

### Сказка – массаж «Курочка Ряба» (2-4 года).

Текст сказки.	Описание движений.	Примечание.
<p>Жили себе дед... да баба,  И была у них курочка ряба.</p>	<p>Показывают кулачок правой руки.  Показывают кулачок левой руки.  Складывают руки ладонками вместе, большие пальцы подняты вверх.</p>	<p>Кулачки повёрнуты костяшками друг к другу.  Сложенные ладони похожи на курочку с хвостиком.</p>
<p>Снесла курочка яичко:</p>	<p>Ладони складываются в форму «яйца», пальцы вверх.</p>	<p>Ладони сложены так, будто внутри есть круглое яйцо.</p>
<p>Яичко не простое –  Золотое.</p>	<p>Сложенные в форме «яйца» ладони поднимаются вверх над головой.  Ладони размыкаются и вниз опускаются уже сложенные в два кулачка.</p>	<p>Кулачки задерживаются на уровне груди.</p>
<p>Дед...  Бил – бил –</p>	<p>Показывают правый кулачок.  2 удара правым кулачком по левому.</p>	<p>По ритму текста.</p>
<p>Не разбил.  Баба...</p>	<p>Делают мах двумя расслабленными кистями рук (от себя).</p>	<p>Как бы отмахивают- ся, расслабляют кисти.</p>
<p>Би́ла – би́ла –  Не разби́ла.</p>	<p>Показывают левый кулачок.  2 удара левым кулачком по правому.  Мах расслабленными кистями рук от себя.</p>	<p>По ритму текста.</p>
<p>Мышка бежала,</p>	<p>Делают скребущие движения кистями рук («царапание») перед собой.</p>	<p>Примерно 5 раз.</p>

<p>Хвостиком махнула,  Яичко упало И разбилось.  Дед и баба плачут, А курочка кудахчет:  Не плачь, дед, Не плачь, баба!  Я снесу вам яичко другое, Не золотое – простое».</p>	<p>Параллельное движение кистями Влево - вправо параллельно полу.  Хлопок в ладоши перед грудью.  Поворачивают ладони вверх. Пальцы растопырены.  Потирают ладони друг о дружку.  Складывают ладони вместе, большие пальцы отогнуты вверх.  Показывают правый кулачок.  Показывают левый кулачок.  Снова ладони складываются в форме «яйца», поднимаются над головой и со словом «простое» опускаются на макушку головы.  Затем руки расслабляются, и дети кладут их на колени.</p>	<p>Можно 1 раз.  Как показывают пустые ладони.  Снова показывают курочку.</p>
---	---	---

**Примечание:**

1. Сказка – массаж «Курочка ряба» может быть использована как самостоятельная пальчиковая игра, и как минутка здоровья на занятии.
2. После усвоения предложенных движений, по усмотрению педагога, можно усложнять и разнообразить движения.
3. Сказка-массаж развивает пластичность рук, кистей, пальцев, а также творческое воображение. Может служить подготовительным упражнением перед репетицией театра рук (теневой театр свето-тени и рук).

## Сказка – массаж «Репка» (5-7 лет).

Текст сказки.	Описание движений.	Примечание.
<p><b><u>БЛОК-Д</u></b></p> <p>1. Посадил дед репку.</p> <p>2. Выросла репка...</p> <p>3. большая-пребольшая!</p> <p>4. Стал дед репку из земли Тянуть:</p> <p>5. Тянет – потянет, Тянет – потянет, Тянет – потянет,</p> <p>6. А вытянуть не может.</p>	<p>Складывают ладони друг к другу, пальцы переплетают, сжимают.</p> <p>Вытягивают руки вверх над головой, одновременно выпрямляя пальцы и складывая их веером. Одновременно поднимаются на носки.</p> <p>Расцепляют пальцы, руки разводят в стороны, а затем опускают вниз, Одновременно опускаются на всю ступню.</p> <p>Показывают большой палец правой руки (остальные пальцы сжаты), зажимают его в ладонь левой руки. Локти разведены, руки на уровне груди.</p> <p>Движение сцепленных рук вправо (до уровня правого плеча)- влево (до уровня левого плеча) параллельно полу.</p>	<p>Описывают прямыми руками через стороны большой круг, как бы показывают какая большая репка.</p> <p>Повторить 3 раза по ритму текста.</p> <p>Плечи поднимаются, голова втягивается.</p>
<p><b><u>БЛОК-Б.</u></b></p> <p>1. Позвал Дед Бабку.</p> <p>2. Бабка за Дедку, Дедка за репку:</p> <p>3. Тянет – потянет, Тянет - потянет, Тянет – потянет,</p> <p>4. А вытянуть не может.</p>	<p>Расцепляют пальцы, разводят руки в стороны, мотающие движения головой, пожимают плечами.</p> <p>Показывают большой и указательный палец правой руки (остальные прижимают к ладони).</p>	<p>Первое время можно помогать придерживать поджатые пальцы другой рукой).</p>

	<p>Зажимают большой и указательные пальцы в ладонь левой руки. Локти разведены, руки на уровне плеч.</p> <p>См. Блок – Д №5. См. Блок – Д №6.</p>	<p>Повторить 3 раза по ритму текста.</p> <p>См. Блок – Д №6.</p>
--	---	--

<p><b><u>БЛОК-В.</u></b></p> <p>1. Позвала Бабка Внучку.</p> <p>2. Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку:</p> <p>3. Тянут – потянут, Тянут – потянут, Тянут – потянут,</p> <p>4. А вытянуть не могут.</p>	<p>Показывают 3 пальца правой руки: большой, указательный и средний (остальные пальцы правой руки прижаты к ладони).</p> <p>Зажимают большой, указательный и средний пальцы правой руки в ладонь левой. Локти разведены, руки на уровне груди.</p> <p>См. Блок-Д №5.</p>	<p>Можно помогать придерживать.</p> <p>Повторить 3 раза по ритму текста.</p> <p>См. Блок-Д №6.</p>
<p><b><u>БЛОК-Ж.</u></b></p> <p>1. Позвала Внучка Жучку.</p> <p>2. Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку:</p> <p>3. Тянут – потянут, Тянут – потянут, Тянут – потянут,</p> <p>4. А вытянуть не могут.</p>	<p>См. Блок-Д №6.</p> <p>Показывают 4 пальца правой руки: большой, указательный, средний и безымянный (мизинец прижат к ладони).</p> <p>Зажимают все пальцы правой руки, кроме мизинца в ладонь левой. Локти разведены, руки на уровне груди.</p>	<p>Можно помогать придерживать.</p> <p>Повторить 3 раза по ритму текста.</p>
<p><b><u>БЛОК-К.</u></b></p> <p>1. Позвала Жучка Кошку.</p> <p>2. Кошка за Жучку, Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедка,</p>	<p>См. Блок-Д №5.</p> <p>См. Блок-Д №6. Показывают все пальцы правой руки.</p>	<p>См. Блок-Д №6.</p> <p>Пальцы растопырены.</p>

<p>Дедка за репку. 3. Тянут – потянут, Тянут – потянут, Тянут – потянут, 4. А вытянуть не могут</p>	<p>Пальцы рук сцепляют в замок. Локти разведены, руки на уровне плеч. См. Блок-Д №5.  См. Блок-Д №6.</p>	<p>Повторить 3 раза по ритму текста.  См. Блок-Д №6.</p>
---	--	--

<p><b><u>БЛОК-М.</u></b> 1. Позвала Кошка Мышку.  2. Мышка за Кошку, Кошка за Жучку, Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку:  3. Тянут – потянут, Тянут – потянут, Тянут – потянут,  4. Вытянули репку!</p>	<p>Пальцы правой руки сжимают в кулак (правой рукой показывают, какая мышка сильная).  Сжимают пальцы обеих рук в кулаки, опускают вниз.  С силой, довольно резко подтягивают кулаки к груди, сгибая в руки в локтях. Выполняют в ритме текста.  Подпрыгивают на месте, раскидывая руки и ноги в стороны.</p>	<p>«Поза силача».  Кулаки развёрнуты пальцами вперёд.  Повторяют 3 раза по ритму текста.  Прыжок не высокий.</p>
---	---	--

**Примечание:**

1. Сказку-массаж можно использовать как минутку здоровья на любом занятии.
2. Можно выполнять сидя за столами, но заменять движения с большой амплитудой на движения с более малой амплитудой. Например, показать, какая большая репка выросла, сделав руками большой круг над головой и т.д. на усмотрение и творчество педагога.
3. После освоения данных движений можно ввести для разнообразия и усложнения:
  - а) Когда перечисляется, как герои берутся друг за друга, чтобы вытянуть репку, можно выполнять по тексту, например: «Бабка за Дедку» - 5 сгибательных движений указательных пальцев к ладони, «Дедка за репку» - 5 сгибательных движений больших пальцев к ладони. Каждый раз на этот повторяющийся текст в сказке добавляется следующий герой и следующий палец.
  - б) Можно выполнять движения пальцами обеих рук одновременно, т.е. по тексту показывать и выполнять движения пальцами не одной руки, а двух сразу, как бы два Дедки, две Бабки и т.д.
  - в) Когда движения выполняются пальцами обеих рук одновременно, вместо сгибательных движений (смотри примечание – а), а пальчиковое упражнение «крючочки», когда одноимённые пальцы как бы цепляются друг за друга и тянутся в противоположные стороны.

**Сказка – массаж по мотивам р.н. сказки «Теремок» (3 – 7 лет).**

<b>Текст сказки.</b>	<b>Описание движений.</b>	<b>Примечание.</b>
<p><b>Блок – М.</b></p> <p>1. Стоит в поле теремок, теремок.</p> <p>2. Он не низок,</p> <p>3. не высок,</p> <p>4. не высок.</p> <p>4. Как по полю, полю Мышка бежит, У дверей остановилась...</p> <p>5. И стучит:</p> <p>6. «Пи-пи-пи, пи-пи-пи!</p> <p>Кто, кто в теремочке живёт?</p> <p>Пи-и-и, пи-и-и, пи-и-и!</p>	<p>И.п. стоя. Руки поднимают вверх, образуя крышу над головой, потирают ладони друг о дружку.</p> <p>Приседают на корточки, показывают руками какой нижины теремок. Глазами сопровождают движения рук.</p> <p>Поднимаются во весь рост, стоят на всей ступне, руками показывают какой высоты теремок. Глазами сопровождают движения рук.</p> <p>Руки опускаются на уровень пояса. Ладони раскрыты, смотрят в пол.</p> <p>Дети сгибают ладони в кулачки и разгибают. Как будто скребут лапками.</p> <p>3 хлопка в ладоши перед грудью.</p> <p>Произносят короткие звуковые толчки.</p> <p>После фразы вытягивают одно ухо вперёд, как бы прислушиваясь. Потом голову</p>	<p>Массаж ладоней.</p> <p>Спину не сгибать. В приседе подниматься на носки, т.к. детям до 9 лет противо- показаны приседы на всей стопе.</p> <p>Примерно 10 раз, в ритме текста. Далее будут обозначаться, как движения «мышки».</p> <p>Звуки произносят коротко, выталкивая воздух, губы и щёки напряжены.</p> <p>Звуки произносят, напрягая губы и</p>

<p>Кто, кто в невысоком живёт?»</p>	<p>поворачивают прямо.</p> <p>Произносят длинные протяжные звуки.</p>	<p>мышцы шеи на каждый слог. Губы растянуты, как в улыбке.</p>
<p>7. Никто мышке не ответил. Зашла она в домик и стала жить?..  Одна!</p>	<p>После этой фразы вытягивают другое ухо вперёд, как бы прислушиваясь. Потом голову поворачивают прямо.</p> <p>Стоя расслабляются, руки опущены.</p>	<p>Слова может произносить один педагог.</p> <p>Говорят хором.</p>
<p><b>БЛОК – Л.</b></p> <p>1. Стоит в поле теремок, теремок.</p> <p>2. Он не низок,</p> <p>3. не высок, не высок.</p> <p>4. Как по полю-то Лягушка спешит, У дверей остановилась...</p> <p>5. И стучит:</p> <p>6. «Ква-ква-ква, ква-ква-ква»</p> <p>Кто, кто в теремочке живёт?</p>	<p>Показывают 1 пальчик.</p> <p>Повторение движений Блок-М: № 1,  № 2,  № 3.</p> <p>Согнутые в локтях руки разведены в стороны, пальцы растопырены, ладони смотрят вперёд (поза «лягушки»). Делают одновременные полуприседы на всей стопе и движения плеч вверх-вниз (изображают скачущую лягушку).</p> <p>3 хлопка в ладоши перед грудью.</p> <p>Произносят вибрационные звуковые толчки (подражание</p>	<p>Примерно 10 движений, по ритму текста. Далее будут обозначаться, как движения «лягушки»</p> <p>Звуки произносят резко, напрягая (растягивая) и расслабляя губы на каждый слог.</p>

<p>Ква-а-а, ква-а-а, ква-а-а!  Кто, кто в невысоком живёт?</p> <p>7. «Я – Мышка-пи-и-и. А ты кто?».</p> <p>. «Я – Лягушка-ква-а-а. Пусти меня к себе жить».</p> <p>И стали они жить...</p> <p>вдвоём!</p>	<p>кваканью лягушки). Руки снова за-нимают и.п. позы лягушки.</p> <p>После фразы поворачивают голову ухом вперёд (прислушиваются). Потом голову поворачивают прямо.</p> <p>Произносят длинные вибрационные звуковые толчки (подражание лягушке).</p> <p>Поворачивают голову другим ухом вперёд, прислушиваются. Потом голову поворачивают прямо.</p> <p>Движения «лягушки» (см. Блок-М № 4).</p>	<p>Звуки произносят, растягивая (напрягая) губы на каждый слог.</p> <p>Слова произносит педагог.</p> <p>Говорят хором.</p>
<p><b>БЛОК – 3.</b></p> <p>1. Стоит в поле теремок, теремок.</p> <p>2. Он не низок,</p> <p>3. не высок, не высок.</p> <p>4. Как по полю, полю Зайка спешит, У дверей остановился...</p> <p>5. И стучит:</p> <p>6. «Кто, кто в теремочке живёт? Кто, кто в невысоком живёт?»</p> <p>7. «Я – Мышка-пи-и-и,</p>	<p>Движения «лягушки» (см. Блок-Л № 4).</p> <p>Стоят.</p> <p>Показывают 2 пальчика.</p> <p>Повторение движений Блок-М: № 1, № 2, № 3.</p> <p>Руки складывают перед грудью, как лапки. Поднимаются и опускаются на</p>	<p>Примерно 10 раз (подняться-опуститься), в ритме текста.</p>



<p>Я – Лягушка-квакушка. А ты кто?»</p> <p>«А я Зайка-скок,</p> <p>умею ушки массажировать.</p> <p>Понравилось мышке и лягушке делать массаж, и стали они жить... втроём!</p> <p><b>БЛОК – Л.</b></p> <p>1. Стоит в поле теремок, теремок.</p> <p>2. Он не низок,</p> <p>3. не высок, не высок.</p> <p>4. Как по полю-то Лисичка спешит, У дверей остановилась...</p>	<p>носочки.</p> <p>3 хлопка в ладоши.</p> <p>Повторение движения «прислушивания», сначала одним ухом, потом другим.</p> <p>Движения «мышки». Движения лягушки.</p> <p>Руки складывают, как лапки перед грудью. Приподнимаются на носочки и опускаются в и.п.</p> <p><b>Массаж ушных раковин:</b></p> <p>1. Растирание ушей ладонями рук «согреем ушки».</p> <p>2. Потягивание ушных раковин в стороны, вверх, вниз.</p> <p>3. Складывание пополам сверху-вниз, снизу-вверх и прижимание ушных раковин к голове (для более старших детей).</p> <p>4. Почёсывание козелка уха (для более старших детей).</p> <p>5. Мизинцами пощекотать в ухе.</p> <p>Стоят.</p>	<p>Выполняют 1 раз. Далее будет обозначаться, как движения «зайчика»</p> <p>Педагог руководит массажем, дети делают по его показу.</p> <p>Говорит педагог.</p> <p>Говорят хором.</p> <p>Примерно 5 поворотов, в ритме текста. Далее будут обозначаться, как движения «лисички».</p>
---	--	---

<p>5. И глядит: Стоит в поле...</p> <p>теремок,  теремок.</p> <p>Он не низок,  не высок,  не высок.</p>	<p>Показывают 3 пальчика.</p> <p>Повторение движений Блок-М: № 1,  № 2,  № 3.</p> <p>Одна рука упирается кулачком в бок, другая указательным пальцем подпирает кончик носа (показывают какой нос у лисы курносый). Делают повороты корпуса в стороны: то влево, то вправо (лиса воображает). Ноги попеременно сгибаются в коленях при поворотах.</p>	<p>Голова всегда остаётся прямо.</p> <p>Для начинающих лучше закрыть глаза на 1 секунду, чтобы снять напряжение.</p>
<p>6. «Кто, кто в теремочке живёт?  А-а-а...ах!</p> <p>Кто, кто в невысоком живёт?  А-а-а...ах!»</p>	<p><b>Глазная гимнастика.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скашивают глаза влево.</li> <li>2. Переводят глаза вправо.</li> <li>3. Глаза переводятся в естественное положение, смотрят прямо.</li> <li>4. Закатывают глаза под верхние веки (смотрят вверх).</li> </ol>	<p>Можно глаза закрыть на 1 секунду.</p> <p>Примерно 5 вдохов. Вдохи сильные, но экономные, без выдоха. Воздух должен выходить постепенно, без выталкивания.</p>
<p>7. «Я – Мышка-пи-и-и, Я – Лягушка-ква-а-а, Я – Зайка-скок, Ушки торчок. А ты кто?</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Опускают глаза вниз (смотрят вниз).</li> <li>6. Переводят глаза прямо, смотрят вперёд.</li> </ol>	

<p>«А я – Лисичка м-м-м,</p> <p>Умею массаж носика делать.</p> <p>Понравилось мышке, Лягушке и Зайчику массаж носика делать И стали они жить...</p> <p>Вчетвером!</p> <p><b>БЛОК – В.</b></p> <p>1. Стоит в поле теремок, теремок.</p> <p>2. Он не низок,</p> <p>3. не высок, не высок.</p>	<p>После слов короткими толчками вдыхают воздух носом, вытянув шею немного влево.</p> <p>Выпрямляются и делают длинный выдох через рот.</p> <p>Повторяют вдохи, только в правую сторону.</p> <p>Выпрямляются и выдыхают.</p> <p>Движения «мышки». Движения «лягушки». Движения «зайчика».</p> <p>Повторение движений «лисички» (см. выше).</p> <p><b>Массаж БАТ носа:</b></p> <p>1. Зажатыми в кулачок пальцами растирают точку между бровями.</p> <p>2. Пальчиками потирают линию носа сверху-вниз с обеих сторон.</p> <p>3. Указательными пальчиками надавливают на гайморовые впадины у крыльев носа и отпускают.</p> <p>4. Указательным пальчиком надавливают на кончик носа и отпускают.</p> <p>5. Указ. пальчиком надавливают на точку прямо под носом (около носовой перегородки) и отпускают.</p> <p>6. Указ. пальчиком</p>	<p>Делают 1 поворот влево-вправо.</p> <p>3-5 раз.</p> <p>3-5 раз, движения пальцев синхронные. 3 раза, не сильно.</p> <p>3 раза, не сильно.</p> <p>3 раза, не сильно.</p> <p>3 раза, не сильно.</p> <p>Осторожно, 3-5 потряхиваний. 3-5 раз, мягкими движениями.</p> <p>Говорит педагог.</p> <p>Говорят хором.</p>
---	---	--

<p>4. Как по полю, полю Волк спешит, У дверей остановился...</p>	<p>надавливают на точку в ложбинке верхней губы и отпускают. 7. Пальцами правой руки крутят свой нос («дерут» себя за нос). 8. Пальчиками обеих ладоней погладить носик (успокоить точки).</p>	<p>Примерно 5 выбросов, в ритме текста.</p>
<p>5. И рычит:</p>	<p>Соят.</p>	
<p>6. «Р-р-р-р-р!</p>	<p>Показывают 4 пальчика.</p>	<p>3-5 раз.</p>
<p>Кто, кто в теремочке живёт?</p> <p>Кто, кто в невысоком живёт?»</p>	<p>Повторение движений Блок-М: № 1, № 2, № 3.</p>	<p>3-5 секунд.</p>
<p>7. «Я – Мышка- норушка, Я – Лягушка- квакушка, Я – Зайка-скок, Ушки торчок, Я – Лисичка м-м-м. А ты кто?»</p> <p>«А я Волк – зубами щёлк. Могу и вас научить».</p>	<p>Делают резкие попеременные хватательные движения, то правой, то левой рукой. Рука при движении выбрасывается вперёд, а потом подтягивается в положение «лапки» перед грудью.</p> <p>Руки изображают лапы волка с обнажёнными когтями: согнуты в локтях перед грудью, ладонями вперёд, к себе тыльной стороной, пальцы скрючены и напряжены.</p>	<p>3 – 5 раз.</p> <p>3-5 раз.</p>
	<p>Изображают рычащего волка, при рыке шея и нижняя челюсть вытягиваются вперёд.</p>	<p>2-3 сек.</p>

<p>Понравилось Мышке, Лягушке, Зайчику и Лисичке зубки массажи- ровать И стали они жить... впятером!</p> <p><b>БЛОК – М.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоит в поле теремок, теремок.</li> <li>2. Он не низок,</li> <li>3. не высок, не высок.</li> <li>4. Как по полю, полю Мишка спешит, У дверей остановился ...</li> <li>5. И кричит: «А- а-а-а-а!</li> </ol>	<p>Глаза прищуриваются. После каждого рыка расслабляются.</p> <p>После слов вытягивают язык вниз и делают голотропное дыхание: как дышит «запыхавшаяся собачка». Язык убирают, расслабляются.</p> <p>Повторяют голотропное дыхание.</p> <p>Движения «мышки». Движения «лягушки». Движения «зайчика».</p> <p>Движения «лисички».</p> <p><b>Массаж зубов, дёсен и языка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Потирают языком внешнюю часть верхних дёсен (движения по полукругу туда- сюда). Затем потирают внешнюю часть нижней челюсти (так же). Расслабляют язык: открывают рот и расслабленный язык, как бы вываливается изо рта. Повторяют после каждого упражнения.</li> <li>2. Потирают нёбо движениями языка сзади-вперёд.</li> <li>3. Потирают подязычную часть от уздечки к нижней губе.</li> <li>4.Смыкают верхние и нижние зубы, Упираются языком в них, как в стенку, отодвигают язык во внутрь.</li> </ol>	<p>3-5 раза.</p> <p>3-5 раз.</p> <p>3-5 раз.</p> <p>По 3-5 раз. Не сильно.</p> <p>Говорит педагог.</p> <p>Говорят хором.</p> <p>Примерно 10 переступаний.</p> <p>10 раз (один удар – 1 раз). Поколачивания могут быть попере- менно руками или двумя</p>
---	--	--

<p>Э-э-э-э-э! И-и-и-и-и! О-о-о-о-о! У-у-у-у-у! Ы-ы-ы-ы-ы!</p> <p>6. Кто, кто в теремочке живёт? О-о-о-ох!</p> <p>Кто, кто в невысоком живёт? О-о-о-ох!»</p> <p>7. «Я – Мышка-пи-и-и, Я – Лягушка-ква-а-а, Я – Зайка-скок, Ушки торчок, Я – Лисичка м-м-м. Я – Волк - зубами щёлк. А ты кто?»</p> <p>«А я Мишка - топтыжка, У меня ножки косолапые, Помогите мне».</p> <p>«А мы умеем упражнения для красивых ножек делать, давайте мишку научим».</p>	<p>5. Стучат зубами: сначала передними, затем боковыми (левая часть), потом боковыми (правая часть), затем всеми зубами (одновременно).</p> <p>Стоят.</p> <p>Показывают 5 пальцев.</p> <p>Повторение движений Блок-М: № 1, № 2, № 3.</p> <p>Руки сгибают полукругом, разводят в стороны, пальцы растопырены. Встают на внешнюю сторону ступни и переминаются с ноги на ногу (шаги на месте).</p> <p><b>Дренаж грудной клетки (лёгких):</b> Опускаются на всю стопу. растопыренными пальцами поколачивают грудную клетку.</p> <p>Движения повторяются для всех звуков.</p>	<p>одновременно.</p> <p>Можно делать дренаж спины: дети встают цепочкой по кругу и во время произнесения звука постукивают спину впереди стоящего ребёнка. 1 раз.</p> <p>1 раз.</p> <p>По ритму текста.</p> <p>3-5 раз. 3-5 раз.</p>
---	---	--

<p>Понравилось Мишке ножки массажировать и стали они жить...  вшестером!</p> <p>А кто? Мышка-пи-и-и, Лягушка-ква-а-а, Зайка-скок, Ушки торчок, Лисичка м-м-м. Волк - зубами щёлк. И Мишка – топтыжка, А-А-А. Стали жить – поживать, Да здоровья наживать!</p>	<p>После слов вдыхают воздух и делают длинный выдох с «оханием», как будто устали.</p> <p>Повторение дыхательного расслабления грудной клетки.</p> <p>Движения «мышки». Движения «лягушки». Движения «зайчика».</p> <p>Движения «лисички». Движения «волка».</p> <p>Движения «мишки» («перевалочка» на месте).</p> <p><b>Профилактика плоскостопия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перекаты с носков на пятки.</li> <li>2. Перекаты с внешней боковой стороны ступни на внутреннюю.</li> <li>3. Переступания: Правой ногой встать на носок, затем левой; правой ногой встать на пятку, затем левой; правой ногой встать на внешнюю сторону ступни, затем левой; встать на внутреннюю сторону ступни правой ноги, затем левой.</li> <li>4. Поджать пальцы ног и потоптаться такими ступнями. Возвращаются в и.п.</li> </ol> <p>Стоят.</p>	<p>3-5 секунд.</p> <p>Говорит педагог.</p> <p>Говорят хором.</p>
---	---	--

	<p>Показывают 6 пальцев.</p> <p>Движения «мышки». Движения «лягушки». Движения «зайчика».</p> <p>Движения «лисички». Движения «волка». Движения «медведя».</p>	
--	--	--

**Примечание:**

1. Сказка – массаж «Теремок» может использоваться самостоятельно, как оздоровительно – игровой массаж. Для разнообразия можно брать музыкальный вариант сказки в обработке Т. Попатенко (петь сказку, а не проговаривать).
2. Каждый блок может быть использован, как самостоятельная часть для минуток здоровья на различных занятиях.
3. Разучивание может происходить по-разному: либо постепенно блок за блоком, добавляя каждый раз нового героя и его вид массажа, либо все виды массажей разучивается отдельно, а потом соединяются в сказку.



**Сказка – массаж по мотивам р.н. сказки «Колобок» с использованием колючих шариков – массажёров.**

Текст сказки.	Описание движений.	Примечание.
<p><b>БЛОК – Вступление.</b></p> <p>Жил- был Колобок, Колобок – колючий бок. Жил – был, не тужил, Он с ребятами дружил. И пригласил однажды Колобок ребят пойти в сказку. Покатился Колобок по дорожке здоровья, а ребята от него не отстают.</p> <p><b>.БЛОК – 3.</b></p> <p>1. По дорожке прямиком, Всё бегом, бегом, бегом.</p> <p>А потом кругом, кругом Всё равно бежим бегом.</p> <p>2. Через ручеёк,  Через мосток,  Через пенёк,  За ёлку.</p> <p>3. А оттуда Зайчик: «Впущу в сказку, когда массаж ушек сделаете».</p>	<p>Дети сидят за столами. В руках у них колючие (шипастые) мячики-массажёры (величиной с грецкий орех).</p> <p>Показывают массажёрчик.</p> <p>Зажимают массажёр между ладонями, пальцы вместе, прямые.</p> <p>Катают массажёр между ладоней, двигая ладони вперёд-назад.</p> <p>Катают массажёр между ладонями круговыми движениями.</p> <p>Берут и зажимают массажёр в правом кулачке. Перекладывают в другую ладошку и зажимают в левом кулачке. Перекладывают и зажимают в правом кулачке. Перекладывают и зажимают в левом кулачке.</p> <p><b>Массаж ушных раковин:</b> 1. Потирают массажёрами ушные раковины обеих ушей по</p>	<p>По ритму текста.</p> <p>По ритму текста.</p> <p>Зажимать не до боли.</p> <p>Не более 5 секунд на одно ухо.</p>

<p>4. Выполнили мы твою просьбу, зайчик, нам пора дальше идти.</p> <p><b>БЛОК – В.</b></p> <p>1. По дорожке прямиком, Всё бегом, бегом, бегом.</p> <p>А потом кругом, кругом Всё равно бежим бегом.</p> <p>2. По широкому полю, По широкому раздолью. Катились, катились И на край прикатились.</p> <p>3. А там Волк: «Впусти в сказку, когда дыхательную гимнастику сделаете.</p> <p>4. Выполнили мы твою просьбу, Волк, нам пора идти дальше.</p> <p><b>БЛОК – М.</b></p> <p>1. По дорожке прямиком, Всё бегом, бегом, бегом.</p>	<p>очереди. 2. Покалывают ушные раковины. 3. Прокатывают или потирают массажёрами за ушами.</p> <p><b>Вариант:</b> кладут массажёр на стол и выполняют массаж ушей, как в сказке-массаже «Теремок» (Блок-3).</p> <p>Снова берут массажёры, зажимают между ладошками.</p> <p>Катают массажёр между ладоней, двигая ладони вперёд-назад.</p> <p>Катают массажёр между ладонями круговыми движениями.</p> <p>Катают массажёр по груди круговыми движениями или просто растирают им грудную клетку.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика-дренаж</b></p> <p>1. Вдох через нос. На выдохе произносят протяжно гласные звуки: «а – э – и – о – у – е – ы». Одновременно постукивают себя массажёрами по груди. Вариант: Встают парами и поколачивают друг другу по очереди спинку.</p> <p>Снова зажимают массажёр между ладонями.</p>	<p>По ритму текста.</p> <p>По ритму текста.</p> <p>Делают круги в одну и другую стороны.</p> <p>2-3 раза.</p> <p>По ритму текста.</p> <p>По ритму текста.</p>
---	--	---

<p>А потом кругом, кругом Всё равно бежим бегом.</p>		
<p>2. На пути стоит гора, Ох, высокая она!</p>	<p>Катают массажёр между ладоней, двигая ладони вперёд-назад.</p>	<p>По ритму текста.</p>
<p>Но колючий колобок Не сдаётся, он наш друг.</p>	<p>Катают массажёр между ладонями круговыми движениями.</p>	
<p>Вот ещё одна гора, Но мы справимся, друзья!</p>	<p>Держат массажёр в правой руке. Левая рука перед собой, пальцы повернуты вверх и растопырены, как гребешок. Ладонь повернута к лицу.</p>	<p>По ритму текста.</p>
<p>Прыг-скок, прыг-скок. Ну, давай ещё разок. Перепрыгнули!</p>	<p>Массажёр, как бы перепрыгивает с пальчика на пальчик левой руки, колем-массажируем кончики пальцев.</p>	
<p>3. А там Медведь: «Впущу в сказку, когда массаж ножек сделаете».</p>	<p>Перекладывают массажёр в левую руку, а правую ставят так же гребешком.</p>	
<p>Мишка, мишенька, медведь,</p>	<p>Делают массаж кончиков пальцев правой руки (см. выше).</p>	<p>По ритму текста.</p>
<p>Ну, не надо так реветь,</p>	<p>Кладут массажёры-колобки на стол, встают на массажные колючие коврики ногами.</p>	<p>5секунд. 1 круг. По ритму текста.</p>
<p>Потопчись, Покружись,</p>	<p><b>Массаж для стоп ног.</b></p>	<p>Расслабление.</p>
<p>Вместе с нами повертись!</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Делают перекаты с носков на пятки.</li> <li>2. Делают перекаты с внешней стороны стоп на внутреннюю.</li> <li>3. Топчутся с ноги на ногу.</li> <li>4. Топчутся и поворачиваются</li> </ol>	<p>По ритму текста.</p>

<p>4. Выполнили мы, Мишка, твою просьбу, нам пора идти дальше. <b>БЛОК – Л.</b> 1. По дорожке прямиком, Всё бегом, бегом, бегом.</p> <p>А потом кругом, кругом Всё равно бежим бегом.</p> <p>2. Вдруг летит к нам птица, птица – небылица. Подхватила колобок, Подняла на потолок:</p> <p>Выше, ещё выше.</p> <p>Ниже, ещё ниже.</p> <p>Вправо полетела,</p> <p>Влево полетела.</p> <p>Пред глазами покружилась, И на носик опустилась.</p> <p>3. А тут Лиса: «Ничем не пахнет. Впущу вас в сказку, когда массаж носика сделаете.</p> <p>Стал колобок щекотать носик щекотать.</p>	<p>вокруг себя.</p> <p>5. Делая быстрые повороты корпусом влево-вправо (руки в локтях согнуты, прижаты к бокам), елозят стопами по коврику. Сходят с коврика, 2-3 сек. стоят на гладком полу.</p> <p>Берут массажёр, зажимают его между ладоней.</p> <p>Катают массажёр между ладоней, двигая ладони вперёд-назад.</p> <p>Катают массажёр между ладонями круговыми движениями.</p> <p><b>Гимнастика для глаз:</b></p> <p>1. Поднимают массажёр вверх, следят за ним взглядом. Голова не поднимается.</p> <p>2. Опускают массажёр вниз, следят за ним взглядом. Голова не опускается.</p> <p>3. Переводят массажёр в правую сторону, следят взглядом. Голова не поворачивается.</p> <p>4. Переводят массажёр в левую сторону.</p> <p>5. Круговые движения глазами.</p> <p>6. Массажёр держат в вытянутой руке и постепенно приближают к носу, следят взглядом.</p> <p>Принюхиваются к колобку.</p> <p><b>Массаж БАТ носа:</b></p>	<p>По ритму текста.</p> <p>1 раз.</p> <p>1 раз.</p> <p>1 раз.</p> <p>1 раз.</p> <p>1 раз вправо, 1 раз влево. 1 раз.</p> <p>2-3 раза.</p> <p>3-5 секунд.</p> <p>3-5 сек.</p> <p>По 3-5 сек.</p> <p>По 3 раза каждый палец.</p>
--	--	--

<p>4. Выполнили мы твою просьбу, Лиса, впускай в сказку.</p> <p>Лиса: «Заходите, будьте здоровы!»</p> <p>.</p>	<p>1. Прокатывают или растирают точку между бровями.</p> <p>2. Поглаживают носик с обеих сторон, вдоль линии носа.</p> <p>3. Покалывают точки гайморовых впадин, кончик носа, под носом и над верхней губой.</p> <p>Дети раскрывают массажёры-колобки, а там пальчиковые массажёры. Дети самостоятельно прокатывают массажёры по каждому пальчику.</p> <p>Потом массажёры складываются.</p>	
--	---	--

**Примечание:**

1. Сказка – массаж может идти самостоятельно, как игровой оздоравливающий массаж для детей.
2. Можно использовать отдельные блоки, как минутку здоровья на занятиях.
3. Можно брать вариант текста в р.н. изложении и вставлять туда разработанные игры-массажи с массажёрами. Это особенно эффективно, когда массажи только разучиваются и детям проще повторять уже знакомый текст.
4. Данный авторский стихотворный вариант дан, как усложнение и разнообразие.

**Использованная литература:**

1. Боголюбская М.К., Табенкина А.Л. Хрестоматия по детской литературе: Учеб. пособие для дошкол. пед. училищ / Под ред. Е.Е. Зубаревой.- М.: Просвещение, 1979.
2. Сказки, песенки, загадки. / Составитель Н.В. Головин. – Горький: Волго-Вятское книжное изд-во, 1967.
3. Русские народные сказки. / Рис. Е. Рачёва.- М.: Государственное изд-во «Детской литературы» мин. просвещения РСФСР, 1963.
4. Музыка в детском саду №5 (6-7 лет) – М.: Музыка, 1966.- стр.120.

