



Потешки для массажа живота - поглаживание

Розовый животик

Мурлычет, словно котик,
Заурчал щеночком,
Забулькал ручеечком.
Ах, животик ты, живот!
Кто же там внутри живет?
Кто мешает баиньки
Маленькому зайке?
Мы погладим пузики,
Толстые арбузики.
Спит щеночек,
спит котенок,
Улыбается ребенок.

Потешка для массажа стоп - растирание

Пяточки-топтаточки,
Щекотки-щекотаточки,
Розовы да гладеньки,
Как конфетки, сладеньки,
Маленькие стопочки,
Стопочки-топтопочки,
До чего прекрасны!
Шелковы, атласны!
Маленькие пальчики,
Девочки и мальчики.
Розовы подушечки,
Крохотны ногтюшечки,
Пальчики хорошеньки,
До чего ж пригоженьки!
Вот какие ножки
Ходят по дорожке!

Потешка для массажа рук и ног - поглаживание

Ручки-рученьки,□
Да у деточки,
Потягушеньки,
Словно веточки,
Тянем к мамушке,
Потягушечки,
И ладошечки,
И подушечки.
Раскрасивые
Мои плечики,
Шаловливые,
Как кузнечики.
Потягушечки,
Локотулечки.
Потягушечки
У лапулечки.
Ножки-ноженьки,
Потягушечки,
По дороженьке
Побегушечки,
Ножки сладеньки
Да ножулечки,
Ножки маленьки,
Крохотулечки.
Да колешечки —
Сладки ямочки,
Да малешечки
Любит мамочка!

Потешка для массажа спины

На малышку глядя,□
Спинку мама гладит:
Рыбка по морю плывет,
Белка хвостиком метет.

Потешка для массажа-оглаживания

Как по небу облачка,
Мы погладили бочка.
Как летят снежинки,
Так мы гладим спинку!

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, (мягко нажать на ушки)
А в глазки — глядунюшки, (мягко нажать на глазки)
А носуку — сопунюшки, (мягко нажать на носик)
А в роток — говорок, (мягко нажать на ротик)
А в головку — разумок! (мягко нажать на лобик)

Поглаживаем спинку.
Идёт бай по стене,
Несёт лапти на спине,
Детёнкам по избёнкам,
Дарит по лаптёнкам...

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 посыпалось пшено. (стучим по спине пальцами обеих рук)
Пришли куры, поклевали. (стучим указательными пальцами)
Пришли гуси, пощипали. (щипаем спинку)
Пришла лисичка, (гладим спинку)
Хвостиком помахала.

Прошёл слон, («идём» по спине тыльной стороной кулаков)
Прошла слониха, («идём» кулаками, но с меньшим 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. («кладем письмо» за шиворот)

Ручку ручкою погладим,
Пальчик пальчиком потрём,
Отдохнём совсем немножко,
А потом опять начнём

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)

Как на этой на неделе
Прилетали две тетери:
Походили – пощипали,
Походили – поклевали.
Посидели-посидели
И обратно улетели.
Прилетят в конце недели
Наши милые тетери.
Мы тетерок будем ждать –
Дадим им крошек поклевать.
Сопровождаем слова поглаживаниями, пощипываниями и покалачиванием спинки.