

Игры с массажными мячиками

Колючий еж

**Гладь мои ладошки , еж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить!
Я хочу с тобой поладить!**

(Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек". Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела, называя все соответственно)

Игра с Ежиком

**Мы возьмем в ладошки
«Ежик»**
(берем массажный мячик)

И потрем его слегка,
(в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)

Разглядим его иголки,
(меняем ручку, делаем то же самое)

Помассируем бока.
(катаем между ладошек)

«Ежик» я в руках кручу,
(пальчиками крутим мячик)

**Поиграть я с ним хочу.
Домик сделаю в ладошках**
—

(прячем мячик в ладошках)
Не достанет его кошка.
(прижимаем ладошки к себе)

Веселый счет

**«Ежик» в руки нужно
взять,**
(берем массажный мячик)
**Чтоб иголки
посчитать.**

(катаем между ладошек)
**Раз, два, три, четыре,
пять!**
(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)

Начинаем счет опять.
(перекладываем мячик в другую руку)

**Раз, два, три, четыре,
пять!**
(пальчиками другой руки нажимаем на шипики)

Мячик-Ежик

Мячик-ежик мы возьмем,
(берем массажный мячик)

Покатаем и потрем.
(катаем между ладошек)

**Вверх подбросим и
поймаем,**
(можно просто поднять мячик вверх)

**И иголки
посчитаем.**
(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)

**Пустим ежика на
стол,**
(кладем мячик на стол)

**Ручкой ежика
прижмем**
(ручкой прижимаем мячик)

	И немножко покатаем... <i>(ручкой катаем мячик)</i> Потом ручку поменяем. <i>(меняем ручку и тоже катаем мячик)</i>
Мячик Я мячом круги катаю Взад-вперед его гоняю Им поглажу я ладошку, А потом сожму немножко. Каждым пальцем мяч прижму И другой рукой начну. А теперь последний трюк- Мяч летает между рук. <i>(Движения соответствуют тексту)</i>	Этот шарик не простой Этот шарик не простой Весь колючий, вот такой. Меж ладошками кладём Им ладошки разотрём. Вверх и вниз его катаем Свои ручки развиваем! Можно шар катать по кругу Перекидывать друг другу. 1, 2, 3, 4, 5 – Всем пора нам отдыхать! <i>(Движения соответствуют тексту)</i>
Испечем мы каравай Месим, месим тесто, <i>(Сжимаем мяч, мяч в правой руке)</i> Есть в печи место. <i>(перекидываем в левую руку и сжимаем)</i> Испечем мы каравай, <i>(несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)</i> Перекидывай , валяй! <i>(катаем мяч между ладошками)</i>	

Иглбол - помощник наш

Сейчас сделает массаж!

/Берем массажный мячик/

Положи его на стол

Ладонью мячик - иглбол

Начнём быстро мы катать,

Будем весело играть!

Назад - вперёд! Назад - вперёд!

/Правой рукой катаем мячик. Ускоряя движение/

Ускоряем ещё ход!

Назад - вперёд! Назад - вперёд!

А потом круговорот.

/Делаем круговые движения ладонью/

Если вдруг рука устала,

То массаж начнем сначала,

Но уже другой рукой,

/Левой рукой катаем мячик/

Если хочешь песню пой:

- Назад - вперёд. Назад - вперёд.

Ускоряем снова ход.

Назад - вперёд. Назад - вперёд

И опять круговорот!

/Делаем вращательные движения ладошкой/

Игбол, не понарошку

Быстро прыгай к нам в ладошку.

/Берем массажный мячик в правую руку/

Начнём мячик мы сжимать.

Вместе будем мы считать:

Раз – два – три – четыре – пять,

Интересно нам играть,

/Сжимаем массажный мячик, ускоряем движения/

А ну, ещё быстрее, быстрее.

Свою силу не жалеи!

Мы прогоним сейчас скуку.

/Перекладываем массажный мячик в левую руку и сжимаем с ускорением/

Поменяем быстро руку

И опять, опять, опять

Продолжаем нажимать!

Разминаем пальчики,

/Пальчиками сначала одной руки, потом другой, поочередно нажимаем на иголки-шпики/

Девочки и мальчики.

Нам поможет игбол.

Добрый у него укол,
Потому что все иголки
У него совсем не колки!
Что-то мы ему не верим,
Иголки пальчиком проверим

Не зевай, не зевай...

На иголки нажимай!

Продолжаем мы игру,

Иглбол сейчас потру.

/Катаем массажный мячик между ладошками/

Всё прекрасно, хорошо.

А ну, ещё, ещё, ещё...

Молодец, катаешь ловко.

Тише. Тише остановка.

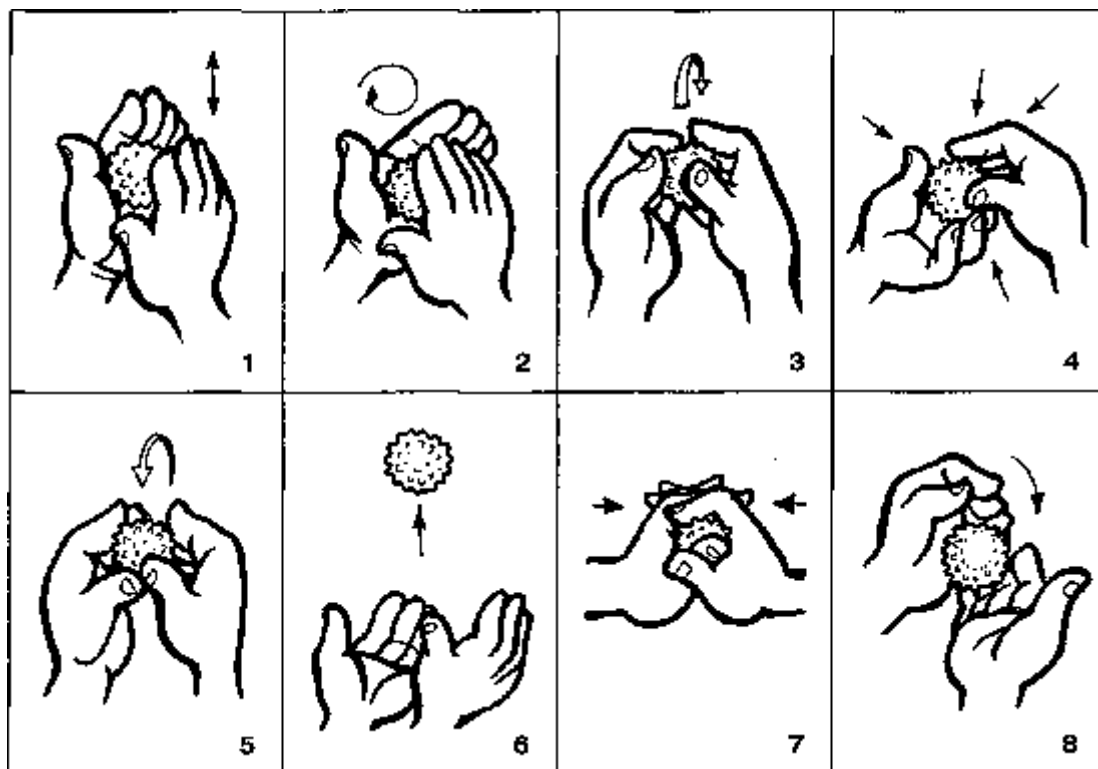
Иглбол прижмём слегка

/Ладони прижать к себе/

И шепнём ему: пока!

Вот и кончилась игра,

Завтра встретимся с утра!



Мячик сильно по сжимаю
И ладошку поменяю.
(сжимать мячик правой рукой, затем левой)

«Здравствуй, мой любимый мячик!»
Скажет утром каждый пальчик.
(удержать мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем)

Крепко мячик обнимает,
Никуда не выпускает.
(крепко сжать мяч указательным и большим пальцем)

Только брату отдает:
Брат у брата мяч берет.
(передать мяч, удерживаемый большим и указательным пальцами, в соответствующие пальцы левой руки)

Два козленка мяч бодали
И другим козлятам дали.
(удерживать указательными пальцами правой и левой руки мяч, затем средними пальцами и т. д.)

По столу круги катаю,
Из-под рук не выпускаю.
Взад-вперед его качу;
Вправо-влево — как хочу.
(катать мяч ладошкой правой руки вправо-влево, назад – вперед)

Танцевать умеет танец,
На мяче мой каждый палец.

(катать мяч кончиками пальцами правой руки: указательным, средним, безымянным и мизинцем)

Мячик пальцем разминаю,
Вдоль по пальцам мяч гоняю.

(катать мяч всей длинной пальцев правой руки)

Мячик мой не отдыхает —
Между пальцами гуляет.

(удерживать мяч между указательным и средним пальцами, средним и безымянным пальцами, безымянным и мизинцем)

Поиграю я в футбол
И забью в ладошку гол.

(ладошками отбивать мяч)

Сверху левой, снизу правой
Я его катаю — браво.

(левой ладошкой катать мяч по правой ладони)

Поверну, а ты проверь —
Сверху правая теперь!

Тише, мяч, не торопись,

Ты по ручкам прокатись,

Ты по ножкам прокатись,

И обратно возвратись.

(движения соответствуют тексту)

Я мячом круги катаю,

Взад-вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк-

Мяч летает между рук.

(движения соответствуют тексту)

Мячик-ежик мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймает, *(можно просто поднять мячик вверх)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем... *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

«Ежика» в руки нужно взять, *(берем массажный мячик)*

Чтоб иголки посчитать. *(катаем между ладошек)*

Раз, два, три, четыре, пять! *(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

Начинаем счет опять. *(перекладываем мячик в другую руку)*

Раз, два, три, четыре, пять! *(пальчиками другой руки нажимаем на шипики)*

Мы возьмем в ладошки «Ежик» *(берем массажный мячик)*

И потрем его слегка, *(в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)*

Разглядим его иголки, *(меняем ручку, делаем то же самое)*

Помассируем бока. *(катаем между ладошек)*

«Ежик» я в руках кручу, *(пальчиками крутим мячик)*

Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках – *(прячем мячик в ладошках)*

Не достанет его кошка. *(прижимаем ладошки к себе)*

Месим тесто

Месим, месим тесто *(сжимаем массажный мячик в одной руке)*

Есть в печке место *(перекладываем и сжимаем мяч другой рукой)*

Я для милой мамочки *(сжимаем мяч двумя руками несколько раз)*

Испеку два пряничка *(катаем мяч между ладонями)*

Орех

Я катаю свой орех

По ладоням снизу вверх.

А потом обратно,

Чтоб стало мне приятно.

Я катаю свой орех,

Чтобы стал круглее всех.

(движения соответствуют тексту)

Иголки

У сосны, у пихты, ёлки

Очень колкие иголки.

Но еще сильнее, чем ельник,

Вас уколёт можжевельник.

(катаем мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп)

Непростой шарик

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.

(движения соответствуют тексту)

Ежик

Катится колючий ёжик, *(катать мячик)*

Нет ни головы ни ножек,

Мне по пальчикам *(по ножкам-ручкам вниз/по спинке вверх)* бежит

И пытит, пытит, пытит.

Бегаёт туда-сюда,

Мне щекотно, да, да, да!

Уходи, колючий ёж,

В тёмный лес, где ты живёшь!

Ёжик выбился из сил-

Яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока,

Надо их размять слегка.

А потом погладим ножки,

Чтобы отдохнул немножко.

А потом почешем брюшко,

Пощекочем возле ушка.

Ёж по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

(все движения выполняются в соответствии с текстом, ёжика гладим, чешем, щекочем. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам)

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить!

Ваш малыш уже подрос!

(прокатываем мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте)

Ежик- непоседа на месте не сидит,

Ежик- непоседа ладошку веселит! *(выполняем круговые движения мячом между ладошками)*

Веселиться любит ежик,

Сколько сделал он дорожек! *(прокатываем мяч в ладонях вперед-назад)*

Ладонь, ладонь, помни ежика немножко,

Если будет он кататься,

Тебе захочется смеяться! *(сжимаем мяч в ладонях)*

По тропинке, по дорожке *(слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперед)*

Топают к нам чьи-то ножки.

Это ёжик, посмотри, *(правой рукой катаем мячик в ладонях, пальцы широко)*

К нам пробрался из глуши. *(растопырить)*

По столу всласть находился *(левой рукой катаем по столу мяч круговыми движениями)*

И в ручей потом свалился. *(перекидываем из руки в руку)*

Уколоть он нас решил, *(катаем по тыльной стороне левой, правой кисти)*

Только понял – нету сил.

Он пофыркал, с пальцев слез, *(поддержать в левой ладонь и переложить в правую ладонь)*

И ушёл обратно в лес. *(правой рукой слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперед)*

(упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой)

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

На клубочек ты похож. *(катаем мяч между ладонями)*

На спине иголки *(массажные движения большого пальца)*

Очень-очень колкие. *(массажные движения указательного пальца)*

Хоть и ростом ёжик мал, *(массажные движения среднего пальца)*

Нам колючки показал, *(массажные движения безымянного пальца)*

А колючки тоже *(массажные движения мизинца)*

На ежа похожи *(катаем между ладонями)*

Сказка про ежика

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик *(зажать шарик в ладошке)*.

Выглянул ежик из своей норки *(раскрыть ладошки и показать шарик)* и увидел солнышко.

Улыбнулся ежик солнышку *(улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером)* и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке *(прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик)*

Катился- катился и прибежал на красивую, круглую полянку *(ладошки соединить в форме круга)*.

Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке *(зажимать шарик между ладошками)*.

Стал цветочки нюхать *(прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох)*.

Вдруг набежали тучки *(зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться)*, и закапал дождик: кап-кап-кап *(кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика)*.

Спрятался ежик под большой грибок *(ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним)* и укрылся от дождя.

А когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб *(показать пальчики)*.

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много...

Как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки *(каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика)*. Довольный ёжик побежал домой *(прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик)*, а потом по извилистой дорожке *(круговые движения шариком)*.

Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! *(зажать шарик в ладошке)*.

Ежик в руки мы возьмем,	(берем массажный мячик)
Покатаем и потрем.	(катаем между ладоней)
Вверх подбросим и поймем,	(подбрасываем вверх и ловим)
И иголки посчитаем.	(пальчиками одной руки
нажимаем	на шипы)
Пустим ежика на стол,	(кладем мячик на стол)
Ручкой ежика прижмем	(ручкой прижимаем мячик)
И немножко покатаем ...	(ручкой катаем мячик)
Потом ручку поменяем.	(меняем ручку и тоже катаем мячик)

Упражнение №2

Ежика возьмем в ладошки	(берем массажный мячик)
И потрем его слегка,	(в одной ручке держим мячик,
другой	проводим по нему)
Разглядим его иголки,	(меняем ручку, делаем тоже самой)
Помассируем бока.	(катаем между ладоней)
Ежика в руках кручу,	(пальчиками крутим мячик)
Поиграть я с ним хочу.	
Домик сделаю в ладошках –	(прячем мячик в ладошках)
Не достанет его кошка.	(прижимаем ладошки к себе)

Упражнение №3

Я мячом круги катаю,	(Движения выполняются по тексту)
Взад - вперед его гоняю.	
Им поглажу я ладошки,	
А потом сожму немножко.	
Каждым пальцем мяч прижму,	
И другой рукой начну.	
А теперь последний трюк!	
Мяч катаю между рук!	

Упражнение №4

Я мячом круги катаю,	(катаем мячик между
ладонями	круговыми движениями)
Взад вперед его гоняю,	(гоняем мячик между ладонями
по	столу)
Им поглажу я ладошку,	(гладим одну ладошку мячиком)
Будто бы сметаю крошку,	(гладим другую ладошку мячиком)
И помню его немножко,	(сжимаем мячик одной рукой)
Как сжимает лапу кошка.	(меняем и сжимаем мячик
другой	рукой)

Упражнение №5

Ежик, ежик – чудачок	
Сшил колючий пиджачок	(прокатывать мяч в ладонях вперед –
	назад)
Встал с утра, и в лес – гулять,	(поднять руки вверх)

Чтоб друзей всех повидать.
 опуская
 Ежик топал по тропинке
 И грибочек нес на спинке.
 голову,
 Ежик топал не спеша,
 коленке
 Тихо листьями шурша.
 коленке
 А навстречу скачет зайка,
 Длинноухий Попрыгайка,
 В огороде чьем – то ловко
 Раздобыл косой морковку!
 спрятать

(перебирать мяч пальцами,
 медленно руки вниз)
 (постучать мячом по столу)
 (завести руки с мячом за
 покатай мяч по шее)
 (прокатываем мяч по одной
 вперед)
 (прокатываем мяч по другой
 назад)
 (подбрасываем и ловим мячик)
 (завести руки за спину и
 мяч)

Упражнение №6

Этот шарик не простой
 Весь колючий, вот такой.
 Меж ладошками кладем
 Им ладошки разотрем.
 Вверх и вниз его катаем
 Свои ручки развиваем!
 Можно шар катать по кругу
 Перекидывать друг другу.
 1, 2, 3, 4, 5 –
 Всем пора нам отдыхать!

(Движения выполняются по тексту)

Упражнение №7

Катится колючий ежик
 движения
 Нет ни головы, ни ножек.
 По ладошкам он бежит
 И пытит, пытит, пытит.
 Мне по пальчикам бежит
 И пытит, пытит, пытит
 Бегаёт туда, сюда! Мне щекотно?
 Да, да, да!
 Уходи, колючий еж,
 ловим
 В темный лес, где ты живешь!

(выполняем круговые
 мячиком между ладонями)
 (перебираем мяч пальчиками)
 (движения мячом по пальчикам)
 (пускаем по столу и
 подушечками пальцев)

ПРИВЕТСТВИЕ ОТ ИГЛБОЛА

Я на ёжика похож,
 Но не острый я, не нож!
 И не злой я, не колючка,
 Не кусаю всех, как злючка!
 Лишь хочу я щекотаться,
 И чуть-чуть совсем щипаться!
 Для того, что вскоре снова,
 Детки, стали вы здоровы...
 Знайте – лечит мой укольчик!
 Вас люблю я!

Иглбольшик.

ИГЛБОЛЬЧИК

Иглбольшик-шарик,
Щипни, как комарик!
Щекочи повсюду –
Я здоровым буду!

ЧТО У НАС ТУТ КАТИТСЯ?..

Что у нас тут катится?
Что за каракатица?
Что за чудо-юдо,
Здесь кружит повсюду?

Детки, вы не бойтесь!
Ну-ка, успокойтесь!
Быстро без заминки
Открывайте спинки!

Открывайте ножки
Для сороконожки,
Шарика смешного,
Доброго, большого.

Он по вам прокатится
Словно каракатица,
Словно чудо-юдо
Чуть щипнёт повсюду.

Будут лучше ручки!
Крепче станут ножки,
Ай, спасибо скажем
Мы сороконожке,
Шарику смешному,
Доброму, большому...

Пусть по нам он катится!
Пусть как каракатица,
Щиплет пусть повсюду –
Мы здоровы будем!

Ну и пусть щекочется,
Ух, смеяться хочется!
Смех как колокольчик,
Ай да иглбольшик!
Мы тебя так любим!..
Ждать щекотки будем.

«Ёжик»

Представьте, что к вам в гости пришел ёжик. Все движения выполняются в соответствии с текстом.
Ёжик выбился из сил-
Яблоки, грибы носил.
Мы потрем ему бока,
Надо их размять слегка.

А потом погладим ножки,
Чтобы отдохнул немножко.
А потом почешем брюшко,
Пощекочем возле ушка.
Ёж по тропке убежал,
Нам «Спасибо!» пропищал.

Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

«Месим тесто»

Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке.
Есть в печке место – перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.
Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз.
Испеку два пряничка – катаем мяч между ладонями.

«Орех»

Движения соответствуют тексту
Я катаю свой орех
По ладоням снизу вверх.
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю свой орех,
Чтобы стал круглее всех.

«Иголки»

У сосны, у пихты, ёлки
Очень колкие иголки.
Но еще сильнее, чем ельник,
Вас уколёт можжевельник.
Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.

«Непростой шарик»

Этот шарик непростой,
Весь колючий, вот такой!
Меж ладошками кладем,
Им ладошки разотрем.
Вверх, вниз его катаем,
Свои ручки развиваем.
Движения соответствуют тексту.

«Ласковый ёж»

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.
Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить!
Ваш малыш уже подросток! Упражнения для детей с 4 лет.

«Футбол»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладони повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладони ребёнка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладоней. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

«Лодочка»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладони повернуть вверх, приняв положение «лодочки». В одну из ладоней вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладони в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочки». Когда идет перекидывание мячика, ладонь, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

«Колючки»

Ладонь сделать «лодочкой». В неё вложить мячик. С силой сжать ладонь с мячиком. Затем ладонь разжать. На руке должны остаться вмятинки от колючек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же. Чтобы ребенок понял, с какой силой необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребенку вмятинки на своей ладони от колючек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребёнок почувствовал момент, когда у него рука напряжена (сжимает мячик и при этом ему больно), а когда рука расслаблена и мячик свободно лежит в ладони.

«Скатаем шарик»

1 вариант

Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладоней плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладонь положить мячик, сверху прикрыть его другой ладонью. Делать круговые движения верхней ладонью по нижней как при лепке шарика из пластилина. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. Упражнение выполнять внутренней частью ладони, а не пальцами!!! Затем поменять положение рук.

2 вариант

Локти поставить на стол, ладонями напротив друг друга. Между ними вложить мячик. Делать движения обоими ладонями вверх-вниз. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. При выполнении упражнения локти держать на столе. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

«Прокати по ладони»

Локоть левой руки прижать плотно к себе, кисть руки развернуть ладонью вверх. Пальцы плотно сомкнуты между собой. Положить на ладонь мячик, второй рукой накрыть мячик. Пальцы верхней ладони плотно сжаты между собой. Производить движения верхней ладонью вперед-назад по длине всей ладони. Следить, чтобы во время выполнения этого упражнения у ребенка не поднималось плечо. То же повторить другой рукой. Упражнение выполнять не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

Такие упражнения проводятся, когда мячик катают по тыльной стороне ладони. При этом ладонь лежит на столе, тыльной стороной вверх.

«Горка»

Руку положить на колено, ладонью кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклоненной головой. Поддерживать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет постепенно увеличить до

10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.
Это же упражнение можно выполнить, повернув одну руку тыльной стороной ладони вверх. Можно выполнять упражнения ногами, сидя на стуле.

«Будь здоров»

Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой. Это упражнение можно выполнять двумя ногами, катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно. Как вариант, можно делать круговые движения одной ногой, затем другой.

Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения.

Упражнение можно выполнять двумя ногами сразу же либо поочередно, либо обеими ногами одновременно.

«Горка»

Снять с ног обувь. Сесть на стульчик. Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрыть мячик рукой и подержать его на счет до 5, затем «спустить» его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

Упражнения для детей 6-7 лет

«Солдаты»

Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками одновременно.

«Тренировка»

Обе руки локтями и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперед-назад, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками поочередно, либо одновременно.

Руки при выполнении некоторых упражнений можно ставить на стол. Высота стола должна быть такой, чтобы ребенок сидел за столом ровно, не горбясь.

1. ЛАДОШКА

- (1) Твоя ладонь – это пруд,
По ней кораблики плывут.
- (2) Твоя ладонь, как лужок,
А сверху падает снежок.
- (3) Твоя ладонь, как тетрадь,
В тетради можно рисовать
- (4) Твоя ладонь, как окно,
Его помыть пора давно.
- (5) Твоя ладонь, как дорожка,
А по дорожке ходят кошки.

1 - медленно водить согнутым указательным пальцем по ладони

- 2 - дотрагиваться кончиками пальцев до ладошки
- 3 - указательным пальцем «нарисовать» солнышко и др.
- 4 - потереть ладошку пальцами, сжатыми в кулак
- 5 - осторожно переступить пальцами обеих рук

2. ДУБ

- (1) Дятел на дубу сидит и стучит, стучит, стучит,
- (2) Ищет под корой жучков и съедобных червячков.
- (3) Ну а если грянет гром, и польётся дождь потом,
- (4) Дятел спрячется в дупло, в нём и сухо и тепло.

- 1 - положить ладонь на спинку и постукивать указательным пальцем
- 2 - слегка пощипать
- 3 - на слово «гром» хлопнуть по спинке, а затем побарабанить пальцами
- 4 - попытаться сунуть руку за шиворот или подмышку

3. МЯЧИК

- (1) Круглый мячик без запинки скачет, скачет по тропинке
- Часто, часто, низко, низко от руки к земле так близко

Скок и скок и скок и скок, не скачи под потолок,
Скок и скок и стук и стук, не уйдёшь от наших рук.

- 1 - легко и ритмично похлопывать вдоль по спинке

4. МАЛЯР

- (1) Маляр заборы красит, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли кисти и будем помогать!
- (2) Метлой наш дворник машет, не любит отдыхать,
Метлу берём, ребята, и будем помогать!
- (3) Портной всё шьёт иголкой, не любит отдыхать,
Скорей возьмём иголки и будем помогать!
- (4) Вот повар суп мешает, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли ложки и будем суп мешать!
- (5) Вот плотник пилит доски, не любит отдыхать,
Пилу берём, ребята, и будем помогать!
- (6) Косарь косою косит, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли косы и будем помогать!
- (7) А пианист играет, не любит отдыхать
И мы на пианино решили поиграть!

- 1 - ритмично водить расслабленными пальцами по спине вверх - вниз
- 2 - на слова: «метлой», «любит», «метлу», «будем» - спинку сверху вниз «метём», как метлой, ладонью и пальцами
- 3 - нажимаем указательным пальцем – «колем»
- 4 - круговые движения по спине
- 5 - растирание ребром ладони – «пилим»
- 6 - скользящие движения ребром ладони – «косим»
- 7 - пальцами постукиваем ритм мелодии

5. ПАЛЬЧИКИ

- (1) Наш массаж сейчас начнём,
Каждый пальчик разотрём:
Этот - всех красивей,
Этот - всех ленивей,
Этот пальчик - всех длинней,
Этот пальчик – всех умней,
- (2) Вместе – это пять друзей
- (3) Пальцы растянуть хочу,
Каждый пальчик покручу,

Этот - всех красивей,
Этот - всех ленивей и т. д.
(4) Каждый пальчик мы возьмём
И сожмём, сожмём, сожмём.
Этот - всех красивей, и т. д.
(5) Каждый пальчик мы возьмём,
На подушечку нажмём
Этот - всех красивей, и т. д.

- 1 – растирать каждый палец, начиная с мизинца, от основания пальца к кончику
- 2 – погладить сразу все пальчики
- 3 – взяв палец за кончик и приподняв, осторожно вращать
- 4 – сжимаем поочерёдно пальчики в своём кулачке
- 5 – нажимаем кончиком указательного пальца на кончик пальца малыша у ногтя

6. КАПУСТКА

(1) Мы капустку чистим, чистим, мы капустку чистим, чистим
Мы всех просим не зевать и немножко помогать.
(2) Мы капустку рубим, рубим, мы капустку рубим, рубим,
Мы всех просим не зевать и немножко помогать.
(3) Мы капустку давим, давим, мы капустку давим, давим
Мы всех просим не зевать и немножко помогать.
(4) Мы капустку солим, солим, мы капустку солим, солим,
Мы всех просим не зевать и немножко помогать.

- 1 - лёгкие скользящие движения всех пальцев, как бы рвать траву
- 2 – попеременное постукивание рёбрами обеих ладоней
- 3 - нажимаем осторожно ладонью с небольшим вращением
- 4 - легко постукиваем кончиками расслабленных пальцев

7. ЛИСТОЧКИ

(1) Дождик травку поливает,
(2) Ветер дерево качает
(3) Листики висят, висят
(4) И тихонько вниз летят.
(5) Дети в садик выбегают
(6) И листочки собирают
(7) Их к себе домой несут
(И в коробочку кладут.

- 1 - легко постукиваем по спинке кончиками расслабленных пальцев
- 2 - положив руки на плечи, слегка раскачиваем
- 3 - тихонько дотронуться кончиками пальцами до плеч
- 4 - медленно погладить кончиками пальцев вдоль позвоночника
- 5 - пробежать указательными и средними пальцами обеих рук по спинке
- 6 - легонько пощипать
- 7 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке
- 8 – положить бумажные листочки или концы пальцев на ладошку малыша и закрыть его пальчики в кулачок.

8. ОКНА

(1) Вот мы тряпочки берём и окошки мыть идём.
(2) Это грязное (узкое/круглое) окно мыть пора давным-давно.

- 1 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке
- 2 - потереть своей ладошкой ладошку малыша (ручку/ушко)

9. ЁЖИК

(1) Катится колючий ёжик,

Нет ни головы ни ножек,
Мне по *пальчикам (по ножка вниз/по спинке вверх) бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегают туда-сюда,
Мне щекотно, да, да, да!
Уходи, колючий ёж,
В тёмный лес, где ты живёшь!

1 - катать специальный резиновый «ёжик» для массажа или осторожно постукивать ноготками

10. ДОЖДЬ

(1) Посмотрите, дождь полил, воробышку намочил.(2 раза)

(2) Он летит к себе домой весь до ниточки сырой. (2 раза)

(1) Посмотрите, дождь полил, лягушонка намочил.(2 раза)

(3) Прыгает к себе домой весь до ниточки сырой. (2 раза)

(1) Посмотрите, дождь полил, жеребёнка намочил.(2 раза)

(4) Скачет он к себе домой весь до ниточки сырой. (2 раза)

(1) Посмотрите, дождь полил и утёнка намочил.(2 раза)

(5) Он идёт к себе домой весь до ниточки сырой. (2 раза)

(1) Посмотрите, дождь полил, медвежонка намочил.(2 раза)

(6) Мишка топает домой весь до ниточки сырой. (2 раза)

1 - постукивать пальцами по плечам и спине

2 - быстро похлопывать кончиками пальцев

3 - лёгкие шлепки на зарифмованные слова, после шлепка – ладонь прижата

4 - попеременно постукивать руками (косточками согнутых пальцев)

5 - «идти» ладошками обеих рук

6 – хлопать попеременно ладошками, сложенными «ковшиками»

11. НА САНОЧКАХ

(1) Подмели метлищей, стал двор чище

(2) Поскребли лопаткой, стал двор гладкий.

(3) Снег собрали в кучу, сделали кручу,

(4) И на кручу санки покатали сами.

(5) Побежали дети скоро, скоро

(6) Притащили саночки на гору.

(7) Съехали с кручи, въехали в кучу,

(А на горку сани потащили сами.

(1) Подмели метлищей, стал двор чище и т. д.

1 - сверху вниз по спинке «метём» ладонью и пальцами

2 - «поскрести» ребром ладони

3 - одним движением по спине снизу вверх «отодвигаем снег»

и на слова «сделали кручу» - 2 хлопка по спинке под музыку

4 – провести рёбрами ладоней по спинке вверх

5 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх

6 - провести рёбрами ладоней по спинке снизу вверх

7 - провести рёбрами ладоней по спинке сверху вниз

8 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх

12. МОСТИК

(1) Над речкой – узкий мостик, другого нет пути,

Решили наши звери по мостику пройти.

(2) Сначала кошка ловко по мостику прошла,

(3) За ней змея тихонько на пузе проползла.

За ней змея тихонько на пузе проползла.

(4) Петух, как на параде, за ней маршировал...

(5) Потом рогатый козлик два раза проскакал, два раза проскакал.

(6) Последней, крикнув, утка вразвалочку прошла,

(7) Потом пришла старушка, домой всех увела, домой всех увела.

1 – погладить спинку снизу вверх

2 – переступить указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх

3 – волнистое движение ладони поставленной на ребро по спинке снизу вверх

4 – переступить под музыку, опираясь на кончики пальцев

5 – простучать кулачками на каждый слог по спинке снизу вверх, обратно и опять вверх

6 – «идти» ладошками обеих рук

7 – «идти» указательным и средним пальцем, в конце песни – пощекотать.

13. ЛЁН

Лён зеленой при горе, при крутой.

(1) Уж я *сеяла, сеяла лён,

Уж я *сеяла, сеяла лён,

Уж я, сея, приговаривала,

Сапогами приколачивала.

*(2) стлала то (3) сушила (4) я мяла (5) чесала (6) я пряла

1 – легко постукиваем кончиками расслабленных пальцев по голове малыша

2 – поглаживаем голову

3 – дуем на головку, шейку, а если поём под «минусовку», то заменяем слово «сушила» на слово «трепала» и кончиками пальцев слегка треплем волосы

4 – «мнём» волосики

5 – чешем волосы кончиками пальцев

6 – «прядём» волосики

14. ЛЕТО

(1) Летом солнышка лучи стали очень горячи.

Да, да все лучи, да, да горячи,

(2) Даже старый воробей начал прыгать веселей

Чив, чив, воробей, чив, чив, веселей.

(3) Лягушонок длинноног по дорожке скок да скок,

Ква, ква, длинноног, ква, ква, скок да скок.

(4) Прилетел и сел на сук толстый и усатый жук

Жу, жу; толстый жук, жу – жу, сел на сук.

(5) Ветерок шумит в ветвях на берёзах и дубах,

Уф, уф, на берёзах, уф, уф, на дубах.

1 – положить ладони на плечики малыша

2 – указательным и средними пальцами прыгать по спинке под музыку

3 – лёгкие шлепки на зарифмованные слова, после шлепка – ладонь прижата

4 – поводить указательным пальцем в воздухе и дотронуться до ручки малыша

5 – дуть на шейку и руки малыша

15. ХОДИТ ЁЖИК

(1) Ходит ёжик без дорожек по лесу, по лесу

И колючками своими колется, колется.

(2) А я ёжику-ежу ту тропинку покажу,

(3) Где катают мышки маленькие шишки.

1 – тихонько походить ноготками по спинке

2 – провести подушечкой указательного пальца к бочку

3 – немного пощекотать ребёнка

16. ДОЖДИК, ЛЕЙ

- (1) Дождик, дождик, лей, лей, лей, на меня и на людей,
На людей по ложке, на меня по крошке,
(2) Дождик лей посильней, будет травка зеленей.

Дождик, дождик, лей, лей, лей, на меня и на людей,
(3) А наш огород поливай весь год.

- 1 - постукивать указательным пальцем по плечикам и спинке
2 - тихонько барабанить всеми пальцами по плечикам и спинке
3 – сделать попытку побарабанить по бокам, где щекотно

17. МЫ ПИЛИМ

(1) Мы пилим, пилим доски для нового стола,
Стальные зубы остры, легко идёт пила.
Дзинда, дзинда, дзинда, дзинда
Дзинда, дзинда, дзинда, дзинда, дза.

(2) 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.

(3) 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.

- 1 - ребром ладони под музыку водить поперёк спинки, как пилой
2 - вверх по спинке вести ребром ладони, обратно вниз – легко глядя
3 – легко и ритмично постукивать кулачком

18. ЛОШАДКА

(1) Вот бежит лошадка, сделана из ватки,
Она кашки не ест, молочка не пьёт,
Только скачет взад-вперёд, взад-вперёд, взад-вперёд.

1 – всеми пальцами одной руки быстро постукивать – «бежать под музыку по спинке и по ручкам ребёнка

19. ЗАЙЧИК

- (1) Раз, два, три, четыре, пять,
Вышел зайчик погулять.
(2) Вдруг охотник выбегает,
Прямо в зайчика стреляет:
(3) Пиф! Паф! Не попал,
(4) Зайчик быстро ускакал

- 1 - «маршировать» двумя пальцами левой руки по боку малыша снизу вверх и остановиться
2 - «пробежать» двумя пальцами правой руки по другому боку малыша
3 - на слова «Пиф! Паф!» хлопнуть 2 раза в ладоши
4 - всеми пальцами левой руки ускакать, как зайчик

20. БАРАБАН

(1) По тебе стучать я стану, как стучат по барабану,
И по *спинке постучу столько, сколько захочу

(2) Я скачу, скачу галопом, я стучу, стучу с пришлёпом,
Барабаню тут и там по утрам и вечерам.
Тук, тук, туки, туки, стук, стук, стуки, стуки.
(3) Кот не любит барабан, залезает под диван.

(*И по ручке, и по ножке, и по пяткам)

1 – похлопывать спинку (ручку/ножку/пятки) одной рукой

2 – похлопывать двумя руками

3 – сделать попутку переступая пальцами одной руки забраться за шиворот или за пазуху малыша

21. ПРИХОДИТЕ, МЫШИ

(1) Приходите, мыши, и не бойтесь кошки,
Вот для вас площадка на моей ладошке.

(2) Вот вам карусели – можно покружиться,
Вы держитесь крепче, чтобы не свалиться.

(3) Вот висят качели, можно покачаться,
Вы не упадёте, нечего бояться.

(4) А ещё есть горка, для мышей бесплатно,
Покатайтесь мышки, это так приятно!

(5) Есть для вас песочек, можно покопаться,
Можно на песочке мышкам поваляться.

(6) А домой пойдёте, я вам на прощанье
Помашу рукою: мышки, до свиданья!

1 - махать ручкой малыша

2 - «рисовать» указательным пальцем кружочки на ладошке малыша

3 - сгибать к ладошке и разгибать пальчики

4 - гладить ручку малыша от ладони к сгибу локтя

5 - пощекотать ладошку

6 - махать ручкой малыша

22. ПЁРЫШКО

(1) Смотрите, смотрите, что я принесла!

Смотрите, какое перо я нашла

Оно по ладошке тихонько ползёт

Сначала по кругу, а после вперед.

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,

Одно и другое немножко щекочет

Но пёрышку надо теперь отдыхать,

Оно улетает в карман полежать.

1 - в соответствии с текстом песенки трогать малыша вырезанным из бумаги раскрашенным пёрышком

23. ВЕЛОСИПЕД

(1) А я сяду и поеду под окошечко к соседу:

Хватит спать, вставай, сосед, доставай велосипед.

Мы прокатимся к сараям, голубей перепугаем,

От сараев поворот, будут гонки до ворот.

Мы поедem вдоль забора до угла до светофора.

(2) Ну-ка быстро дай ответ: ты поедешь или нет?

- 1 - обводить указательным пальцем «контур» лежащего на животе или стоящего малыша
- 2 – прохлопать по спинке ритм слов «ты поедешь или нет»

МАССАЖ НОЖЕК.

Делаем массаж ножек (мама лёгкими пощипывающими движениями от кончиков пальчиков движется вверх до животика карапуза, а в конце стишка обязательно гладит его по головке).

Этот маленький жучок по траве гуляет,
Травку сочную найдёт и её кусает.
Этот маленький жучок, по кустам гуляет,
Листик сладенький найдёт и его щипает.
Этот маленький жучок по ветвям гуляет.
Этот маленький жучок выше залезает.
Он не будет нас кусать(гладим по головке),
Хочет он чуть-чуть поспать!!!

Или такой (движения те же):

Божья коровка, алая спинка,
Ухватила крепко букашка за травинку.
Вверх, неспешным ходом, ползёт по стебельку,
К пахнущему мёдом, сладкому цветку!!! (гладим!)

Стихи о лягушках.

(Под них ребёночек сидит спиной к маме, ножки согнуты в коленочках(похоже на позу "лотоса"), а мама берёт его ножки(стопы) и быстро то соединяет их вместе, то разъединяет на первые 2 счёта, а на следующие разводит ножки широко в стороны. В конце стишка перед ребёнком кладётся мячик, что заставляет его хорошо потянуться за ним вперёд).

Лягушата на пруду разыгрались в чехарду
Ква,ква,ква,ква (широко ножки!)
Ква,ква,ква,ква. (широко!)
Ква,ква,ква,ква. (широко!)
И нырнули в глубь пруда!!! (хорошо тянем спинку, нагинаясь вперёд)

Чьи там крики у пруда?
КВАсу, КВАсу нам сюда!
КВА КВА КВАсу, простоКВАши,
Надоела нам вода!!! (на каждое КВА ножки разводим широко в стороны)

После дождика лягушки КВА,КВА,КВА!
Веселились на опушке КВА,КВА,КВА!
Что за прелесть КВА,КВА,КВА!
Всюду мокрая трава!!!

МАССАЖ РУЧЕК.

Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки.
Дождик с неба вдруг полил
Паучка на землю смыл.
Солнце стало пригревать,
Паучок ползёт опять.
А за ним ползут все детки
Чтобы погулять по ветке!

Две сороконожки бежали по дорожке,

Встретились! Обнялись! Еле растались! И попрощались!

Шла по полю черепаха,
И дрожала вся от страха!
Говорит она - кусь,кусь!
Никого я не боюсь!!!

Теперь берём мячики-ёжики и катаем их по спинкам или животикам малыша!

Мышь полезла в первый раз посмотреть который час.
Вдруг часы сказали - БОМ!
Мышь скатилась кувырком!!!
Мышь полезла второй раз посмотреть который час!
Вдруг часы сказали- БОМ,БОМ!
Мышь скатилась кувырком! (и так далее)

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

На жаре в лесу спросонок
Умывается ежонок.
Мать-ежиха таз берёт
Мордочку ежонку трёт.
Только спинку,только спику,
Не потрёшь родному сынке.
Ходит по росе лесной
Ёж с немытою спиной.
Вот так, посудите сами
Дело обстоит с ежами.
Хорошо ребята ,всё ж,
Что никто из нас не ёж!

С ветки яблочко упало и по саду побежало!
Побежало мимо Мурки,мимо Муркиных подруг,
Мимо Жучкиной конурки и в траве исчезло вдруг!
Как же яблочко без ножек убежало?!
Вот вопрос.
Это ёжик, просто ёжик
На спине его унёс!

Рельсы, рельсы. Шпалы, шпалы. Едет поезд запоздалый.

Она известна каждому взрослому с детства!

Рельсы, рельсы.
(проводим одну, потом 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.
(щипаем 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 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 друга со 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!

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!