Массаж для малыша: стихи и движения

Как известно, массаж полезен в любом возрасте. Как же сделать так, чтобы массаж приносил малышу не только пользу, но еще и радость и удовольствие? Предлагаю вам во время массажа читать вот такие стишки - гарантировано: улыбок, радости и удовольствия будет вдвойне больше!

\*\*\*

Рельсы, рельсы.

(проводим одну, другую линии вдоль позвоночника)

Шпалы, шпалы.

(проводим поперечные линии)

Ехал поезд запоздалый.

(«едем» ладонью по спине)

Из последнего вагона

Вдруг посыпался горох.

(стучим по спине пальцами обеих рук)

Пришли куры, поклевали.

(стучим указательными пальцами)

Пришли гуси, пощипали.

(щиплем спинку)

Прошёл слон,

(«идём» по спине тыльной стороной кулаков)

Прошла слониха,

(«идём» кулаками, но с меньим усилием)

Прошёл маленький слонёнок.

(«идём» тремя пальцами, сложенными в щепоть)

Пришёл директор магазина,

(«идём» по спине двумя пальцами)

Всё разгладил, всё расчистил.

(поглаживаем спину ладонями верх-вниз)

Поставил стол,

(изображаем — стол кулаком)

Стул,

(стул — щепотью)

Печатную машинку.

(печатную машинку — пальцем)

Стал печатать:

(«печатаем» по спине пальцами)

Жене и дочке,

Дзинь-точка.

(на этих словах каждый раз щекочем бочок)

Шлю вам чулочки,

Дзинь-точка.

Прочитал,

(водим пальцем, как будто читаем)

Помял, разгладил,

(щипаем, а затем поглаживаем спинку)

Прочитал,

Помял, разгладил,

Сложил,

Отправил.

\*\*\*

Били лён, били

(стучим кулачками по спине)

Топили, топили

(растираем ладонями)

Колотили, колотили

(похлопываем)

Мяли, мяли

(разминаем пальцами)

Трепали, трепали

(трясём за плечи)

Белы скатерти ткали

(чертим ребрами ладоней)

На столы накрывали

(поглаживаем ладонями)

\*\*\*

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)

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 живота до плеч)

Так высо-о-оконъко-высок!

(Ручки поднимаются к макушке)

\*\*\*

На лугу, на лугу

(гладим животик по часовой стрелке)

Стоит миска творогу

(кладём ладонь на животик),

Прилетели две тетери

(пощипиваем 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)

Вьюшки, вьюшки,

Вьюшки вью,

Колотушки колочу,

Приколачиваю.