

ТИШЕ – ТИШЕ

<p>Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик лег в кровать, Этот пальчик лишь вздремнул, Этот пальчик уж заснул. Этот крепко, крепко спит.</p>	<p><i>Загните пальчики ребенка</i></p>
<p>Тише! Тише! Не шумите! Солнце красное взойдет, Утро ясное придет. Будут птички щебетать, Будут пальчики вставать!</p>	<p><i>Пальчики разгибаются</i></p>

ХОДИТ СОН

<p>Ходит Сон Близ окон Бродит Дрёма Возле дома И глядят Все ли спят Все ли спят Из ребят Все спят, все...</p>	<p><i>Растираем пальчики - от кончика большого пальца через ладонь к кончику мизинца; - от мизинца через ладонь к указательному; - от указательного к безымянному; - от безымянного к среднему; - от среднего к большому</i></p>
--	--

Такой же массаж делаем с пальчиками на другой руке, с пальцами ног, на животе, на спинке, на лице и т.п.

СПИ-КА, УСНИ, ДИТЯ

<p>Спи-ка, усни, Дитя</p>	<p><i>Круговыми движениями от края к центру легко поглаживайте раскрытую ладонь</i></p>
<p>Все ласточки спят,</p>	<p><i>Проведите линию от центра к кончику большого пальца</i></p>
<p>И касаточки спят,</p>	<p><i>Проведите линию от центра к кончику указательного пальчика</i></p>
<p>И куницы спят,</p>	<p><i>От центра к кончику среднего пальца</i></p>
<p>И синицы спят,</p>	<p><i>К кончику безымянного пальчика</i></p>
<p>Нашей Детке спать велят</p>	<p><i>Проведите линию от центра ладошки к кончику мизинчика</i></p>

ДРЕМА ПО ПОЛУ БРЕЛА

<p>Уж как Сон ходил по лавке, Дрема по полу брела, Дрема по полу брела,</p>	<p><i>Легкие поглаживания – массаж ладонью по спине и ягодичкам ребёнка</i></p>
<p>К Детке нашей забрела, К ней в кроватку забрела, На подушку прилегла.</p>	<p><i>Легкие поглаживания ладонью по плечикам и рукам до кончиков пальчиков, с остановкой-массажем на ладонях</i></p>
<p>На подушку прилегла, Детку ручкой обняла.</p>	<p><i>Легкие поглаживания по голове</i></p>
<p>Сон дорогу нашел, К тебе в гости пришел, Ты его не гони, Спи, малышка, усни. Баю-бай...</p>	<p><i>Погладьте раскрытой ладонью по телу и животу ребенка</i></p>
<p>Завтра выйдешь опять В сад весенний гулять, А пока отдохни, Спи, малышка, усни. Баю-бай...</p>	<p><i>Возьмите ладошку ребенка в свою руку и легкими движениями помассируйте ее от центра к каждому пальчику</i></p>

НЕ ПОРА ЛИ БАИНЬКИ?

Баю-баю, за рекой Скрылось солнце на покой.	<i>Покачайте ребенка</i>
А у наших у ворот Зайки водят хоровод.	<i>Проведите ладошкой по боку от плечика до пяточек</i>
Зайчики, зайчики, Не пора ли баиньки?	<i>Возьмите ладошку ребенка в свою руку и помассируйте ее от центра к каждому пальчику</i>
Вам под осинку,	<i>Закройте ладошку ребенка в кулачок</i>
Моей детке – на перинку.	<i>Снова раскройте ладошку</i>
Баю-баю, солнышко, Засыпай скорешенько!	<i>Ласково погладьте ребенка по всему телу</i>

КАТИЛСЯ МЕСЯЦ ЯСНЫЙ

Катился месяц ясный По лазоревому небу,	<i>Круговыми движениями поглаживайте ладошку ребенка — от краев до центра</i>
Кидал лучи светлые На реки быстрые, глубокие.	<i>Из центра ладошки проведите лучики- реки к каждому пальчику, а затем от его основания до самых кончиков, как бы удлиняя их</i>

Повторите для другой ручки.

ПОШЁЛ КОТИК ВО ЛЕСОК

Пошел котик во лесок, Нашел котик поясок, Чем люлечку подцепить Да малышку положить. Детка будет спать, Котичек качать.	<i>Указательным пальцем в такт потешки легкими маятникообразными движениями начните ход по ладошке ребенка от кончика большого пальца через запястье к кончику мизинчика. Затем от кончика мизинчика через запястье к кончику указательного пальчика.</i>
Будет серенький качать Да малышку величать: «Сон да Дрема, Усыпи мое дитя!» Баю-баюшки-баю, Деточку мою!	<i>От кончика указательного пальчика через запястье к кон- чику безымянного пальчика. От него через запястье к кончику среднего пальчика. От среднего пальчика через запястье снова к мизинчику, от мизинчика снова к кончику большого пальчика, от него — кончику мизинчика</i>

СВЕРЧОК

За печкою поёт сверчок, Не плачь, угомонись, сынок,	<i>Раскрытой теплой ладонью погладьте спинку или животик ребенка</i>
Глянь, за окном морозная, Светлая ночка звёздная (3 раза).	<i>Кончиками пальцев легко постучите по спинке или животу, словно рассыпая звездную пыль</i>
Что ж, коли нету хлебушка, Глянь-ка на чисто небушко,	<i>Снова легкими, смахивающими движениями погладьте тельце ребенка: сначала спинку (животик), затем переходите к ручкам и ножкам</i>
На небе светят звёздочки,	<i>Несколько прикосновений кончиками пальцев</i>
Месяц плывёт на лодочке, Месяц плывёт на лодочке, Месяц плывёт на лодочке.	<i>Нарисуйте на спинке (животике) полукруг — повторите 3-4 раза</i>

СВЕРЧОК (продолжение)

Ты спи, а я спою тебе, Как хорошо там на небе. Как нас с тобою серый кот В санках на небо увезёт (3 раза).	<i>Подберите пальцы в кулак и легко распускайте его так, словно кошка распускает свою лапку — слегка «почесывая» спинку (животик) ребенка</i>
Будут на небе радости, Будут орехи-сладости, Будут сапожки новые И пряники медовые, И пряники медовые, И пряники медовые.	<i>Проведите расходящимися вправо и влево линиями от центра спинки (животика) к правой и левой ручкам вниз к кончикам пальчиков</i>
Ну отдохни хоть капельку, Дам золотую сабельку,	<i>Легкими движениями помассируйте ладони ребенка</i>
Только усни скорей, сынوك, Неугомонный мой сверчок (3 раза).	<i>Легкими круговыми движениями погладьте стопы от пяточки к большому пальцу</i>

НОЧЬ ПРИШЛА...

Ночь пришла. Темноту привела;	<i>Погладьте круговыми движениями ладонь от края к центру</i>
Задремал петушок,	<i>Проведите от кончика среднего пальца к центру ладони</i>
Запел сверчок,	<i>Проведите от кончика безымянного пальца к центру ладони</i>
Уже поздно, сынок,	<i>Проведите от кончика мизинчика к центру ладони</i>
Ложись на бочок,	<i>Сомкните все пальчики в кулачок</i>
Баю-бай, Засыпай...	<i>Погладьте сложенные в кулачок пальчики</i>

Если вы планируете повторить упражнение еще раз, то при словах «Ночь пришла...» осторожно раскройте ладошку — вложите между пальчиками ребенка и его ладошкой свой указательный палец.

КОТЯ-КОТИНЬКА-КОТОК

Котья-котинька-коток, Котья-серенький хвосток.	<i>Погладьте тыльную сторону ладоней</i>
Приди, котик, ночевать, Нашу деточку качать.	<i>Разверните ладошку ребенка тыльной стороной вниз и пройдите по ней двумя пальцами, как ногами</i>
Уж как я тебе, коту, За работу заплачу:	<i>Круговыми движениями от края к центру по часовой стрелке погладьте ладошку</i>
Дам кусочек пирога	<i>Проведите линию от центра ладони до кончика мизинца</i>
И кувшинчик молочка.	<i>Проведите линию от центра ладони до кончика большого пальца</i>
Уж ты кушай, не кроши, Больше кушать не проси.	<i>Круговыми движениями от края к центру по часовой стрелке погладьте ладошку</i>

ПРИЛЕТЕЛИ ЖУРАВЛИ

Ой люли, люли, люли! Прилетели журавли. Журавли-то длинноноги	<i>Нежно гладьте спинку ребенка широким движением от ягодиц вверх — тыльной стороной кисти, от плеч вниз — ладонью (повторите 5-7раз).</i>
Не нашли пути- дороги. Не нашли пути- дороги, Покружили, покружили,	<i>Ладонью широкими круговыми движениями поглаживайте спинку ребенка, спускаясь вниз к ягодицам и стопам</i>
Да и сели на ворота. А ворота-то, ворота, Они скрип-скрип- скрип!	<i>Легкими пощипывающими движениями мните ягодички</i>
Не будите Деточку — Уж уснула кроха. Крепко спит, спит.	<i>Легкими ласкающими движениями кончиками пальцев ведите от ягодиц через спинку к шее, от шеи вниз с плечиков до кончиков пальцев на руках (повторите 5-7раз).</i>

Повторите 5-7 раз.

СКАКАЛИ ГОРНОСТАЮШКИ

Баюшки, баюшки, Скакали горностаюшки, Прискакали к колыбели, На Сережу поглядели.	<i>Круговые поглаживания расслабленной ладони ребенка от края к центру по часовой стрелке</i>
Говорит горностаюшка:- Поскорее подрастай. Я к себе тебя снесу, Покажу тебе в лесу	<i>Положите свою ладонь на раскрытую ладонь ребенка палец в палец, развернув ладони навстречу друг другу, и погладьте 5-7раз, как бы, вытягивая детскую ручку, помогая ей «подрасти»</i>
И зайчонка, и волчонка,	<i>Помассируйте и загните мизинчик, безымянный пальчик</i>
И в болоте лягушенка,	<i>Помассируйте и загните средний пальчик</i>
И на елке кукушенка,	<i>Помассируйте и загните указательный пальчик</i>
А под елками — лису!	<i>Помассируйте и загните большой пальчик – прижмите им все остальные</i>

ИДЁТ БАЙ

Идет Бай по стене, Несет лапти на спине, Деткам по избенкам Дарит по лаптенкам...	<i>Нежно гладьте спинку ребенка широким движением от ягодиц вверх — тыльной стороной кисти, от плеч вниз — ладонью (повторите 5-7раз).</i>
Придет киска неспеша И погладит малыша. - Мяу-мяу, — скажет киска, Наша детка хороша.	<i>Спуститесь плавными движениями пальцев с плеч до кончиков пальчиков ребенка</i>

ПРИЛЕТЕЛИ ГУЛИ

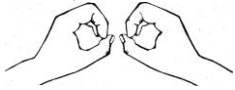
Люли-люли-люли, Прилетели гули,	<i>Погладьте ребенка расслабленными ладонями по спинке или животику</i>
Сели на воротцах В красных чеботцах,	<i>Круговыми движениями погладьте плечики</i>
Стали гули говорить, Чем бы Детку накормить.	<i>Спуститесь плавными движениями пальцев с плеч до кончиков пальчиков ребенка</i>
Сахарком да медком,	<i>Погладьте мизинчик и безымянный пальчики</i>
Сладким пряничком, Сладким пряником, Конопляником.	<i>Помассируйте средний пальчик</i>
Коровку подоим, Молочком напоим.	<i>Легонько пощипайте указательный пальчик</i>
Сели наши гули К Деточкиной люли, Стали гули ворковать, Стала Детка засыпать.	<i>Снова погладьте все тело ребенка</i>

ТИШЕ – ТИШЕ

Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик лег в кровать, Этот пальчик лишь вздремнул, Этот пальчик уж заснул. Этот крепко, крепко спит.	<i>Загните пальчики ребенка</i>
Тише! Тише! Не шумите! Солнце красное взойдет, Утро ясное придет. Будут птички щебетать, Будут пальчики вставать!	<i>Пальчики разгибаются</i>

БАБУШКА

**Бабушка очки
надела,**



*Указательными пальцами
поглаживайте область во-
круг глаз, а затем из
указательных и больших
пальцев сложите «очки» и
посмотрите в них*

**У стола на стул
присела,**



*Кладём раскрытую прямую
ладонь сверху зажатой в
кулак второй ладони
(«стул»)
Раскрытая ладонь,
приставленная сбоку от
второй ладони, зажатой в
кулак («стол»)*

**Только в книжку
заглянула,**



*Раскрытые ладони
плотно прижаты одна к
другой («закрытая
книга»). Ладони
раскрываются, с
прижатыми друг к другу
рёбрами («открытая
книга»)*

**Улыбнулась и...
уснула.**

Кладём ладони под щеку