

Как сделать массаж еще приятнее и познавательней?

« Белка хвостиком метет»

Белка хвостиком метет,

(Легкими движениями пальцев гладим спинку)

Рыбка по морю плывет.

(Ребром ладони проводим вдоль позвоночника)

Как по небу облака,

Мы погладили бока,

(Слегка проводим ладонями обеих рук по бокам крохи)

Как летят снежинки,

(Едва касаясь рукой, гладим спину)

Так мы гладим спинку!

ДЕТСКИЙ МАССАЖ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

Поглаживание:

Кошка к ... (имя ребёнка) пришла,

Мягкой лапкой провела.

Гладит лапкой кошечка:

«Отдохни немножечко».

Припев:

Мур-мур-мур,

Мур-мур-мур,

Отдохни немножечко.

Растирание круговое:

Солнце глянуло в окошко:

Где наш маленький... (имя ребёнка)

И по кругу побежало,

Еще ярче засверкало.

Привет:

Ля-ля-ля,

Ля-ля-ля,

Светит солнышко друзьям.

Пощипывание:

Ищет курочка цыплят:

Кушать деточки хотят.

«Где мои цыплятки?

Где мои ребятки»

Привет:

Ко-ко-ко,

Ко-ко-ко,

Где цыплятки? Ко-ко-ко.

Пунктирование одним пальцем:

Мышки серые давно

Ищут крошки и пшено.

Вот такие мышки,

Мышки – шалунишки!

Привет:

Пи-пи-пи,

Пи-пи-пи,

Мышки-шалунишки!

Пощипывание посильнее:

Вышли гуси на лужок –

Где ... (имя ребёнка) дружок?

Га-га-га, пойдём гулять,

Травку свежую щипать.

Привет:

Щип-щип-щип,

Га-га-га,

Вышли гуси, га-га-га.

Растирание ребром ладони:

Каруселька взад-вперед –

На прогулку нас зовет.

Покатать туда-сюда

Может нас она всегда.

Привет:

Тру-ла-ла,

Тру-ла-ла,

Покатает нас она.

Поглаживание:

Кошка лапкою погладит.

Вот и всё, спасибо, хватит.

И сказала кошечка:

До свиданья, крошечка!»

Привет:

Мур-мур-мур,

Мур-мур-мур,

Возвратится кошечка.

Ласковый и веселый массаж "Был у зайки огород"

Делайте массаж своему малышу вместе с зайкой, у которого был огород...

Был у зайки огород (*поглаживание вдоль спины*)

Ровненькие грядки (*поперек спины*).

Он зимой играл в снежки (*постучать кулаками по спине снизу вверх*)

Ну а летом в прятки (*пальцы по спине побежали снизу вверх и «спрятались» подмышки*)

А весной в огород зайка с радостью идет (*пальцы по спине «идут»*)

Он сначала все вскопает, все вскопает, все вскопает (*пощипывания*)

А потом все заровняет, заровняет, заровняет (*поглаживания, как будто ямки заравниваешь*)

Семена просеет ловко (*легкие быстрые постукивания всеми пальцами поочередно*)

И пойдет сажать морковку (*пальцы «пошли»*)

Ямка — семя, ямка — семя (*уцепить, пальцем семечку придавить*)

Закопает, заровняет (*опять поглаживания*)

И потом у зайки вновь вырастет его морковь (*пальцами пробежать и на макушке пальцы изображают ботву от морковки*).

Упражнения дыхательной гимнастики по А.Н.Стрельниковой

1. Повороты головы направо и налево. На каждый поворот в конечной точке короткий, шумный вдох носом. Делаем 1 вдох в 1 секунду. Выдох через слегка приоткрытый рот.
2. Наклоны головой вправо-влево. Короткий шумный вдох в конце каждого движения.
3. Сведение рук перед грудью. Правая рука то сверху, то снизу. Шумный вдох.
4. Резкие наклоны вперед, шумный вдох в нижней точке.
5. Наклоны назад со сведением поднятых рук. Делаем вдох в крайней точке наклона назад.
6. Пружинящие приседания в выпаде, ноги попеременно меняем местами, вдох в крайней точке приседания в момент сведения опущенных рук.
7. «Маятник». Наклоны вперед и назад, вдох в крайней точке наклона вперед, а потом – наклона назад.
8. „Ладочки”. Исходное положение — прямая стойка ребенка, руки согнуты, ладони повернуты наружу. Каждый вдох — это энергичное сжатие ладошек в кулачки, как бы попытка схватить предмет. Движения выполняются только кистями на четыре коротких и шумных вдоха. Выдох осуществляется произвольно ртом или носом. Далее 5 секунд перерыва — и снова повторяется серия из четырех вдохов. Общее количество их составляет 96. В методике Стрельниковой такое количество называется сотней.
9. „Погончики”. Ребенок стоит прямо, его руки свободно размещены вдоль тела, а ладони сжаты в кулаки. Каждый вдох — это резкое разжимание кулачков, подобно отталкиванию чего-то в сторону пола. Надо выполнить по восемь коротких шумных вдохов без перерыва. Затем следует пауза на 5 секунд — и цикл повторяется 12 раз.
10. „Насос”. Мальчик или девочка стоит прямо. Ноги немного расставлены в стороны, руки опущены. Необходимо наклоняться вперед, при этом округляя спинку. Шея не должна напрягаться, голова вниз опускается свободно. При выполнении наклона ребенок должен сделать короткий носовой вдох. При выдохе нужно выпрямиться. Схема выполнения упражнения та же, что и в „Погончике” — 12 циклов по 8 раз.