

Ёжик

Для этой игры вам понадобятся массажные колючие мячики и шишки. Взрослые помогают малышу катать между ладошками и по туловищу сначала мячики, а затем – шишки.

Ходит ёжик без дорожек по лесу, по лесу
И колючками своими колется, колется.
А я ёжику – ежу, ту тропинку покажу,
Где катают мышки маленькие шишки.



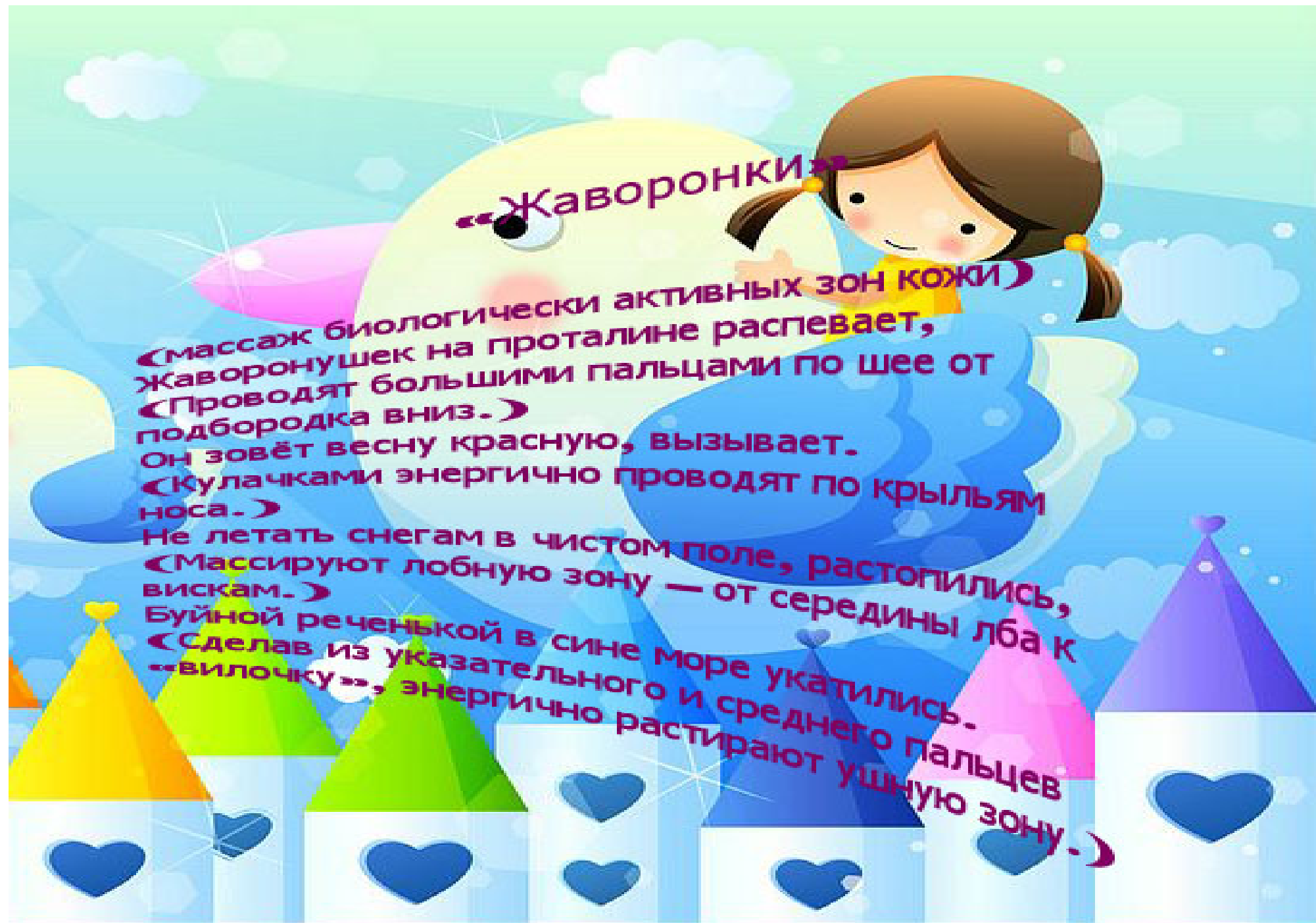
«Жаворонки»

«массаж биологически активных зон кожи»
Жаворонкушек на проталине распекает,
«Проводят большими пальцами по шее от подбородка вниз.»
Он зовёт весну красную, вызывает.

«Кулачками энергично проводят по крыльям носа.»

Не летать снегам в чистом поле, растопились,
«Массируют лобную зону — от середины лба к вискам.»

Буйной реченькой в синем море укатились.
«Сделав из указательного и среднего пальцев «вилочку», энергично растирают ушную зону.»



«Лиса»

(снятие зрительного
напряжения)

Ходит рыжая лиса, щурит
хитрые глаза. (Крепко
зажмурить и открыть глаза.)

Смотрит хитрая лисица,
Ищет, чем бы поживиться.

(Медленно прослеживать взглядом
вправо, затем – влево за
движущимся предметом – лисой, не
поворачивая головы.)

Пошла лиска на базар, посмотрела
на товар. (Взгляд направлен вниз,
затем – вверх.)

Себе купила сайку, лисятам –
балалайку. (Самомассаж века
путём лёгкого надавливания на
него тремя пальцами.)



«Мое тело»

Головушка — солнышко (гладят голову).

Лобик — бобик (Массируют лобную зону — от середины лба к вискам).

Носик — абрикосик (Кулачками энергично проводят по крыльям носа).

Щечки — комочки (мнут пальцами щеки, осторожно трут их ладонями).

Ушки — ракушки (трут тихонько пальцами свои уши).

Губки — голубки (вытягивают губы в трубочку).

Зубки — дубочки (стучат тихонько зубами).

Бородушка — молодушка (гладят подбородок).

Глазки — краски (раскрывают пошире глаза — смотрят на мир, любясь его красотой).

Реснички — сестрички (моргают глазами).

Ушки — ракушки (трут тихонько пальцами свои уши).

Шейка — индейка (вытягивают шею).

Плечики — кузнечики (дергают плечами вверх — вниз).

Ручки — хватушки (имитируют хватательные движения).

Пальчики — мальчики (шевелият пальцами обеих рук).

Грудочка — уточка (грудь колесом).

Пузик — арбузик (похлопывание по животу).

Спинка — тростинка (выпрямляют спину).

Коленки — поленки (сгибают ноги в коленках — по очереди).

Ножки — сапожки (топают ногами).



«Неболейка»

(самомассаж биологически активных зон кожи)
Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(Поглаживать ладонями шею мягкими движениями
сверху вниз.)

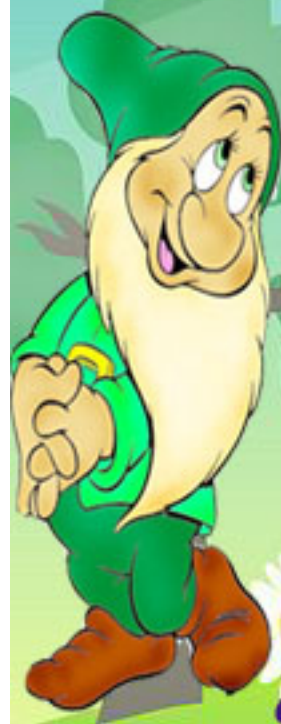
Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

(Указательными пальцами растирать крылья
носа.)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим
козырьком. (Приложить ко лбу ладони
«козырьком» и растирать его движениями в
стороны ~ вместе.)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты
умело! (Раздвинуть указательный и средний
пальцы и растирать ушную зону.)

Знаем, знаем ~ да-да-да, нам простуда не
страшна! (Потирать ладошки друг о друга.)



Мурочка- Снегурочка



(самомассаж тела)

Мурка шёрстку прилизала, (Дети поочерёдно
поглаживают руки от кисти к плечу.)

Новый бантик повязала. (Мягко поглаживают шею
сверху вниз.)

А ещё нашла у кошки (Трут ладони друг о друга.)

Рукавички (Показывают ладошки.)

И сапожки (Поглаживают колени.)

Улыбнулась Мурочка: (Ставят руки «полочкой» и
качают головой вправо-влево.)

-Я теперь – Снегурочка! (Ставят руки на пояс и
выпрямляют спинку.)

