд).

Прикосновение ладонями к спине партнёра. Исходное положение кистей рук перед началом массажа: пальцы на ладонях плотно прижаты друг к другу. Кисти рук слегка расслаблены, расположены на спине партнёра параллельно друг другу в области лопаток.

Упражнения игрового дружеского массажа.

Выполнить правило благодарности.

Весёлый массаж



«Листочки»

Весёлый массаж



«На
саночках»

Дождик травку поливает,	<i>Легко постукиваем по спине кончиками расслабленных пальцев.</i>
Ветер дерево качает.	<i>Положив руки на плечи, слегка раскачиваем.</i>
Листики висят, висят	<i>Тихонько дотронуться кончиками пальцев до плеч.</i>
И тихонько вниз летят.	<i>Медленно погладить кончиками пальцев вдоль позвоночника..</i>
Дети в садик выбегают	<i>«Пробежать» указательными и средними пальцами обеих рук по спине.</i>
И листочки собирают.	<i>Легонько пощипать.</i>
Их к себе домой несут	<i>«пройти» указательными и средними пальцами обеих рук по спине.</i>
И в коробочку кладут	<i>Положить кончики пальцев на ладошку малыша и закрыть его ладошку.</i>

Подмели метлищей, стал двор чище.	<i>Сверху вниз по спинке «метём» ладонью и пальцами.</i>
Поскребли лопаткой, стал двор гладкий.	<i>«Поскрести» ребром ладони.</i>
Снег собрали в кучу, сделали кручу.	<i>Одним движением по спине снизу вверх «отодвигаем снег», на словах «сделали кручу» 2 хлопка по спине.</i>
И на кручу санки покатали сами.	<i>Провести рёбрами ладоней по спинке вверх.</i>
Побежали дети скоро, скоро.	<i>«Пройти» указательными и средними пальцами обеих рук по спине снизу вверх.</i>
Притащили саночки на гору	<i>Провести рёбрами ладоней по спине снизу вверх.</i>
Съехали с кручи, въехали в гору.	<i>Провести рёбрами ладоней по спинке сверху вниз.</i>
А на горку сани потащили сами.	<i>«Пройти» указательными и средними пальцами обеих рук по спине снизу вверх.</i>



«Ёжик»



«Дождь»



«Мостик»



«Лён»

Над речкой – узкий мостик, другого нет пути, Решили наши звери по мостику пройти.	<i>Погладить спинку снизу вверх.</i>
Сначала кошка ловко по мостику прошла.	<i>«Переступить» указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх.</i>
За ней змея тихонько на пузе проползла, На пузе проползла.	<i>Волнистое движение поставленной на ребро ладони по спинке снизу вверх.</i>
Петух, как на параде, за ней маршировал.	<i>«Переступить» кончиками пальцев.</i>
Потом рогатый козлик два раза проскакал, Два раза проскакал.	<i>Простучать кулачками на каждый слог по спинке снизу вверх, обратно и опять вверх.</i>
Последней, крикнув, утка вразвалочку прошла.	<i>«Идти» ладошками обеих рук.</i>
Потом пришла старушка, домой всех увела, Домой всех увела.	<i>«Идти» указательным и средним пальцем, в конце пощекотать.</i>

Уж зелёной при горе, при крутой, Уж я сеяла, сеяла лён, Уж я сеяла, сеяла лён, Уж я, сея, приговаривала.	<i>Легко постукиваем кончиками расслабленных пальцев по голове ребёнка.</i>
Стлала-то,	<i>Поглаживаем голову.</i>
Сушила,	<i>Дуем на голову/шею.</i>
Мяла,	<i>«Мнём» волосики.</i>
Чесала,	<i>Чешем волосы кончиками пальцев.</i>
Пряла.	<i>«Прядём» волосики.</i>

Весёлый массаж



«Лето»

Весёлый массаж



«Ходит ёжик»

Летом солнышка лучи стали очень горячи, Да, да все лучи, да, да горячи.	<i>Положить ладони на плечи малыша.</i>
Даже старый воробей начал прыгать веселей. Чив, чив, воробей, чив, чив, веселей.	<i>Указательными и средними пальцами «прыгать» по спине.</i>
Лягушонок-длинноног по дорожке скок да скок, Ква, ква, длинноног, ква, ква, скок да скок.	<i>Лёгкие шлепки, на рифмованные слова после шлепки – ладонь прижата.</i>
Прилетел и сел на сук толстый и усатый жук, Жу-жу, толстый жук, жу-жу сел на сук.	<i>Поводить указательным пальцем в воздухе и дотронуться до ручки малыша.</i>
Ветерок шумит в ветвях на берёзах и дубах, Уф-уф, на берёзах, уф, уф, на дубах.	<i>Дуть на шейку и руки малыша.</i>

Ходит ёжик без дорожек по лесу, по лесу И колючками своими колется, колется.	<i>Тихонько походить ноготками по спинке.</i>
А я ёжику-ежу ту тропинку покажу,	<i>Провести подушечкой указательного пальца к бочку.</i>
Где катают мышки маленькие шишки.	<i>Немного пощекотать ребёнка.</i>



«Дождик,
лей!»



«Лето»

Дождик, дождик, лей, лей, лей, на меня и на людей! На людей по ложке, на меня по крошке.	<i>Постукивать указательным пальцем по плечикам и спинке.</i>
Дождик лей посильней, будет травка зеленей. Дождик, дождик, лей, лей, лей, на меня и на людей!	<i>Потихоньку барабанить всеми пальцами по плечикам и спинке.</i>
А наш огород поливай весь год.	<i>Сделать попытку побарабанить по бокам, где щекотно.</i>

Мы пилим, пилим доски для нового стола, Стальные зубы остры, легко идёт пила. Дзинда-дзинда-дзинда-дзинда Дзинда-дзинда-дзинда-дзинда-дза.	<i>Ребром ладони водить поперёк спинки, как пилой.</i>
Скользит, скользит послушно рубанок вдоль доски И станет она гладкой, приятной для руки. Вжих-так, вжих-так, вжих-так, вжих-так. Вжих-так, вжих-так, вжих-так, вжих-так, вжих.	<i>Вверх по спинке ребром ладони, обратно вниз - легко гладя.</i>
А ну-ка веселее ударим молотком, Покрепче, посильнее мы гвоздики забьём. Тук-тук, тук-тук, тук-тук, тук-тук, Тук-тук, тук-тук, тук-тук, тук-тук.	<i>Легко и ритмично постукивать кулаком.</i>

Весёлый массаж



«Зайчик»

Весёлый массаж



«Барабан»

Раз, два, три, четыре, пять, Вышел зайчик погулять.	<i>«Маршировать» двумя пальцами левой руки по боку малыша с низу вверх и остановиться.</i>
Вдруг охотник выбегает, Прямо в зайчика стреляет.	<i>«Пробежать» двумя пальцами правой руки по другому боку малыша.</i>
Пиф! Паф! Не попал.	<i>Хлопнуть 2 раза в ладоши.</i>
Зайчик быстро ускакал.	<i>Всеми пальцами левой руки ускакать, как зайчик.</i>

По тебе стучать я стану, как стучат по барабану, И по спинке постучу столько, сколько захочу!	<i>Похлопывать спинку одной рукой.</i>
Я скачу, скачу галопом, я стучу, стучу с пришлѐпом, Барабаню тут и там по утрам и вечерам. Тук-тук, туки-туки, стук-стук, стуки-стуки	<i>Похлопывать двумя руками.</i>
Кот не любит барабан, залезает под диван.	<i>«Переступая» пальцами одной руки, сделать попытку забраться за шиворот или за пазуху малыша.</i>
И по ручке постучу столько, сколько захочу!	<i>Похлопывать ручку одной рукой.</i>
И по ножке постучу столько, сколько захочу!	<i>Похлопывать ножку одной рукой.</i>
И по пяткам постучу столько, сколько захочу!	<i>Похлопывать рукой пятки по очереди.</i>

Весёлый массаж



«В лесу»

Весёлый массаж



«За морями,
за лесами»

В далёком сказочном лесу Есть длинная дорога.	<i>Поглаживание от нижней части спины длинными движениями вверх, а затем вдоль плеч – Т.</i>
В конце высокая сосна, Под нею есть берлога.	<i>Растирающим круговым движением массируется спина.</i>
В берлоге той медведь живёт, Он очень любит кушать мёд.	<i>«Медвежья походка» - ладони с обеих сторон, от нижней части спины начинаем движения, имитируя шаги медведя, слегка надавливая на спину мягкой поверхностью ладони.</i>
Полезный мёд, и вкусный мёд. Ему он пользу принесёт.	<i>Круговыми движениями гладим бока спины.</i>

За морями, за лесами, За высокими горами, И могучими дубами,	<i>Круговые поглаживания вокруг лопаток («Очки»).</i>
Солнце яркое живёт.	<i>От середины спины руки движутся «горочкой» вверх и спускаются вниз («Санки»).</i>
Нам тепло оно несёт.	<i>Ладони кладутся поверх плеч, мягкие ткани массируются, словно замешивается тесто («Тесто»).</i>
Солнце любит всех ребят, И дружить с ним каждый рад. Ему «спасибо» говорим И за тепло благодарим.	<i>Гладить ладонями от головы вниз по бокам шеи и плечам.</i>

Весёлый массаж



www.com/ru/ynastika.ru

Весёлый массаж



www.diykinesoterapiya.ru

«Дятел»

Весёлый массаж



www.kidsinask.ru

Весёлый
массаж

«Дождь»

© 2014, com/anykmanika

Дятел жил в дупле пустом, Дуб долбил, как долотом.	<i>Похлопывание по спине.</i>
Тук-тук-тук! Тук-тук-тук! Дятел долбит крепкий сук.	<i>Поколачивание по спине пальцами.</i>
Клювом, клювом он стучит, Дятел ствол уже долбит.	<i>Постукивание по спине кулаками.</i>
Дятел в дуб всё стук да стук, Дуб скрипит: «Что там за стук?»	<i>Постукивание по спине рёбрами ладоней.</i>
Дятел клювом постучал, Постучал и замолчал, Потому что он устал.	<i>Поглаживание спины ладонями.</i>

Дождь! Дождь! Надо нам Расходиться по домам.	<i>Хлопки ладонями по спине.</i>
Гром! Гром, как из пушек, Нынче праздник у лягушек.	<i>Поколачивание кулачками.</i>
Град! Град! Сыплет град! Все под крышами сидят.	<i>Постукивание пальчиками.</i>
Только мой братишка Ловит рыбу нам на ужин.	<i>Поглаживание спины.</i>



«Рельсы,
рельсы»



«Черепаша»

Рельсы, рельсы,	<i>Проводим одну, затем вторую линии вдоль позвоночника.</i>
Шпалы, шпалы.	<i>Проводим поперечные линии.</i>
Ехал поезд запоздалый.	<i>«Едем» ладонями по спине.</i>
Из последнего вагона Вдруг посыпался горох.	<i>Стучим по спине пальцами обеих рук.</i>
Пришли куры – Поклевали, поклевали.	<i>Стучим сложенными указательным и большим пальцем.</i>
Пришли гуси – Пощипали, пощипали.	<i>Осторожно пощипываем спинку.</i>
Прошёл слон,	<i>«Идём» по спине тыльной стороной кулаков.</i>
Прошла слониха,	<i>«Идём» кулаками, но с меньшим усилием.</i>
Прошёл маленький слонёнок,	<i>«Идём» тремя пальцами, сложенными в щепоть.</i>
Пришёл директор магазина,	<i>«Идём» по спине двумя пальцами.</i>
Всё разгладил, всё почистил.	<i>Поглаживаем спину ладонями вверх-вниз.</i>
Поставил стол, стул, печатную машинку.	<i>Изображаем стол кулаком – ставим его на одну из лопаток. Стул изображаем щепотью – ставим на другую лопатку. Печатную машинку – пальцем.</i>
Стал печатать: «Дорогие жена и дочка!	<i>«Печатаем» по спине пальцами.</i>
Дзинь – точка.	<i>На этих словах каждый раз нежно щекочем бочок.</i>
Шлю вам чулочки».	<i>«Печатаем» по спине пальцами.</i>
Дзинь – точка.	<i>На этих словах каждый раз нежно щекочем бочок.</i>
Прочитал, помял, разгладил, Прочитал, помял, разгладил, Сложил, отправил.	<i>Водим пальцем, как будто читаем, щиплем, а затем поглаживаем спинку.</i>

Шла купаться черепаха И кусала всех со страха. Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Никого я не боюсь!	<i>Лёгкое пощипывание пальцами рук, спины</i>
Черепаха Рура! В озеро нырнула, С вечера нырнула И пропала... Э-эй, черепаха Рура! Выгляни скорей!	<i>Поглаживание круговыми движениями рук, спины.</i>

Используемая литература:

1. Борисенко М. Г., Лукина Н.А. Игры с грудничком для развития пальчиков. - СПб.: Издательский дом «Литера», 2014. – 62с.: ил. – (Серия «Мамины ладошки»).
2. Борисенко М. Г., Лукина Н.А. Пальчиковый массаж для малыша от рождения до года. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2021. – 64 с.: ил. – (Серия «Первые шаги»).
3. Вольнова Л. Н. Движение-мысль-слово (пальчиковые игры для детей). – Пермь, 1999.
4. Ермакова И. А. Развиваем мелкую моторику у малышей. - СПб.: Издательский дом «Литера», 2007. – 32с.: ил. – (Серия «Готовимся к школе»).
5. Лена Джелвиус. Шведский массаж для детей. Минск: «Попурри», 2009. –159 с.
6. Османова Г. А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики: Картотека пальчиковых игр / Г. А. Османова. – СПб.6 КАРО, 2014. – 160с.: ил. – (Серия «Популярная логопедия»).
7. Петш Е. В., Зайцева А. В. «Игровой массаж для дошколят»: психолого-педагогическая технология. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021. – 80с.
8. Система развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 144с.
9. Трясорукова Т. П. Большая книга игр и заданий для развития ребёнка: 3+/Т. П. Трясорукова. - Ростов-на-Дону, Феникс, 2023. – 126с.: - (Школа развития).
10. Хету Сильвия, Эльмсетэр Миа. Прикосновение в школах. М.: «Ресурс», 2018. - 137с.
11. <https://baby-sleep.ru/articles/411-detskij-igrovoj-massazh/>
12. https://mdou102.edu.yar.ru/materiali_pedagogov/amosova_marina_konstantinovna/igrovoy_samomassazh_kak_sredstvo_podgotovki_ruki_doshkolnika_k_pismu.pdf
13. картинка <http://rcnyagan.ru/deyatelnost/stati-sotrudnikov/826-detskij-igrovoj-massazh>