

Віршики для дитячого масажу

Всім відомо, що маленьким діткам потрібно допомагати в правильному формуванні м'язів. Для цього існує дуже багато різних способів і методик, але найвідомішим і простим залишається масаж.

Римовані рядки легко запам'ятати, а масажні рухи легко вгадати за змістом віршика. Головне, пам'ятати що ці рухи повинні бути повільними і обережними - зайве завзяття може зашкодити дитині. Нижче ми зібрали для вас деякі віршики, які для дитини будуть і цікавою грою, і корисною процедурою.

Рейки-рейки, шпалы-шпалы

Рельсы, рельсы.

(Проводимо одну, потім іншу лінії уздовж хребта)

Шпалы, шпалы.

(Проводимо поперечні лінії)

Ехал поезд запоздалый.

(«Їдемо» долонею по спині)

Из последнего вагона

Вдруг посыпался горох.

(Стукаємо по спині пальцями обох рук)

Пришли куры, поклевали.

(Стукаємо вказівними пальцями)

Пришли гуси, пощипали.

(щипати спинку)

Прошёл слон,

(«їдемо» по спині тильною стороною кулаків)

Прошла слониха,

(«їдемо» кулаками, але з меншим зусиллям)

Прошёл маленький слонёнок.

(«йдемо» трьома пальцями, складеними в дрібку)

Пришёл директор магазина,

(«йдемо» по спині двома пальцями)

Всё разгладил, всё расчистил.

(погладжуємо спину долонями верх-вниз)

Поставил стол,

(зображуємо - стіл кулаком)

Стул,

(стілець — щепотью)

Печатную машинку.

(друкарську машинку - пальцем)

Стал печатать:

(«Друкуємо» по спині пальцями)

Жене и дочке,

Дзинь-точка.

(на цих словах кожен раз лоскочучи бочок)

Шлю вам чулочки,

Дзинь-точка.

Прочитал,

(водимо пальцем, наче читаємо)

Помял, разгладил,

(щипати, а потім погладжуємо спинку)

Прочитал,

Помял, разгладил,

Сложил,

Отправил.

Мы капусту рубим, рубим

(рубящие движения рёбрами ладоней)

Мы морковку трём, трём

(трущие движения костяшками пальцев)

Мы капусту солим, солим

(точечные прикосновения пальцами)

Мы капусту жмём, жмём

(прожимание мышц пальцами)

Сок капустный пьём, пьём

(поглаживающие движения ладонями)

(покалачиваем по пяточке)

Куй, куй, каблучок!

Подай бабка башмачок.

Не подашь башмачка —

Не подкуем каблучка.

Сидит белка на тележке,

(круговыми движениями гладим пяточку)

Раздает она орешки

Мишке толстопятому—

(проглаживаем пальчики, начиная с большого)

Заиньке усатому-

Лисичке-сестричке—

воробью — синичке

Кому в роток,

(гладьте большим пальцем подушечки стопы)

кому в зобок,

кому в лапочку»

(гладим ручку ручкою и далее по тексту)
 Ручку ручкою погладим,
 Пальчик пальчиком потрём,
 Отдохнём совсем немножко,
 А потом опять начнём

Птичка-птичка,
 (водим пальчиком по ладошке)
 Вот тебе водичка
 (сделайте тот же круг, но уже с помощью пощипывания или
 покалывания)
 Вот тебе крошки
 На моей ладошке.

Тушки-татушки,
 испекли ватрушки
 (водим ручками вверх-вниз, как музыкант, играющего на тарелках),
 На окно поставили
 (руки с определённым усилием опускаются на животик)
 Остывать оставили
 (машем ручками)
 А пшеничный пирожок—
 Он на опарышке взмешён
 (нежно прощипать-промять от животика до плеч)
 Так высоко-о-оконько-высок!
 (Ручки поднимаются к макушке)

На лугу, на лугу
 (гладим животик по часовой стрелке)
 Стоит миска творогу
 (кладём ладонь на животик),
 Прилетели две тетери
 (пощипываем бочка снизу вверх)
 Поклевали
 (двумя пальцами пробегаем по животику)
 Улетели
 (поглаживаем малыша)

Чушки, вьюшки, перевьюшки

(крутим кулочки друг вокруг друга,)
 Тимбирлим сидит в кадушке
 (стучим кулачками друг о другасо стороны ребер ладошек)
 А мы его по макушке
 (приближаем ручки малыша к его голове);
 Бац-бац-бац
 (прикасаемся кулачками к головке)

(постукиваем кулачками ребенка друг о друга)
 Вьюшки, вьюшки,
 Вьюшки вью,
 Колотушки колочу,
 Приколачиваю.

Потягунюшки, порастунюшки
 (поглаживаем от головы до пяточек)
 Поперек толстунюшки,
 А в ножки – ходунюшки,
 (двигаем ножками)
 А в ручки – хватунюшки,
 (сжимают и разжимают кулачки)
 А в ушки — слышунюшки,
 (показывают ушки)
 А в глазки — глядунюшки,
 (показывают глазки)
 А носику — сопунюшки,
 (показывают носик)
 А в роток — говорок,
 (показывают ротик)
 А в головку — разумок!

У оленя дом большой
 (поднимаем ручки вверх и разводим)
 Он глядит в свое окно
 (подтягиваем за ручки)
 Зайка по лесу бежит
 (топаем ножками)
 В дверь ко мне стучится
 (ручками стучим)
 Тук-тук, дверь открой
 (ручки сводим к груди и разводим)

Там в лесу охотник злой
 (ручками вверх и вниз машем)
 Зайка, зайка забегай
 (сгибаем и разгибаем ручки)
 Лапу подавай!

Массаж медвежий. Сельскохозяйственный.

Шееел медведь. Большооооой медведь
 (топчемся ладонями по спине)...
 Шла медведица...
 (топчемся меньшей площадью, кулаком, например).
 Шел мааааленький медвежонок
 (пальцами идем по спине).
 Нашли они большоооое поле
 (растираем ладонью спину).
 Медведь сказал: „Моеее поле“
 (говорим басом, бегаем кругами ладошками по спине).
 Медведица сказала: „Моеее поле“
 (повыше голосом и шаги помельче).
 Медвежонок закричал: „Мое“
 (тоненьким голоском, мелкимипрыжками).
 Подумали они и решили, что поле будет общее. Всем хватит.
 И решили они посадить пшеницу.
 Вспахали поле
 (производим какие-нибудь копательные движения снизу вверх по спине,
 потом вниз),
 разровняли
 (растираем ладонями)
 и посадили зернышки
 (стучим мелко концами пальцев по всей спинке).
 Дождик зернышки полил
 (тыльной стороной пальцев водим волнообразно по спине),
 солнышко согрело, и пшеница взошла...
 Выросли большие и красивые колоски...
 Пришло время и стали они жать пшеницу
 (левой рукой берем складку кожи как бы щипая, правой ребром ладони
 подрезаем).
 Собрали все пшеницу в снопы, много снопов получилось
 (низом кулака ставим плотненько отметины по спинке).
 - Ура! Ура! Ура!
 (разными голосами)
 Ой, как много у нас пшеницы выросло, вот это урожай!.." обрадовались
 медведи...

Собрали все снопы на телегу и повезли на мельницу... Лошадка повезла пшеницу на мельницу

(скачем по спинке четырьмя копытами).

Осталось поле чистое-чистое

(гладим ладонью круговыми движениями по спинке).

А медведи смололи зерна пшеницы – получилась мука. Муку привезли домой и испекли вкусный-вкусный хлебушек!