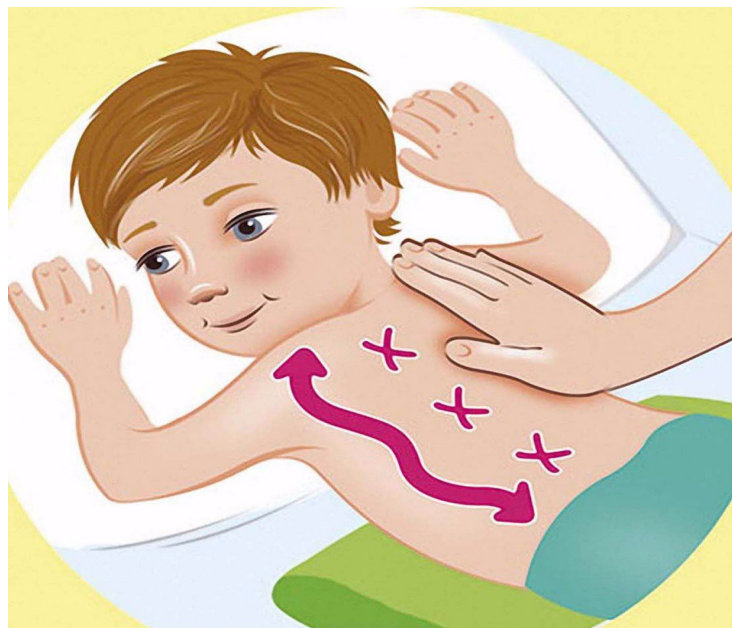


Сказки-массажики – очень любимы детьми!

Вспомните эти прекрасные “Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы” – и мамыны руки, и она хихикает и гладит вас, и всем хорошо, потому что вместе, потому что минута покоя и близости.

Сказки-массажики снимают напряжение, тревожность, агрессивность. Их цель расслабить ребенка, подарить ему время любви, радости и покоя, которое сейчас принадлежит только ему и вам. Нам так часто этого не хватает, но благодаря такой простой сказки-прикосновению, это становится возможным и вы легко можете восполнить тот пресловутый минимум (8 прикосновений), которые необходимы ребенку в день:)

Вот ещё другие варианты сказок, помимо знакомых нам “Рельсы-рельсы”, которые могут понравиться вашим детям. Пусть они принесут вам минуты отдохновения, радости и вдохновения – к собственным, только вашим с ребенком, сказкам!



Массажик можно делать рельефным мячом «ежик», массажер «мурашка», мягкая беличья кисточка, большая пушистая щеточка, даже можно использовать губку для ванны или щеточку.



СОДЕРЖАНИЕ

1. «БАНЯ»3
2. «БЕГЕМОТ».....5
3. «БЕЛКА И ЗАЯЦ».....7
4. «В ГОСТЯХ У БАБЫ-ЯГИ».....9
5. «ВОДЯНОЙ».....11
6. «ВОЛШЕБНЫЕ ПОЛЯНКИ».....13
7. «МОРСКОЙ БАЛ».....15
8. «МНОГО ДЕЛ».....17
9. «ЛЮБИМЦЫ».....19
10. «КТО ПОБЕДИТ ЛЮДОЕДА».....21
11. «КОРАБЛИК».....23
12. «КЛУБОЧЕК».....25
13. «КИКИМОРА БОЛОТНАЯ».....27
14. «КАРАКАТИЦА».....29
15. «ЗМЕЮШКИ-ХОХОТУШКИ».....31
16. «ЖИЛ-БЫЛ БАРАБАН».....33
17. «ЖАДНЫЙ ПАУК».....35
18. «ЕЖИК».....37
19. «ДОБРЫЙ МУРАВЕЙ».....40
20. «ДОБРАЯ МАШИНА».....42
21. «ДЕСЯТЬ АЛМАЗОВ».....44
22. «ДЕЛЬФИНЧИК».....46

«БАНЯ»

Сказка очень хороша для профилактики и лечения простудных заболеваний.



- Стимулирует и активизирует оздоровительные процессы в организме.
- Повышает настроение.
- Облегчает напряженное состояние.

Жила-была **семья** (проводим круг): мама Таня, папа Ваня, сынок Миша, сынок Гриша и дочери – Глаша, Саша и Наташа (проводим полосы, обозначая каждого члена семьи).

Пришла осень. **Пошли дожди** (указательными пальцами изображаем дождь). Налили дожди **большие лужи** на улицах (рисуем круги). Ребятишки наши скорее по лужам **бегать** (перебираем пальцами по всему телу). **Бегали-бегали** Миша, Гриша, Глаша, Саша и Наташа – **ноги** промочили (растираем ножки), да и простудились. А-пчи, А-пчи, Ап-чхи – **расчихались** (резко нажимаем на ребенка [1] три раза). – Ну! – говорят мама с папой. — Будем лечиться! (гладим ребенка по голове, взъерошивая волосы).

Собрали они детей (собираательные движения) и повели в баню. Привели, а в бане **жарко** (растираем ребенка двумя руками – одна рука вверх, другая вниз и ребром руки [2]), аж дух захватывает! **Заткнули** ребятишки **носы** и давай соревноваться, кто дольше сможет **не дышать** (просим ребенка не дышать, сколько он может, и считаем – это внутренний массаж всех органов) – раз, два, три, четыре, пять, шесть ... двадцать... Ух! Молодцы!

– А теперь **дышите глубоко**, кто дольше, – предложила мама. – Я в бане еловый и сосновый дух навела.

И стали детишки дышать глубоко да широко [3], да долго, **да то одной ноздрей, то другой** (предложите ребенку глубоко подышать, а потом подышать, закрывая по очереди ноздри).

– А теперь, – говорит папа Ваня, – ложитесь-ка на горячую полку, я вас всех **веничком побью**, чтобы всю вашу хворь из вас **выстучать**, выгнать! (бьем легонько по всему телу ребенка, включая пяточки и голову, ладонями и одновременно, и поочередно, будто веничками)

Лег Миша, а папа **его веничком** (стучим-хлопаем двумя ладонями – быстро-быстро – даем ребенку банный эффект, разогреваем) и по спине, и по рукам, и по плечам, и по ногам, и по пяточкам. Стало Мише жарче...

Лег Гриша, и его отец веничком **и по рукам, и по спине, и по ногам, и по попе, и по пяточкам**. Стало Грише лучше...

Легла на лавку Глаша, а папа **ее веничком и по спине, и по рукам, и по ногам, и по пяточкам.** Стало Глаше легче...

Легла Саша на лавочку, а папа **и ее веничком и по спине, и по рукам, и по ногам, и по пяточкам.** Стало Саше спокойнее...

Легла Наташа, а папа **ее веничком и по спине, и по рукам, и по ногам, и по пяточкам.** Стало Наташе свободнее...

Стучал папа, стучал березовым веничком, да все болезни из ребятишек **и выгнал!** (несколько раз резко смахиваем с ребенка сверху вниз с нажимом).

Эх! Банька хороша! Поет тело и душа! (поглаживаем)





«БЕГЕМОТ»

Сказка помогает ребенку сконцентрироваться на ощущениях “здесь и сейчас”; помогает ценить те радости жизни, которые он уже имеет; снимает напряжение, успокаивает.

- Ребенка лучше положить на спину.

В жаркой Африке, в прохладном болоте жил-был Бегемот (**гладим ребенка по животу**). И никогда он света белого не видел, потому что глаза этого Бегемота всегда были в болотной тине (**закрываем глаза ребенка и слегка нажимаем на них**).

А еще в Африке, недалеко от болота, жил-был Слононок с длинным хоботом (**проводим ладонью от животика вверх и трогаем нос ребенка, немного оттягивая его**). Он топал по Африке (**мягко «топаем» по телу ребенка кулаками**) и восхищался тем, что видел. А видел он большекрылых бабочек (**нежно касаемся ребенка подушечками пальцев по всему телу**), полосатых зебр (**рисуем полосы**), саблезубых тигров (**легонько царапаем ножки, ручки, животик, бока**), бегущие журчащие ручейки (**с головы до пят проводим волнистые линии**), зеленую высокую траву (**вытягиваем кожу вверх в разных частях тела**), прогретую мягкую землю (**мягко нажимаем ладонями в разных местах**) и забавных веселых птичек (**«прыгаем» по телу**).

Услышал однажды Бегемот (**массируем ушки ребенка и тихонько щекочем проход в ушную раковину**), как Слононок восхищается миром, и ему тоже захотелось это увидеть, да глаза его все в тине (**снова слегка нажимаем на глаза**).

Тогда набрал Слононок чистой воды из родника (**просим ребенка дать нам его ладошки – это будет родник – и массируем их в середине подушечками пальцев, будто набираем воды**) и промыл глаза Бегемота (**слегка нажимаем на глаза и поглаживаем, будто омываем**) и спину, и животик, и ноги, и уши, и голову, и шею, и всего его (**поглаживаем названные части тела, словно омываем**). И тогда увидел наконец Бегемот и полосатых зебр (**рисуем полосы по телу**), и тигров (**легонько царапаем ножки, ручки, животик, бока**), и синее море (**проводим волнистые линии**), и пушистые облака (**рисуем облака**), и большие камни (**мягко нажимаем кулаками**), и маленьких рыбок (**точечными движениями массируем разные части тела**), и прекрасных-бабочек (**двумя ладонями машем, будто крыльями, нежно касаясь тела**), и удивительную радугу (**проводим дугу всеми пальцами от одного бока до другого через животик**). И увидел

Бегемотик, как и ты видишь, какой большой, прекрасный и интересный наш Мир.

Что бы ты еще хотел показать Бегемотику? (Изображаем массажиком то, что назовет ребенок, например, рисуем солнышко, цветы, машины и т.д.)



«БЕЛКА И ЗАЯЦ»

Сказка помогает отреагировать отрицательные эмоции.
Помогает ребенку уснуть в хорошем настроении.
Расслабляет, снимает напряжение.
Активизирует полезные для всего организма процессы.
Способствует развитию коммуникативных навыков.

Скакал бельчонок по деревьям: прыг-прыг-прыг-тру-ля-ля! **(2—3 раза прыгаем пальцами по телу ребенка)**. А внизу, под деревом, стоял заяц и восхищался ловкими прыжками белки **(снова прыгаем и поем)**.

— Вот это да! Вот бы мне так уметь – прыг-прыг-дрыг-тру-ля-ля – по деревьям, а не только по земле! — воскликнул он **(во время диалогов – можно просто поглаживать в удобном темпе)**.

– Давай я тебя научу! — сказал бельчонок и научил зайчонка, и стали они вместе по деревьям прыгать: прыг-прыг-прыг-тру-ля-ля **(прыгаем по телу ребенка и напеваем)**.

— Спасибо! Мне так нравится! — сказал зайчик **(прыгаем)**. — Жаль, что мне нечему тебя научить.

– Ничего, что-нибудь да найдется! – подбодрил бельчонок.

И они подружились, и целыми днями по деревьям скакали – прыг-прыг – прыг-тру-ля-ля, прыг-прыг-дрыг-тру-ля-ля, прыг-да-скок-тру-ля-ля, скок-да-прыг-тру-ля-ля! **(прыгаем по всему телу ребенка)**.

Лапками вместе – дрыг-дрыг **(ручки трясем-расслабляем)**, ножками вместе – прыг-прыг **(ножки трясем-расслабляем)**, носиком дышат – шмыг-шмыг **(нос массируем, закрываем одну правую ноздрю – просим, чтобы ребенок вдохнул левой ноздрей, потом закрываем левую, просим, чтобы выдохнул правой)**, головкой качают – дык-дык **(голову ребенка берем в руки, легонько трясем и поворачиваем из стороны в сторону)**,

Животиком булькают – бульк-бульк **(вибрирующие движения на животе)**, плечами поводят – бряк-бряк **(трясем за плечи легонько)**, глазами стреляют – зырк-зырк **(легко нажимаем на глаза)**, ушами шевелят – шмяк-шмяк **(потрясываем, массируем уши)**. Эх!

Хорошо! **(мелко и быстро постукиваем все тело кулачками и пошлепываем ладонью, как в бане веничком)**.

Пришла ночь. Легли зайчонок с бельчонок спать **(поглаживаем)**. Один в нору забрался **(забираемся в одну подмышку)**, другой в дупле притаился **(забираемся рукой в другую подмышку)**.

А в это время хищная куница вышла охоту **(крадемся по телу, немного царапая)**. Крадется хитрая: когтями – шряк-шряк, зубами – звяк-звяк. И прямехонько к дуплу белки.

Только хотела схватить бельчонка за хвостик, как проснулся заяц, вскочил на дерево и ка-а-ак своими сильными лапами – дрыг-дрыг – по кунице (**барабаним по спине или груди ребенка, в зависимости от того, на чем он лежит, или просим ребенка шлепнуть или побарабанить по руке, которая изображает куницу**) и оттолкнул ее от дупла бельчонка.

Убежала куница (**убираем одну руку за себя**). Вылез бельчонок из дупла, обнял зайчонка (**обнимаем ребенка**) и сказал: «Теперь и ты научил меня, как быть настоящим другом!»

И стали друзья снова каждый день по веткам скакать – прыг-дрыг-дрыг-тру-ля-ля-ля, лапками дрыгать – дрыг-дрыг, ножками двигать – прыг-прыг, носиком шмыгать – шмыг-шмыг, ушками дружно – шмяк-шмяк, плечиками вместе – бряк-бряк, животиком булькать – бульк-бульк, головкой качают – дык-дык, глазами сверкают – зырк-зырк (**делаем массажик, как в начале сказки**). Эх! Хорошо!





«В гостях у Бабы-Яги»

**Сказка расслабляет.
Вызывает позитивные эмоции.
Снимает повышенный телесный тонус.
Помогает преодолеть страхи к отрицательным сказочным персонажам.**

На лесной опушке стояла на курьих ножках **избушка** (рисуем указательным пальцем домик с курьими ножками), и жила в ней Баба-Яга – косматая и **лохматая** (лохматим ребенка и водим по телу круговыми движениями[1]). Говорила Баба-Яга своей избушке: «**Повернись** к лесу задом, а ко мне передом!» – и избушка поворачивалась (поворачиваем ладонь по часовой стрелке по животу ребенка).

А рядом с опушкой было **болото** (нажимаем с давлением и немного пощипываем), и жила в нем Кикимора – **холодная** (даём мелкую дрожь коже ребёнка быстрыми, вибрирующими движениями ладоней) и **голодная** (ногтями щипаем, будто кусая).

Пошла Кикимора к Бабе-Яге – чавк-чавк, шлёп-шлёп (пошлёпываем). Пришла она к **избушке** на опушке (рисуем пальцами домик) и говорит: избушка-избушка, повернись к лесу задом, а ко мне передом (подушечками пальцев крутим, будто крышку отвинчиваем). **Повернулась** избушка (поворачиваем ребенка на спину), открыла Баба-Яга дверь и впустила Кикимору.

Стали они кашу **варить**. Поставила Баба-Яга **казанок** на печку (рисуем казанок), взяла ложку и стала **мешать** (крутим ладонью и кулаком по животу по часовой стрелке).

Мешала-мешала, варила-варила – вкусную кашу сварила!
Посолила, поперчила (мелко пощипываем ребёнка и щечочем подушечками пальцев) и смех-травы положила.

Вдруг слышит – **стук** в дверь (стучим кулаком). **Открыла** Баба-Яга дверь (опять ребёнка переворачиваем), а там Чёрт стоит с **рогами** длинными (массируем две любые точки на голове), с **копытами** ослиными (стучим кулаками).

Пригласила Баба-Яга и Черта, стали они втроём кашу **есть** – ам-ам-ам (щипаем всей ладонью, захватывая кожу). Наелись да как начали **хохотать** (вибрируем ладонью). **Ха-ха-ха** – смеялась Баба-Яга. **Хи-хи-хи** – смеялась Кикимора. **Хо-хо-хо** – смеялся басом чёрт (изображаем разный смех, вибрируя руками).

Насмеялись, наелись и стали по домам расходиться. Кикимора в болото пошла – чавк-чавк, **шлёп-шлёп** (шлепаем ладонями). Чёрт в нору свою

побрёл – топ-топ-топ (кулаками постукиваем). А Баба-Яга залезла на печку, заснула и захрапела. Х-р-р-р (нежно потрясываем ребёнка).

[1] Непонятно, когда это все успеть – и голову взлохматить, и по телу кругами поводить.



«ВОДЯНОЙ»

Сказка снимает общее напряжение в теле, настраивает на позитивное психическое состояние и гармоничное общение.

- Снимает телесные зажимы, способствует принятию своего тела и себя в целом.
- Развивает фантазию и стимулирует воображение.

В одном милом пруду жил-поживал добрый и забавный Водяной (поглаживаем ребенку животик или спинку).

Жил он хорошо. Плавал целыми днями по пруду от берега до берега (волнистые линии от пяточек по ногам, животу, шее до макушки и обратно). Вставал он вместе с Солнцем! (поглаживаем ребенка от центра к периферии, имитируя лучи отходящие от солнца) Сначала подставлял солнечным лучикам свою шершавую чешую и лицо (разглаживаем кожу ребенка двумя руками по всему телу ребенка, включая лицо и голову. Руки вместе, а потом расходятся с нажимом).

После делал зарядку: потягивал и двигал своими зелененькими ручками и качал хвостом (ребенка можно взять за руки, слегка потянуть их вверх, в стороны, крест-накрест, потом подвигать ноги ребенка, оттягивая их вниз за пяточки, как бы от тела, потом можно согнуть их в коленях несколько раз, и раздвинуть ножки в стороны, аккуратно соединив в конце «минизарядки»). Потом поливал цветы вокруг своего пруда (щекочущие движения по бокам и краям тела). А после полива он нежно целовал распустившиеся бутончики, потому что уж очень любил свои цветочки (нежно целуем ребенка в разных местах тела).

Днем играл с мухами, неожиданно выскакивая их из воды, хватая их ртом и считая, сколько уже поймал (можно пощипать ребенка руками, а можно ртом – одними губами захватывать кожу, в разных частях тела, приговаривая «один! два...», будто вы выскакиваете из воды и ловите мух). Потом он открывал свой рот и выпускал всех мух на свободу. Иной раз у него доходило до 15, чему он был несказанно рад (поглаживаем).

А вечерами танцевал с рыбками (прыгающие, пощипывающие движения по всему телу) и всласть брызгался с кикиморами (постукиваем указательными, а можно и всеми пальцами по телу ребенка).

А еще наш Водяной очень любил пускать пузыри по воде. И делал он это вот так: он высовывал из воды свой рот, дул на воду и получалось

смешное бульканье – буль-буль-буль! (губами касаемся кожи ребенка и дуем на нее так, чтобы получился дребезжащий звук, вибрация кожи. Можно просто говорить – буль-буль-буль плотно прижимая губы к коже ребенка. Делаем такие вибрации в разных частях тела так, чтобы у ребенка это вызывало положительные эмоции и приятные ощущения).

Когда Водяной начинал булькать, все лягушки этого пруда начинали квакать – ква-ква-ква! (квакаем, плотно прижимая свои губы к коже ребенка).

А когда лягушки начинали квакать, кукушки этого леса начинали куковать – ку-ку, ку-ку, ку-ку (все звуки произносим одним способом – вибрируя, как описано выше), а гуси гоготать – га-га-га-га-га! И даже сонные улитки просыпались и булькали свою песенку – У-у-у-у-у-у! И каждый вечер у этого милого пруда можно послушать странный, но удивительный и веселый оркестр (дуем и поем, плотно прижимая губы к коже ребенка в различных частях его тела, любую мелодию и сочетание звуков): буль-буль-буль, ква-ква-ква, ку-куру-ку-ку. га-га-га, у-у-у, буль, ква-ква, буль-буль!..



«ВОЛШЕБНЫЕ ПОЛЯНКИ»

Сказка настраивает на хороший лад, успокаивает ребенка, снимает усталость.



- Хороший помощник в лечении ребенка, если он болен, так как в процессе массажа пяточек мы активизируем оздоровительные процессы во всем организме.
- Очень хорошо сделать и родителям подобный массаж и для своих любимых пяток.

**Массажик проводится на пяточках в качестве профилактики болезней и активации всех центров в организме ребенка, но также можно делать его и просто на теле ребенка, спине или животе.*

Пришла зима (берем одну пяточку ребенка), и одну маленькую лесную полянку всю **засыпало**

снегом (поглаживаем от носка к пяточке).

Это была не простая полянка, а **волшебная!** Ее заколдовала добрая волшебница так, чтобы все, у кого добрая душа, могли загадывать на этой полянке свое желание и оно непременно бы исполнялось (поглаживаем от пяточки к носку).

И вот **пришел** на поляну добрый **мишка косолапый** (кулаками стучим по пяточке). Сел он и говорит: «Вот бы сейчас мне среди лютой зимы малинки поесть», – и сразу **вырос** перед ним малиновый куст, а на нем малина спелая, крупная, да сладкая-пресладкая (точечный массаж стопы и массируем каждый пальчик).

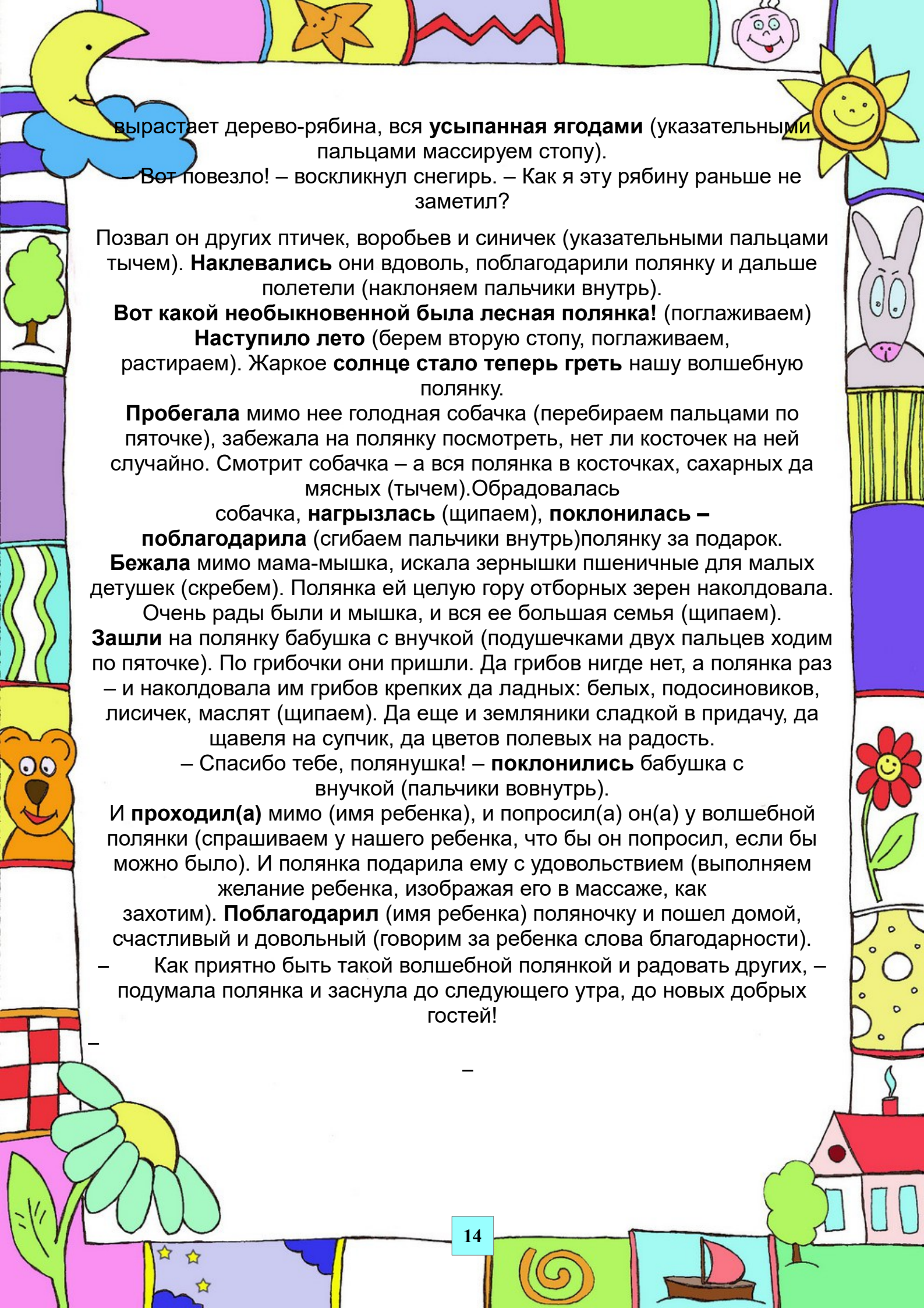
– Ух ты! – обрадовался мишка и **полакомился** сочной малинкой (щипаем). Потом **поклонился** полянке (пальчики сгибаем внутрь стопы) и дальше **потопал** (стучим кулаками).

Прискакал на полянку веселый **заяц-попрыгаец** (стучим пальцами, будто прыгаем).

– Сейчас зима, морковка моя любимая не растет, а я по ней так соскучился! (поглаживаем)

И вмиг на полянке целый **огород морковки появился** (пощипываем, потягивая кожу вверх). Наелся зайчик, родителям и друзьям морковки набрал, **поклонился** полянке (наклоняем пальчики внутрь) и дальше **поскакал** (прыгаем).

Прилетел на полянку **снегирь** краснопузый (двумя руками, как крыльями, машем, касаясь нежно тела ребенка): «И здесь нет рябины. Где же, где же отыскать ее среди зимы?» Смотрит – а на поляне



вырастает дерево-рябина, вся **усыпанная ягодами** (указательными пальцами массируем стопу).

Вот повезло! – воскликнул снегирь. – Как я эту рябину раньше не заметил?

Позвал он других птичек, воробьев и синичек (указательными пальцами тычем). **Наклевались** они вдоволь, поблагодарили полянку и дальше полетели (наклоняем пальчики внутрь).

Вот какой необыкновенной была лесная полянка! (поглаживаем)

Наступило лето (берем вторую стопу, поглаживаем, растираем). Жаркое **солнце стало теперь греть** нашу волшебную полянку.

Пробегала мимо нее голодная собачка (перебираем пальцами по пяточке), забежала на полянку посмотреть, нет ли косточек на ней случайно. Смотрит собачка – а вся полянка в косточках, сахарных да мясных (тычем). Обрадовалась

собачка, **нагрызлась** (щипаем), **поклонилась – поблагодарила** (сгибаем пальчики внутрь) полянку за подарок.

Бежала мимо мама-мышка, искала зернышки пшеничные для малых детушек (скребем). Полянка ей целую гору отборных зерен наколдовала.

Очень рады были и мышка, и вся ее большая семья (щипаем).

Зашли на полянку бабушка с внучкой (подушечками двух пальцев ходим по пяточке). По грибочки они пришли. Да грибов нигде нет, а полянка раз – и наколдовала им грибов крепких да ладных: белых, подосиновиков, лисичек, маслят (щипаем). Да еще и земляники сладкой в придачу, да щавеля на супчик, да цветов полевых на радость.

– Спасибо тебе, полянушка! – **поклонились** бабушка с внучкой (пальчики вовнутрь).

И **проходил(а)** мимо (имя ребенка), и попросил(а) он(а) у волшебной полянки (спрашиваем у нашего ребенка, что бы он попросил, если бы можно было). И полянка подарила ему с удовольствием (выполняем желание ребенка, изображая его в массаже, как захотим). **Поблагодарил** (имя ребенка) поляночку и пошел домой, счастливый и довольный (говорим за ребенка слова благодарности).

– Как приятно быть такой волшебной полянкой и радовать других, – подумала полянка и заснула до следующего утра, до новых добрых гостей!

«МОРСКОЙ БАЛ»

Сказка снимает напряжение, повышенный тонус.

- Снимает мышечные зажимы.
- Повышает настроение.
- Расслабляет и помогает в позитивном настроении идти ко сну.

Как-то раз в синем-синем **море** (проводим по спинке ребенка волнистые линии) Морской Король решил устроить праздник. **Сел** он на трон (ставим кулак на спину ребенка) и сказал:

«Дорогие гости, покажите себя!»

Первой вышла **морская русалка** (берем ребенка за две ноги, соединяем их и проводим двумя руками по ногам от живота к пяточкам, как бы показывая русалочий хвост). **Вильнула** своим роскошным хвостом (делаем волнистые движения по ногам – сверху вниз) и **собрала** на поляне прекрасный букет из морских водорослей для Короля (пощипываем).

Следующими приплыли радостные и шустрые дельфины и показали, как они могут **нырять** (изображаем рукой, как прыгают дельфины). **И так и эдак** кувыркались они, **и вправо, и влево**, да так, что до всех долетали крупные **брызги** (барабаним по всему телу ребенка).

После дельфинов вышла **лохматая морская кикимора** (треплем волосы ребенка) и стала **прыгать, танцевать, кружиться** на поляне (кружим, прыгаем, танцуем по телу ребенка подушечками пальцев).

Четвертым гостем была кровожадная **акула** (мелко пощипываем ребенка). Она **лязгала** своими острыми **зубами** и приговаривала – «Я акула, я акулище – каракула, каракулище!»

А после акулы выплыла **плавная медуза** (нажимаем на тело ребенка ладонью, при этом перекачивая ладонью от тыльной стороны к подушечкам). Она важно проплыла по **кругу** (рисует круг), **нежно коснулась** всех гостей (мнем разные части тела), приговаривая «увырлык-увырлык», что в переводе с медузьего означало: «приветствую вас».

И были гостями **два осьминога**. Они вышли на морскую поляну и показали, как быстро могут **передвигать** своими красивыми розовыми щупальцами (передвигаем быстро всеми пальцами)

И, наконец, разноцветные **рыбки** гурьбой появились на поляне, и **мелькали** тут и там, будто салют (массируем любые точки на теле ребенка указательными пальцами).

Наконец Морской Король объявил, что ему все очень понравились и он **всех приглашает** танцевать (собирающие движения с периферии к центру).

Все ребята в хоровод и **веселились, плясали** до утра – ла-ла-ла-ла! (прыгаем и кружим пальцами по всему телу ребенка, напевая любую песенку или мотив).



«МНОГО ДЕЛ»

Сказка активизирует и тонизирует ребенка;

- помогает настроиться на позитивную волну;
- прибавляет жизнерадостности и жизненного тонуса;
- снимает ненужное напряжение.

Тик-так-тили-бом (несильно постукиваем кулаками по телу ребенка)

Бьют часы один раз – «Бом!» – Бом! (кулаком выделяем один удар)

Собирайся на салют – (собирающие движения)

будут искры там и тут (пощипываем подушечками пальцев).

Тик-так-тили-бом (постукиваем кулаками)

Бьют часы два раза – «Бом!»- Бом! Бом! (кулаком выделяем два удара)

Побежим с тобой гулять – (быстро перебираем пальцами, будто бежим)

Дождик капает опять! (барабаним пальцами словно дождь)

Тик-так-тили-бом! (постукиваем)

Бьют часы три раза – «Бом» – Бом! Бом! Бом! (выделяем три удара кулаком)

Собирайся, весь народ, – (собирающие движения)

Дружно встанем в хоровод! (рисует круг)

Тик-так-тили-бом! (постукиваем)

Бьют часы – «Бом-бом-бом-бом!» (выделяем четыре удара кулаком)

Выпал снег – пришла зима (ладонями похлопываем по телу),

Встать на лыжи нам пора. (двумя ладонями скользим, как на лыжах)

Тик-так-тили-бом! (постукиваем)

Бьют часы пять раз – «Бом-бом!» (выделяем пять ударов кулаком)

Горка тут заледенела – (поглаживаем, скользя)

Прокатиться можно смело! (скатываемся ладонью сверху вниз по телу)

Тик-так-тили-бом! (постукиваем)

Бьют часы шесть раз – «Бом-бом!» (стучим, выделяя шесть ударов)

Тает снег, тулуп не нужен – (изображаем волнистые линии ручьев)

Будем шлепать мы по лужам (хлопаем ладонью по всему телу).

Тик-так-тили-бом! (постукиваем)

Бьют часы семь раз – «Бом-бом!» (стучим, выделяя семь ударов)

Нам пора купаться в речке – (гребем ладонями по телу, будто плывем)
Хватит нам лежать на печке!

Тик-так-тили-бом! (постукиваем)

Бьют часы двенадцать – «Бом!» (выделяем двенадцать ударов кулаком, считая при этом)

Собираться нам пора (собираательные движения)

И кричать – Ура! Ура! (щипаем, оттягивая кожу вверх и в конце немного трясем ребенка из стороны в сторону)



«ЛЮБИМЦЫ»

Сказка настраивает на позитивный сон и хорошее настроение, особенно если в течение дня были конфликты и у ребенка могло остаться ощущение того, что он недостаточно хороший.

- Сказка поможет наладить отношения с ребенком и снять его внутреннее напряжение, так как почувствует он вашу бескорыстную родительскую любовь.

Жила-была кошка, **кошка Матрешка** (проводим волнистую линию по спине),

Ходила она везде, ходила, **хвостиком крутила-крутила** (проводим везде волнистые линии).

А хозяйка ее любила-**любила!** (начинаем гладить и гладим все тело)
Все время гладила кошку и **хвалила**, да приговаривала (чешем за ушком и гладим головку):

– Ай да ты моя кошенька (гладим с нажимом все тело),
Кошенька моя Матрешенька!

Ох, да какая ты у меня красивая!

И ласковая, и умная и милая!

Жил был **пес**, пес – Барбос! (пробегаем пальцами по спине)

Барбос всюду **совал свой нос!** (тихонько терем нос)

И там посмотрит, и там порыщет, и что-нибудь непременно **отыщет!** (дотрагиваемся до мест, которые вызовут небольшую щекотку, чтобы ребенок засмеялся или улыбнулся)

И был у него **хозяин** (проводим по позвоночнику),

Хозяин – богатый барин!

И пса он своего **любил, холил, чесал и хвалил** (гладим, чешем, перебирая пальцами, пощипываем, постукиваем):

– Ох, ты мой песик!

Песик Барбосик!

Мой любопытный, остренький носик! (терем слегка за нос)

Хвостом ты виляешь!

Меня охраняешь!

Жила-была **хрюшка**, хрюшка Танюшка! (поглаживаем)

Танюшка была болтушкой и большой **хохотушкой!** (трясем тело ребенка, создавая вибрацию во всем теле)

Тетя Клава Танюшу кормила и очень-очень **любила!** (гладим)
Она ей спинку **чесала** и тихонечко напевала (чешем, скребем
коготками):

Ты моя Танюшечка, маленькая хрюшечка,
Ты моя болтушечка, толстушка, хохотушечка!

Ты самая хорошая и самая пригожая!

И жила-была **девочка**, девочка-припевочка! (идем, перебирая
указательными пальцами)

И жил-был мальчик, **мальчик-побегайчик!** (прыгающие движения)

Девочка играла – колясочку **качала** (качаем ребенка),

И мальчик играл – **строил и ломал!** (похлопываем ладонями по телу)

Родители их **любили**, на ночь им говорили (гладим):

Ах, вы наши дорогие

Детки смешные, озорные!

С вами ни сесть, ни присесть,

Но как хорошо, что вы **ЕСТЬ!** (обнимаем)



«КТО ПОБЕДИТ ЛЮДОЕДА»

Сказка помогает скорректировать страх расставания с вещами и людьми.



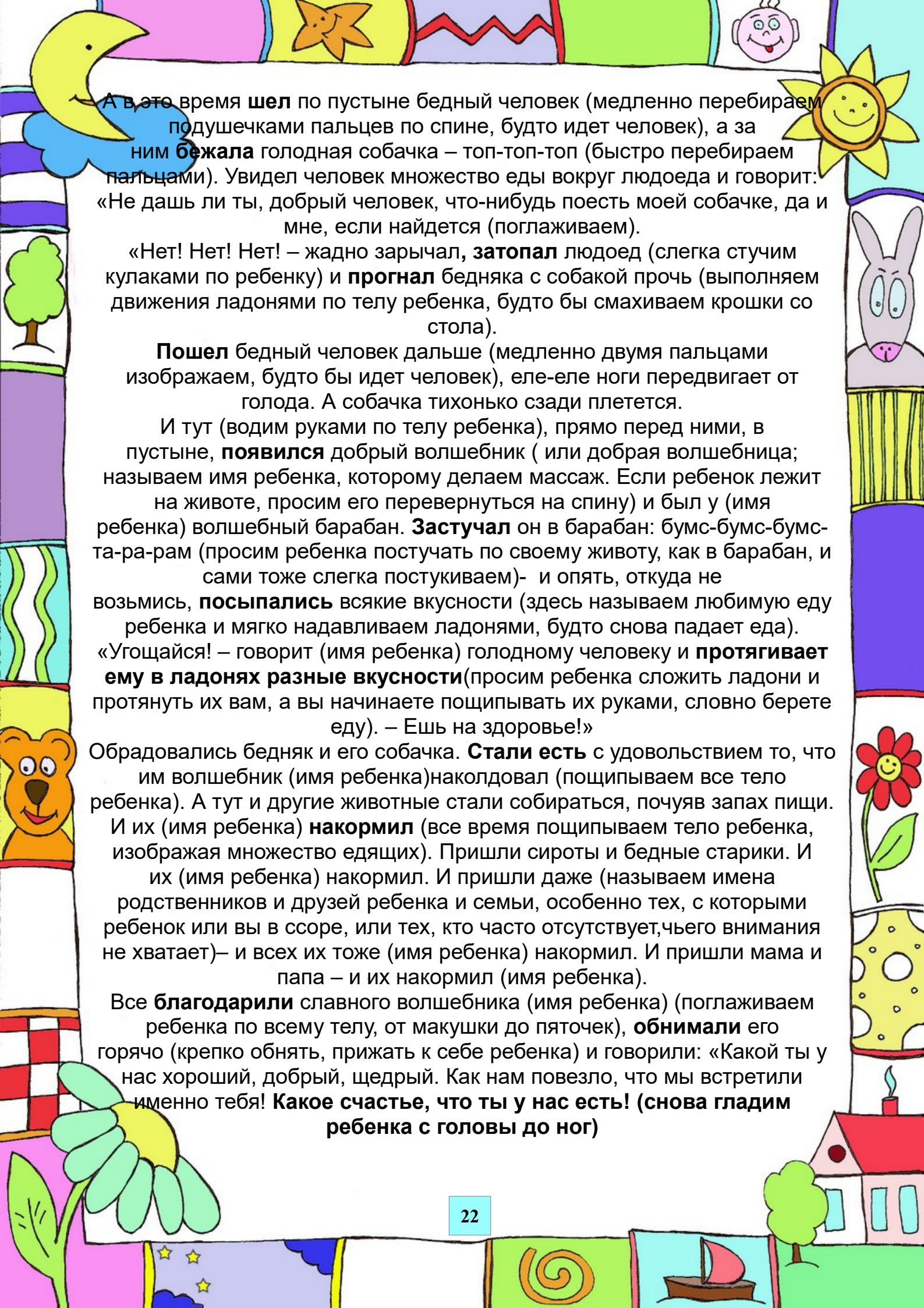
- Дает позитивную мотивацию, и понимание того, как приятно делиться и быть добрым на своих собственных ощущениях.
- помогает расслабиться.
- Повышает самооценку и уверенность в себе.
- Помогает осознать собственную значимость.

В большой большой пустыне (нежно водим по спине ребенка) жил огромный **людоед** (изображаем его шаги, мягко перекатываем ладонями). Топ-топ-топ – **ходил** он по пустыне. Топ-топ-топ. Рыск-рыск-рыск – всюду совал он свой нос – рыск-рыск-рыск (подушечками пальцев скребем по телу ребенка, изображая, как рыскает людоед). Ходил, ходил и вдруг в одном из барханов нашел **волшебную балалайку** (водим ребрами ладоней по спине вверх и вниз, изображая струны).

Взял он эту балалайку (приподнимаем немного ребенка двумя руками, будто бы это балалайка) и **забренчал** на ней (подушечками пальцев перебираем по спине, животу и бокам ребенка, немного прощупывая ребра). «Дрын-дрын-дрын – балалаечка! Дрын-дрын-дрын – звонкострунная!» – играет людоед на балалайке. И вдруг, откуда не возьмись, **посыпались** на людоеда всякие вкусности (легко постукиваем кулаками и ладонями, изображая падение еды на ребенка): и жареная картошка, и запеченный гусь, и пироги, и тушеные овощи, и всевозможные фрукты – бам-бам-бам. **Опять дернул** по струнам людоед: дрын-дрын, дрын-дрын (снова перебираем пальцами по коже ребенка, будто по струнам). И тут прямо с неба **полетели** всякие сладости: и мороженое, и пирожные, и конфеты, и торты со сливками, и шоколадки, и пастила с мармеладом (снова слегка постукиваем ребенка по спине, изображая падение различных блюд).

Ох и обрадовался людоед! Прямо-таки **затрясся** от хохота (трясем разные части тела ребенка.) и затанцевал от радости (пружиним ладонями по телу ребенка, будто бы людоед танцует по нему).

Наконец, людоед **наелся** – ам! ам! (пощипываем ребенка) и поскорее **спрятал** балалайку, чтобы ее никто не нашел. (подсовываем ладонь под живот ребенка, если он лежит на спине, и под спину, если он на животе).



А в это время **шел** по пустыне бедный человек (медленно перебираем подушечками пальцев по спине, будто идет человек), а за ним **бежала** голодная собачка – топ-топ-топ (быстро перебираем пальцами). Увидел человек множество еды вокруг людоеда и говорит: «Не дашь ли ты, добрый человек, что-нибудь поесть моей собачке, да и мне, если найдется (поглаживаем).

«Нет! Нет! Нет! – жадно зарычал, **затопал** людоед (слегка стучим кулаками по ребенку) и **прогнал** бедняка с собакой прочь (выполняем движения ладонями по телу ребенка, будто бы смахиваем крошки со стола).

Пошел бедный человек дальше (медленно двумя пальцами изображаем, будто бы идет человек), еле-еле ноги передвигает от голода. А собачка тихонько сзади плетется.

И тут (водим руками по телу ребенка), прямо перед ними, в пустыне, **появился** добрый волшебник (или добрая волшебница; называем имя ребенка, которому делаем массаж. Если ребенок лежит на животе, просим его перевернуться на спину) и был у (имя ребенка) волшебный барабан. **Застучал** он в барабан: бумс-бумс-бумс-та-ра-рам (просим ребенка постучать по своему животу, как в барабан, и сами тоже слегка постукиваем)- и опять, откуда не возьмись, **посыпались** всякие вкусности (здесь называем любимую еду ребенка и мягко надавливаем ладонями, будто снова падает еда). «Угощайся! – говорит (имя ребенка) голодному человеку и **протягивает ему в ладонях разные вкусности**(просим ребенка сложить ладони и протянуть их вам, а вы начинаете пощипывать их руками, словно берете еду). – Ешь на здоровье!»

Обрадовались бедняк и его собачка. **Стали есть** с удовольствием то, что им волшебник (имя ребенка)наколдовал (пощипываем все тело ребенка). А тут и другие животные стали собираться, почуяв запах пищи. И их (имя ребенка) **накормил** (все время пощипываем тело ребенка, изображая множество едящих). Пришли сироты и бедные старики. И их (имя ребенка) накормил. И пришли даже (называем имена родственников и друзей ребенка и семьи, особенно тех, с которыми ребенок или вы в ссоре, или тех, кто часто отсутствует,чьего внимания не хватает)– и всех их тоже (имя ребенка) накормил. И пришли мама и папа – и их накормил (имя ребенка).

Все **благодарили** славного волшебника (имя ребенка) (поглаживаем ребенка по всему телу, от макушки до пяточек), **обнимали** его горячо (крепко обнять, прижать к себе ребенка) и говорили: «Какой ты у нас хороший, добрый, щедрый. Как нам повезло, что мы встретили именно тебя! **Какое счастье, что ты у нас есть! (снова гладим ребенка с головы до ног)**

«КОРАБЛИК»

Сказка мотивирует к преодолению трудностей и к развитию.



- Повышает самооценку и уверенность в себе.
- Помогает ослабить напряжение и снять тревожность.
- Активизация циркуляции крови.
- Воодушевляет.

По синему-синему морю (ладонью проводим волнистые по спине ребенка) **плывет** маленький **кораблик** (ладонью проводим прямые линии от копчика к затылку и назад, и по всему телу водим руками и поем).

Плывет себе и поет:

Ля-ля-ля! Тру-ля-ля! По морям, по волнам!

Ля-ля-ля-ля! Тру-ля-ля! Я плыву к своим друзьям!

Ля-ля-ля! Тру-ля-ля! И когда я буду там,

Ля-ля-ля! Тру-ля-ля! Я подарки им раздам!

(похлопываем, изображая много подарков)

Ля-ля-ля! Тру-ля-ля! Там-тарарам-та-ра-рам!

А повсюду **солнце печет и жарит** (одной ладонью трем, разогреваем спину ребенка, другой нажимаем на натирающую ребенка руку). Увидело оно, что кораблик веселится, и стало еще **сильнее прежнего жарить!** «Все от жары моей прячутся, а кораблик знай себе песни распевает!

Сейчас я сделаю так, что и он убежит!» – подумало солнце и стало **жарить и жарить, и жарить, и жарить** (растираем все тело ребенка, и голову, и лицо и пяточки, будто солнце лучами своими его жарит).


А кораблику все нипочем! Он знай себе плывет и песенку поет (водим рукой по всему телу ребенка, можно волнистыми линиями, немного нажимая):

Ля-ля-ля! Трул-ля-ля! Солнышко печет!

Ля-ля-ля! Тру-ля-ля! Облачко плывет!

Ля-ля-ля! Тру-ля-ля! И я себе плыву!

По морям, по волнам весело гребу!



«Ах так!» – рассердилось солнце (стучим один раз несильно кулаком по спине в области грудной клетки или по груди) и в ярости стало еще **сильнее жарить и метать свои огненные лучи во все стороны** (продолжаем растирать ребенка и проводить длинные линии с сильным нажимом во все стороны от центра – грудной клетки). Вода вокруг стала горячей. Даже рыбы изнемогали от жары. А море волновалось и **трясло кораблик** (трясем ребенка, так, что бы тело вибрировало).

А кораблик все **поет** (вибрируем рукой по телу ребенка, изображая, как качает кораблик, при этом поем; можно даже попросить петь ребенка):

**Какая теплая водичка,
и я порхаю, словно птичка!**

На этот раз солнце собрало все свои силы и **стало раскаленным огненным шаром**, от которого никому не было спасенья (растираем тело ребенка еще сильнее).

Кораблику **стало жарко** (дуем на тело ребенка). **Он устал** (медленно проводим ладонью от копчика к затылку и затем по всему телу), **но не сдавался и упорно продолжал плыть к друзьям**, которые его ждали.

Кораблик плыл и пел (проводим волнистые линии по телу ребенка):

Ля-ля-ля! Горячо!

Ля-ля-ля! Ничего!

Ля-ля-ля! Доплыву!

Ля-ля-ля! Отдохну!

А сейчас не до сна!

Вот идет еще волна!

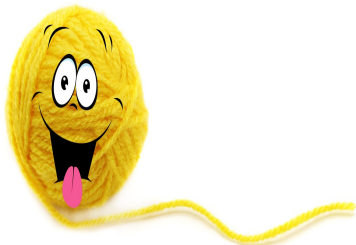
И тут **солнце перестало жарить** (все время во время диалога солнца поглаживаем спину ребенка). Оно удивленно покачало головой и заговорило с корабликом: «Ты оказался очень сильным, хоть и маленький! Я долго тебя проверяло, но ты – устоял! Теперь все пути тебе открыты! Само солнце тебе сейчас обещает помогать всегда! И я вижу, что ты сумеешь пройти любые испытания!»

Так сказало солнце. Впрочем, кораблик это и сам знал!

Он поплыл легко и свободно дальше по морю (делаем движение двумя руками, с небольшим, но твердым нажимом, раза три, желательно от самих пяточек к макушке), **навстречу своим друзьям и новым приключениям!** (можно выдать маленький сюрприз ребенку в виде сухофрукта или орешка, говоря, что это подарок от кораблика).

«КЛУБОЧЕК»

Снятие напряжения, расслабление.



- Удовлетворение дефицита тактильных ощущений.
- Преодоление страхов расставания с родными.
- Освоение коммуникативных навыков.

Наступило утро (поглаживаем ребенка). **Вся семья ушла**: кто на работу, кто в садик, кто в школу (указательным и средним пальцами изображаем шаги по телу ребенка). Осталась в доме одна бабушка. **Пришла она** в комнату в **мягких тапочках** (ладонями мягко перекатываемся по спине) и села в кресло – **плюх** (нажимаем двумя ладонями на спину ребенка). Посидела-посидела и стала вязать. **Вязала-вязала** бабуля (перекрестными движениями пальцев по спине, ручкам, можно ножкам, да и **уснула**. Хр-хр-хр (гладим по спине, немного вибрирующими движениями). А клубочек шерстяной взял да и **покатился** (кулаком выполняем втирающие движения сверху от плеч – вниз к ногам).

Катится он, катится, а навстречу ему **щенок – ав-ав-ав – бежит – торопится** (руки сложить уткой и слегка пощипывать ребенка).
– Здравствуй, клубочек! Я тебя себе возьму!

– **А зачем я тебе?** (кулаком – круговые движения)
– **Я себе подстилку шерстяную из тебя сделаю!** (пощипываем)
– **Я тебе и так ее сделаю** (круговые движения).

Связал Клубочек из своей нитки мягкую подстилку для щенка – чик-чик-чик (крест-накрест указательными пальцами – **и дальше покатился** (кулаками – круговые движения).


Катится-катится, а навстречу ему **птица летит, крыльями машет** – чух-чух-чух (двумя ладонями мять по спине, изображая махание крыльев).
– Привет, клубочек. А я тебя к себе возьму.

– **Зачем я тебе?** (круговые движения)
– Я себе **гнездышко из тебя сплету** (быстро перебираем пальцами, будто плетем гнездо).

– **Я тебе и так сплету** (круговые движения).

Дал он птице свою нитку шерстяную и помог ей гнездо **сплести** (водить пальцем по спине, изображая спиралевидные движения).

И дальше покатился. **Катится-катится**, а навстречу ему **девочка идет** – топ-топ-топ (перебирать указательным и средним пальцами, изображая движения).

- 
- Клубочек, я тебя **себе возьму!** (хватаящие движения)
 - **А тебе я зачем?** (круговые движения)
 - А я тебя в **косички вплету** и бантики пушистые завяжу! (изображаем указательными пальцами поочередное движение, будто бы плетем косички.

– Да я тебе и так свою нитку дам!

Дал клубочек девочке кусок своей нитки, **заплел ей косички** (снова изображаем всей ладонью плетущие движения) **и покатился дальше.**

Катился-катился и обратно к бабушке прикатился.

Бабушка проснулась и дальше **стала вязать: чик-чик, чик-чик** (перекрестные движения) – и связала (вставляем имя ребенка, которому вы сейчас делаете массаж) теплую кофточку и мягкие штанишки, которые **грели** (имя ребенка) **и спинку, и руки, и шею, и ладони, и ноги, и пяточки!** (крепко и нежно ладонями обхватываем поочередно все части тела ребенка, называя их при этом, а в конце обнять и прижать к себе ребенка).

«КИКИМОРА БОЛОТНАЯ»

Сказка снимает напряжение, усталость



- Помогает проработать внутренние страхи и тревожность ребенка,
- Является хорошей профилактикой и лечением кашля и простудных заболеваний
- Повышает настроение и уверенность в себе.

Жила-была кикимора болотная (**проводим руками по всему телу ребенка от макушки до пяточек**) – вот с такими длинными руками (**обхватывая, ждем ручки от плеч до ладоней**) и вот с такими длинными ногами (**в нескольких местах ждем ноги ребенка –сверху до пяточек**). А еще у нее была лохматая голова (**трепдем волосы и массируем голову**), и вся она была покрыта зеленой, противной тиной (**проводим волнистые линии от макушки до пят повсюду, немного щекоча**).

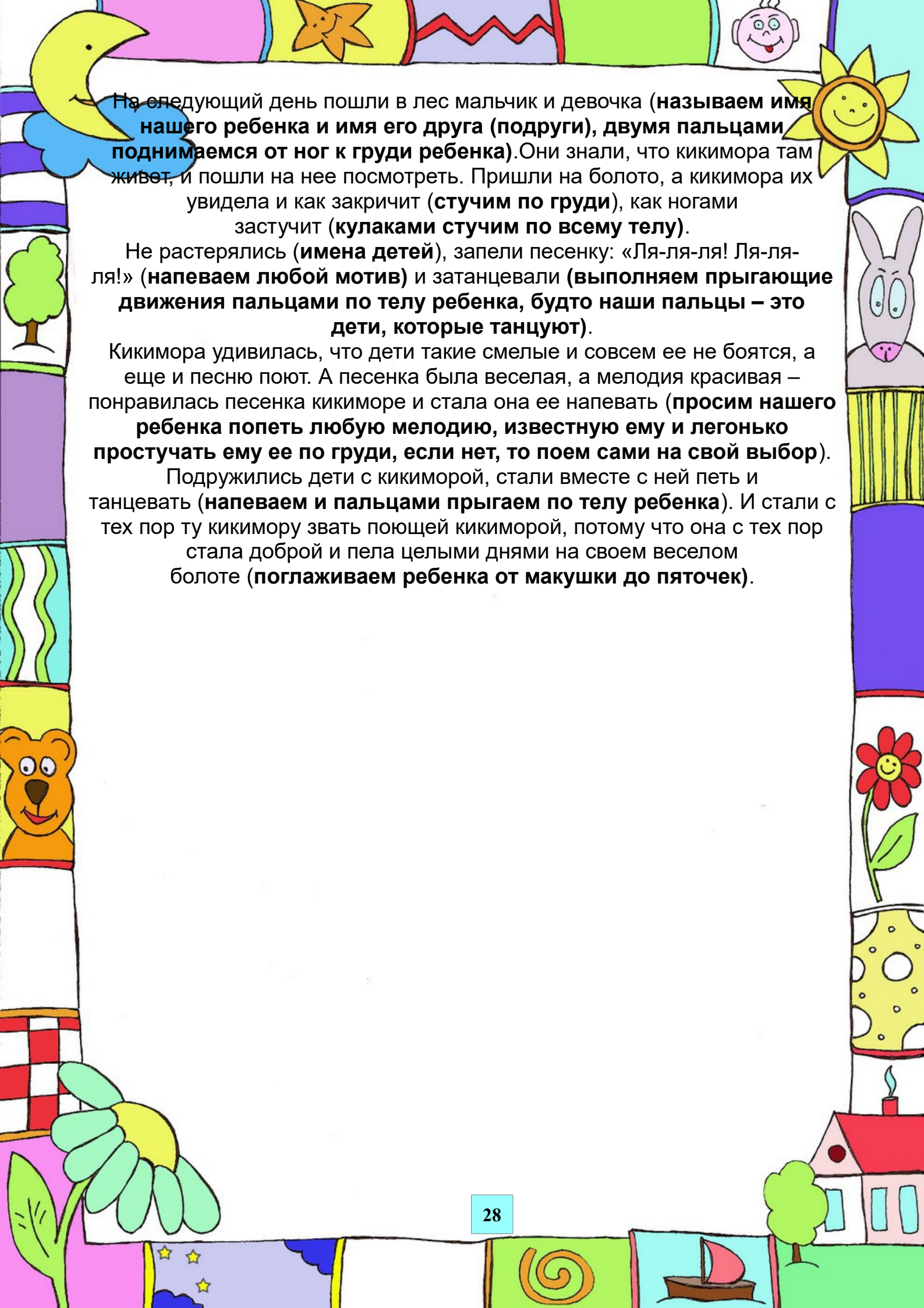
Пряталась кикимора на болоте и пугала путников: трясла своими длинными руками (**берем руки, поднимаем их немного вверх и трясем**) и махала своими длинными волосатыми ногами (**трясем ноги**) и громко-прегромко кричала, улюлюкая: «А-А-А-А! У-У-У-У! Улю-лю-лю!» (**просим ребенка тянуть эти звуки, а сами несильно стучим кулаком в районе грудной клетки ребенка, чтобы получить прерывающийся звук**).

Как-то раз шли через болото грибники грибы собирать (**двумя пальцами шагаем по телу ребенка по ногам к животу**). А кикимора как выпрыгнет из болота, как растреплет свои волосы (**трепдем ребенку волосы**), как руками и ногами затрясет (**трясем руки и ноги ребенка**) и как закричит (**просим ребенка тянуть звуки и стучим по груди**). Грибники испугались, корзины побросали и убежали.

Кикимора обрадовалась, что она так ловко всех напугала и расхохоталась: «ха-ха-ха-ха!» (**просим ребенка посмеяться или сказать: «ха-ха-ха!» и стучим по груди**).

На следующий день идут люди ягоды собирать (**перебирая двумя пальцами, идем от ног к животику**), а кикимора как выскочит, да как руками и ногами затрясет (**трясем руки и ноги ребенка**), да как закричит: «А-а-а-а!» (**стучим по груди**).

Люди испугались и разбежались (**быстро перебираем пальцами, будто убегаем от кикиморы, в направлении от головы ребенка к ногам**).



На следующий день пошли в лес мальчик и девочка (**называем имя нашего ребенка и имя его друга (подруги), двумя пальцами поднимаемся от ног к груди ребенка**). Они знали, что кикимора там живет, и пошли на нее посмотреть. Пришли на болото, а кикимора их увидела и как закричит (**стучим по груди**), как ногами застучит (**кулаками стучим по всему телу**).

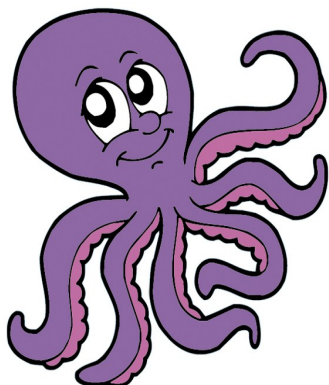
Не растерялись (**имена детей**), запели песенку: «Ля-ля-ля! Ля-ля-ля!» (**напеваем любой мотив**) и затанцевали (**выполняем прыгающие движения пальцами по телу ребенка, будто наши пальцы – это дети, которые танцуют**).

Кикимора удивилась, что дети такие смелые и совсем ее не боятся, а еще и песню поют. А песенка была веселая, а мелодия красивая – понравилась песенка кикиморе и стала она ее напевать (**просим нашего ребенка попеть любую мелодию, известную ему и легонько простучать ему ее по груди, если нет, то поем сами на свой выбор**).

Подружились дети с кикиморой, стали вместе с ней петь и танцевать (**напеваем и пальцами прыгаем по телу ребенка**). И стали с тех пор ту кикимору звать поющей кикиморой, потому что она с тех пор стала доброй и пела целыми днями на своем веселом болоте (**поглаживаем ребенка от макушки до пяточек**).

«КАРАКАТИЦА»

Сказка повышает уверенность в себе (но не желательна гиперчувствительным и восприимчивым детям, детям с повышенной тревожностью).



- Помогает справиться со страхами перед чужой агрессией.
- Сказка помогает ребенку проработать свои отрицательные эмоции.
- Снимает напряжение.
- Стимулирует самостоятельность, самодостаточность.

Жила была большая собака (гладим по спине). И были у собаки дочки-щеночки, **Цапочка и Лапочка** (массируем ягодицы ребенка).

Каждый день они играли, **кувыркались и кусались, на поляночке резвились, шебуршились и возились** (руками танцуем, шебуршим, прыгаем, перебираем, изображая щенков).

И вот однажды **приползла к ним злющая каракатица[1]** (слегка царапаемся и двигаем при этом рукой в любую сторону, будто ползет каракатица). Приползла и говорит: «Сейчас буду вас хватать и кусать» (хватает и щипает кожу ребенка).

Испугались щенки, **бросились наутек** (быстро перебираем пальцами) – **разбежались и в пещерках спрятались** (прячем ладони подмышки ребенку).

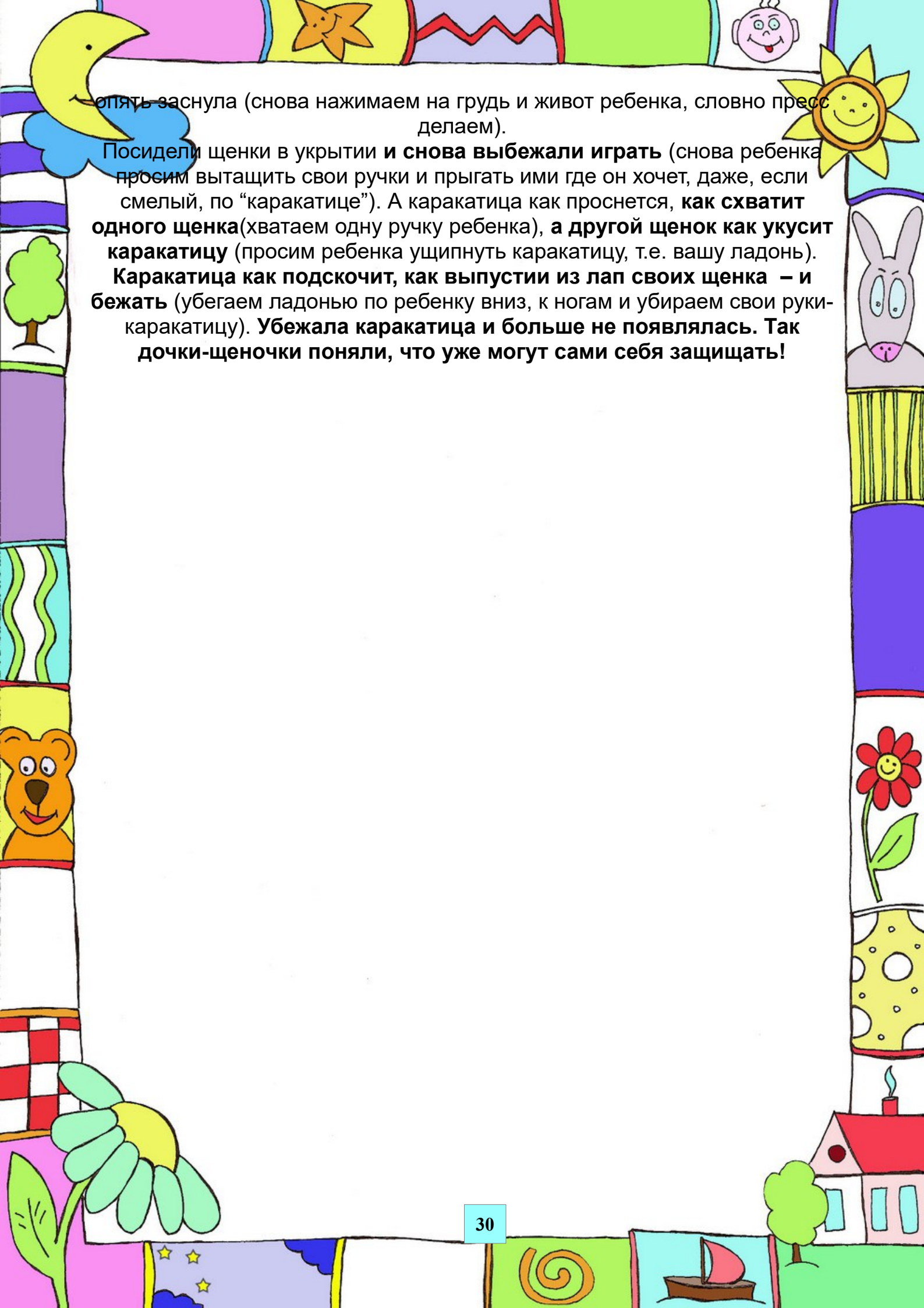
А каракатица повсюду **рыщет, бедных щеночков ищет** (по всему телу двигаем рукой, залезаем то в ухо к ребенку, то под бочок, то под шейку и т.д.).

А щенки в пещерках **сидят и дрожат** (тряем ребенка в нескольких местах – нажимаем и вибрируем рукой).

Искала-искала каракатица щенков, нюхала повсюду, да выдохлась, устала, **легла и заснула** (нажимаем на живот и грудь ребенка, даже немного опираясь на него). А в это время дочки-щеночки **тихонько вылезли и начали снова прыгать по полянке** (просим ребенка двумя своими ручками изображать щенков, как они прыгают вокруг ваших ладоней, изображающих лежащую каракатицу). **Прыгали щенки, веселились, шумели, резвились – и разбудили каракатицу.**

Пши-пши-пши – зашипела каракатица. И наши щенки снова бросились прятаться (просим ребенка спрятать свои ручки).

Спрятались щенки (можно под спинку или под попу), и каракатица **не успела их поймать. Искала-искала** (руками «рыщем» по телу) она их и

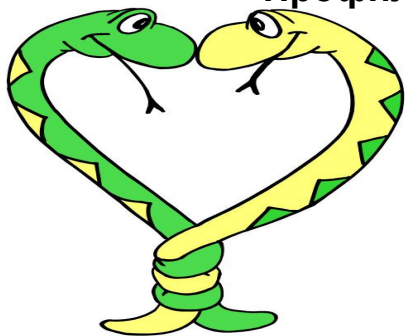


опять заснула (снова нажимаем на грудь и живот ребенка, словно пресс делаем).

Посидели щенки в укрытии **и снова выбежали играть** (снова ребенка просим вытащить свои ручки и прыгать ими где он хочет, даже, если смелый, по “каракатице”). А каракатица как проснется, **как схватит одного щенка** (хватает одну ручку ребенка), **а другой щенок как укусит каракатицу** (просим ребенка ущипнуть каракатицу, т.е. вашу ладонь). **Каракатица как подскочит, как выпустит из лап своего щенка – и бежать** (убегаем ладонью по ребенку вниз, к ногам и убираем свои руки-каракатицу). **Убежала каракатица и больше не появлялась. Так дочки-щеночки поняли, что уже могут сами себя защищать!**

«ЗМЕЮШКИ-ХОХОТУШКИ»

Профилактика и лечение насморка.



- Стимуляция положительных эмоций.
- Снятие напряжения из-за лечения ребенка.
- В конце сказки можно почистить нос ребенка и закапать, если это необходимо после «непрощенных гостей».

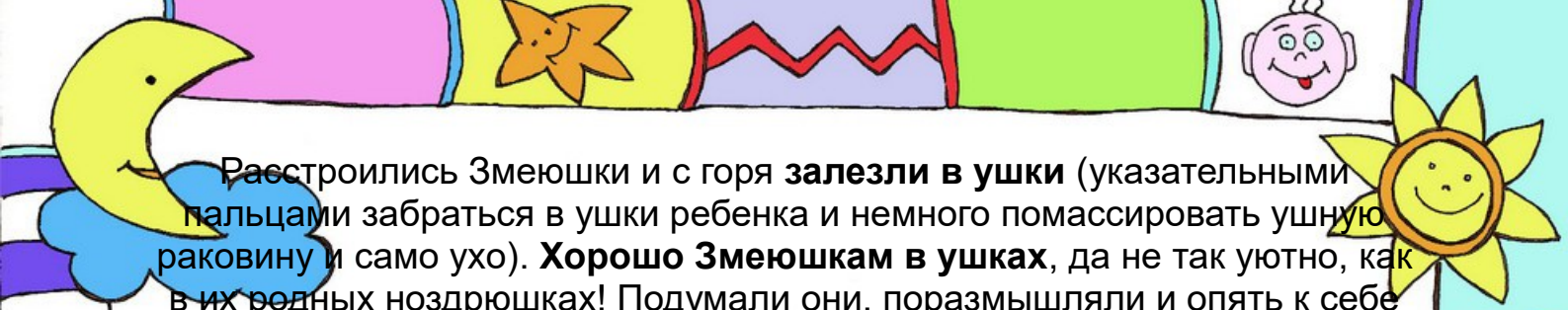
Жили-были две **Змеюшки-хохотушки** (указательными пальцами обеих рук проводим по ребенку – волнистыми линиями, немного щекоча). И **домики** у этих девчушек-хохотушек были прямо в **ноздрюшках** (немного щекочем вход в ноздри ребенка, провоцируя смех и немного нажимая на точки прямо под входом в ноздри). И вот однажды Змеюшки-хохотушки **отправились в гости** к подружкам (изображаем указательными пальцами, как змеи уползают из ноздрей вниз к животу и ползают по рукам, плечам и другим частям тела). И пошли они **гулять**, дружно вместе хохотать, да по всяким кочкам **подпрыгивать** (прыгающие движения).

А пока **гуляли, ползали повсюду**, в их **домики-ноздрюшки, пробрались Соплюшки** (пальцами изобразить залезание в ноздри и закрыть ноздри ребенку на три секунды, имитируя заложенный нос, попросить ребенка не дышать, сколько он может – это полезно для внутреннего массажа организма). И стали там Соплюшки поживать и соплей наживать.

Нагулялись Змеюшки-подружки, **возвращаются домой** (проводим указательными пальцами от животика к носу, изображая возвращение), **ползут, хохочут – ха-ха-ха** (потраиваем и вибрируем руками по телу ребенка). Только хотели залезть в свои любимые норки-ноздрюшки, глядь – а **домики-то заняли Соплюшки** (закрывают нос ребенка на несколько секунд).

– Эй! Соплюшки, выходите! Это наши домики-ноздрюшки! – стали кричать Змеюшки и **раскачивать свой домик**, пытаюсь открыть дверь (берем ребенка за крылья носа и водим из стороны в сторону, массируем важные точки прямо под крыльями носа).

Но не тут-то было! Соплюшки говорят: «Нет!» – и **опять закрывают вход в домик** (закрываем нос ребенка на 3-5 сек.), а потом еще и дразнятся: то **откроют одно окно** (закрываем ребенку одну ноздрю, и просим его подышать свободной), то **закроют, то другое откроют, первое закроют**, и уходить не собираются!



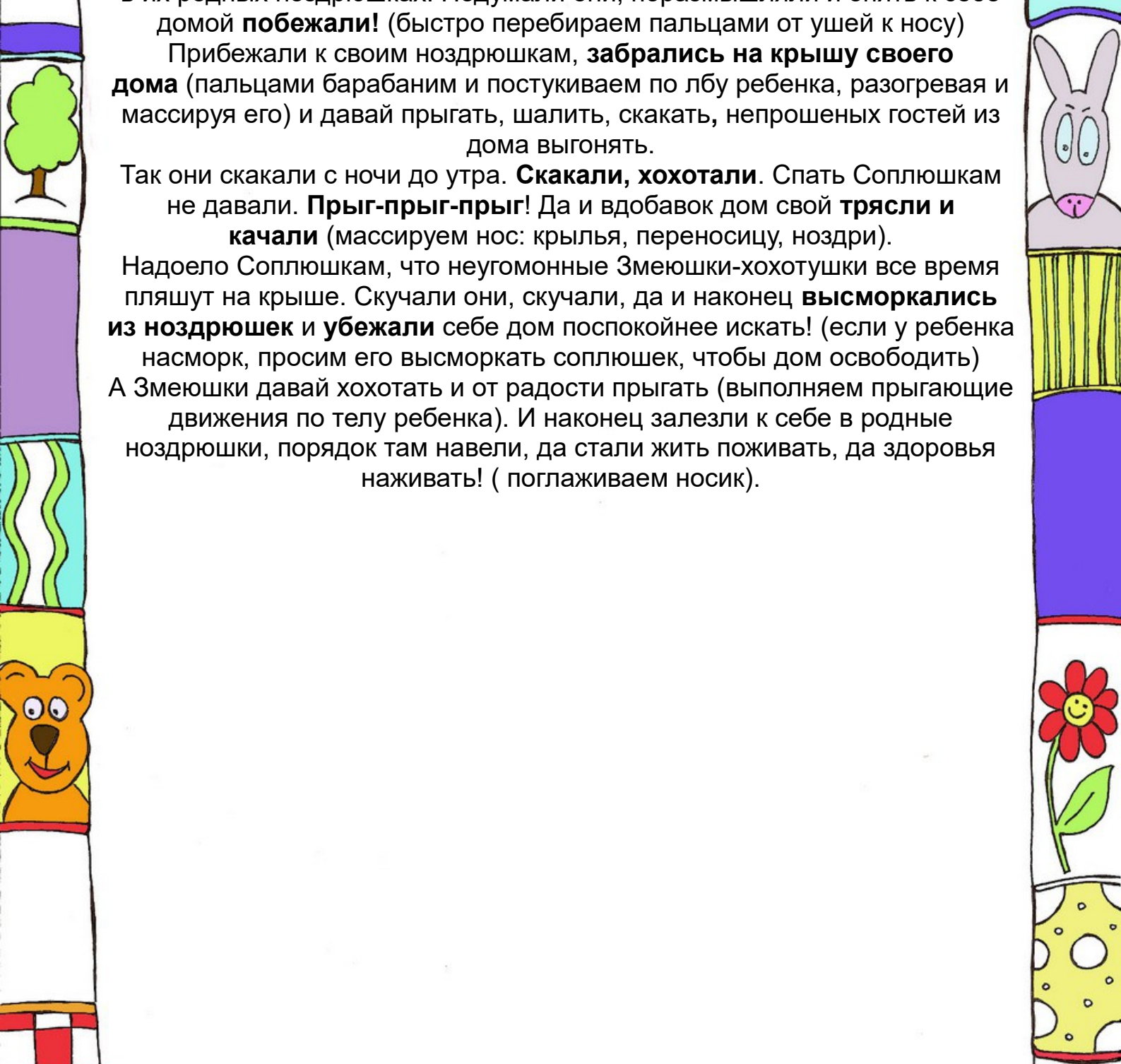
Расстроились Змеюшки и с горя **залезли в ушки** (указательными пальцами забраться в ушки ребенка и немного помассировать ушную раковину и само ухо). **Хорошо Змеюшкам в ушках**, да не так уютно, как в их родных ноздрюшках! Подумали они, поразмышляли и опять к себе домой **побежали!** (быстро перебираем пальцами от ушей к носу)

Прибежали к своим ноздрюшкам, **забрались на крышу своего дома** (пальцами барабаним и постукиваем по лбу ребенка, разогревая и массируя его) и давай прыгать, шалить, скакать, непрошенных гостей из дома выгонять.

Так они скакали с ночи до утра. **Скакали, хохотали.** Спать Соплюшкам не давали. **Прыг-прыг-прыг!** Да и вдобавок дом свой **трясли и качали** (массируем нос: крылья, переносицу, ноздри).

Надоело Соплюшкам, что неугомонные Змеюшки-хохотушки все время пляшут на крыше. Скучали они, скучали, да и наконец **высморкались из ноздрюшек и убежали** себе дом поспокойнее искать! (если у ребенка насморк, просим его высморкать соплюшек, чтобы дом освободить)

А Змеюшки давай хохотать и от радости прыгать (выполняем прыгающие движения по телу ребенка). И наконец залезли к себе в родные ноздрюшки, порядок там навели, да стали жить поживать, да здоровья наживать! (поглаживаем носик).



«ЖИЛ-БЫЛ БАРАБАН»

Сказка помогает расслабиться перед сном,



- вызывает положительные эмоции,
- активизирует кровообращение,
- способствует теплему ощущению тела и спокойствию души перед сном у ребенка.

Жил-был барабан, жил-был барабан, (кулаками барабаним по всему телу)

Барабанил-барабанил-барабанил барабан.

**Барабанил он везде – по рукам и по спине,
По ногам, по голове, по щекам, на животе,
Барабанил на ушах, на носу, на волосах,
Барабанил, барабанил, барабанил целый день.**

Барабану, барабану, барабану чужда лень!

Наконец наш барабан – **набарабанился!** (поглаживаем)

Жил-был воробей, жил-был воробей, (пружиним подушечками пальцев)
Скакал, скакал, скакал воробей.

**Скакал он везде: по рукам и по спине,
По ногам, по голове, по щекам, на животе,
Скакал на ушах, на носу, на волосах
И по попе он скакал, и по пяточкам,
И по шейке он скакал, и по пальчикам.
Наскакался, наскакался, наскакался воробей.**

Щекотал он, щекотал он, щекотал он всех детей. (несильные щекочущие движения по телу ребенка)

Жил-был бегемот, жил-был бегемот, (ладонями мнем)
Топал, топал, топал, топал, топал, топал бегемот.

**Топал-топал он везде – по рукам, и по спине,
по ногам, по голове, по щекам, на животе,
Топал-топал на ушах, на носу, на волосах,
Топал-топал, топал, топал, топал-топал бегемот,**

Топал-топал, топал, топал и **натопался!** (бросаем ладони устало на тело ребенка и задерживаем их так секунд на семь)

Жило-было в небесах **Солнце красное**, (растираем тело ребенка двумя руками, можно ребром ладони растирать, двумя руками водя в противоположенные стороны)
Солнце красное и прекрасное!

Грело, грело, грело, **грело** – Солнце красное,
Солнце красное, Солнце ясное!

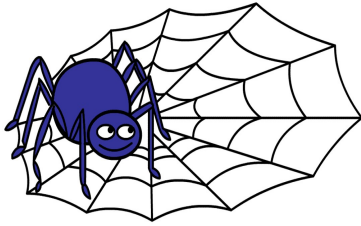
Грело Солнышко **езде** – на руках и на спине,
На ногах, на голове, на щеках, на животе,
Грело Солнце на ушах, на носу, на волосах
Грело(имя мальчика) моего!
И согрело **ВСЕГО!**

Солнце(имя девочки) мою грело,
Всю ее оно **СОГРЕЛО!**



«ЖАДНЫЙ ПАУК»

Снятие напряжения.



- Активизация энергии в теле ребенка.
- Повышает уверенность в себе.
- Дает подтверждение того, что используя свои позитивные качества, можно влиять на других.
- Способствует принятию себя.

Маленький **паучок** по имени Бурундучок был очень, очень жадным (всеми пальцами двух рук перебираем по телу ребенка, изображая ползание паука). **Ползал** он везде, всюду совал свой нос, и где бы ни появлялся, что бы он ни видел, всегда твердил: **«Мое!! Мое!!»** (изображаем хватательные движения).

Ползет, например, Бурундучок (ползем пятерней) и видит **камень** (выполняем кулаком втирающие движения в спину), сразу подползает к нему, подбирает его под себя и твердит: **«Мое!»** (опять захватывающие движения)

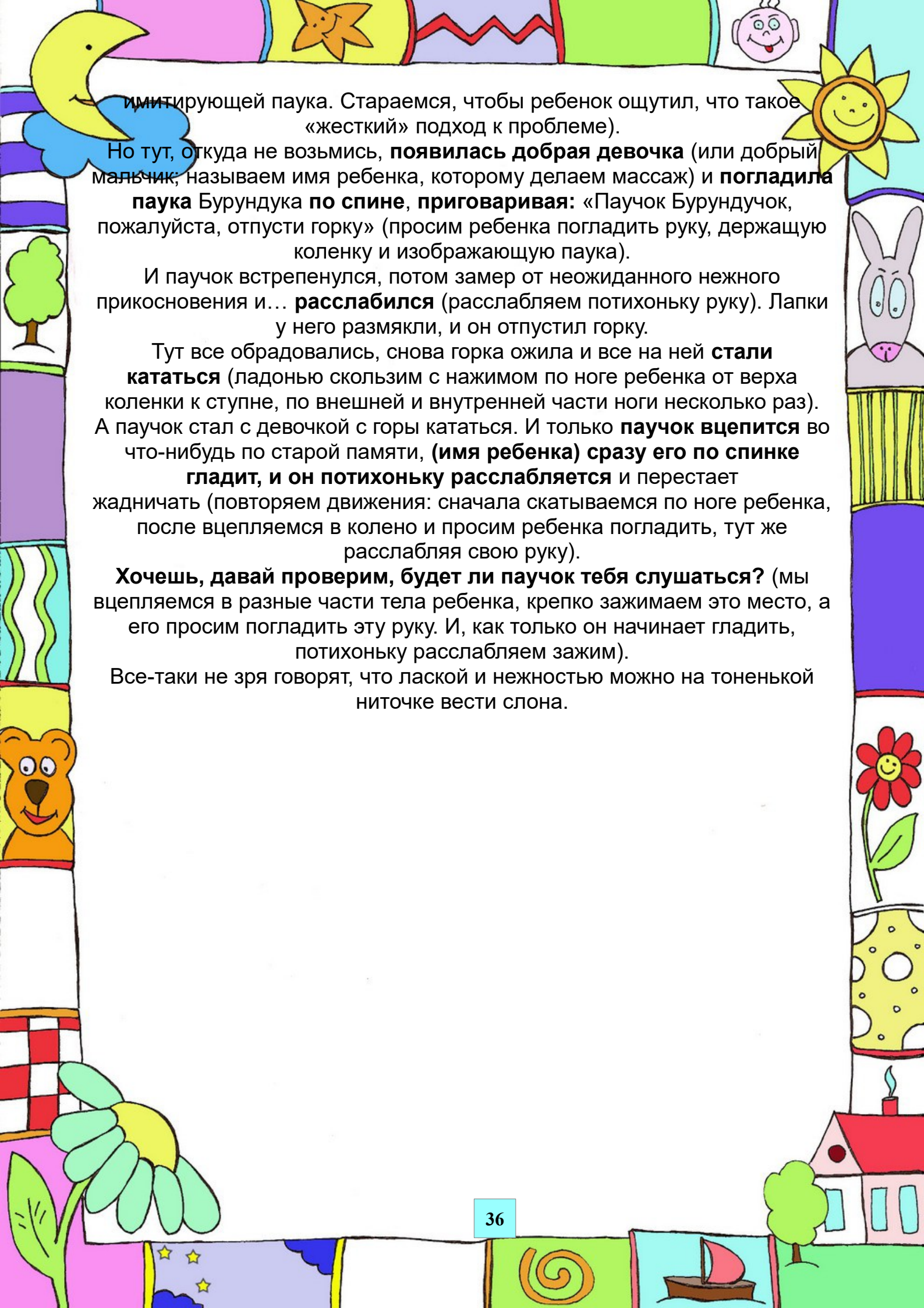
Найдет **цветок** (оттягивающие движения. Тянем кожу вверх), опять вцепится в него и кричит: **«Мое! Мое!»**

Наткнется на **ракушку** – и **хват** ее под себя скорее. **Найдет еще ракушку**, никому не даст на нее посмотреть и снова кричит: **«Мое!»** (взять ухо ребенка и мягко, но решительно скатать его в трубочку и помассировать хватающими движениями, потом то же проделать с другим ухом).

На птиц Бурундучок набрасывался, крепко хватал их своими цепкими лапками и не отпускал (веки ребенка аккуратно держим большим и указательным пальцами, просим, чтобы ребенок хлопал ресницами, будто птица машет крыльями). Птицы еле вырывались из его крепкой хватки(отпускаем).

Забрался как-то паучок на горку. **Вцепился** в нее своими лапками и никому кататься на ней не дает (кладем ребенка на спину и сгибаем ему ноги в коленях, имитируя горку): **«Моя горка!»** – кричит. **И качает** ее из всех сил (качаем и покручиваем коленку ребенка. Можно сразу две коленки сложить в одну «горку»).

Все другие насекомые волнуются, хотят кататься на горке. Да ничего сделать с пауком не могут. **Кто-то столкнуть Бурундука пытается, но он крепко вцепился и сдаваться не собирается** (одной рукой крепко держим коленку ребенка, другой толкаем ноги ребенка, давая ему ощущение «грубого толчка», несильно бьем по второй руке,



имитирующей паука. Стараемся, чтобы ребенок ощутил, что такое «жесткий» подход к проблеме).

Но тут, откуда не возьмись, **появилась добрая девочка** (или добрый мальчик; называем имя ребенка, которому делаем массаж) и **погладила паука Бурундука по спине, приговаривая:** «Паучок Бурундучок, пожалуйста, отпусти горку» (просим ребенка погладить руку, держащую коленку и изображающую паука).

И паучок востепенел, потом замер от неожиданного нежного прикосновения и... **расслабился** (расслабляем потихоньку руку). Лапки у него размякли, и он отпустил горку.

Тут все обрадовались, снова горка оживила и все на ней **стали кататься** (ладонью скользим с нажимом по ноге ребенка от верха коленки к ступне, по внешней и внутренней части ноги несколько раз). А паучок стал с девочкой с горы кататься. И только **паучок вцепится** во что-нибудь по старой памяти, **(имя ребенка) сразу его по спинке гладит, и он потихоньку расслабляется** и перестает жадничать (повторяем движения: сначала скатываемся по ноге ребенка, после вцепляемся в колено и просим ребенка погладить, тут же расслабляя свою руку).

Хочешь, давай проверим, будет ли паучок тебя слушаться? (мы вцепляемся в разные части тела ребенка, крепко зажимаем это место, а его просим погладить эту руку. И, как только он начинает гладить, потихоньку расслабляем зажим).

Все-таки не зря говорят, что лаской и нежностью можно на тоненькой ниточке вести слона.

«ЁЖИК»

Сказка особенно хороша при кашле.



- Снимает напряжение.
- Настраивает на позитивный, благожелательный лад.
- Корректирует страхи.
- Снимает усталость, суетливость, гиперактивность, повышенную тревожность.

В одном тёмном-претемном лесу (поглаживание), где растут одни только высокие ели (щипаем), темной-претемной ночью родился колючий маленький ежик (покалываем, тыча указательными пальцами).

Родился и увидел, что вокруг темно и страшно, а страшно, потому что темно (закрываем глаза ребенку одной рукой и грудь другой).

Стал он тогда дрожать мелкой дрожью – ух-хух-хух-ух-хух-хух-ух-хух-хух (кладем руку на грудь ребенка и вибрируем, немного потирая – профилактика и лечение кашля).

Мама-ежиха обняла своего ёжика, прижала к себе (обнимаем ребенка, а потом крепко давим на грудь, удерживая теплую ладонь), и стало ежику спокойнее, но тут он опять открыл глаза и увидел темные елки вокруг, и снова начал дрожать – ух-хух-хух (снова вибрируем по груди). И дрожал, и дрожал, и дрожал наш маленький ежик, пока не наступило утро (вибрируем по всему телу).

А утром увидел наш ежик, что где-то там, вдалеке, что-то светится. И побежал наш ежик через ели и овражки (скребем по телу), вышел наконец на полянку и увидел огромное ясное светило (рисуем пальцами на груди ребенка солнце с лучами, а потом растягиваем руки и ноги ребенка, будто лучи солнца, и массируем руки и ноги и гладим лицо). Это было настоящее Солнце! Оно грело и ежиха, и все вокруг (растираем тело и особенно грудь ребенка, если он кашляет).

– Ох! – воскликнул ежик, – а мир не такой уж и страшный, как мне казалось вчера, когда я родился!

Тут подбежала к нему мышка (мелко перебираем пальцами во время диалога).

– Ты кто? – спросил ежик мышку.

– Я мышка, – сказала мышка.

– А я кто? – спросил ежик.



– А ты ежик, – сказала мышка. – Давай дружить?

– Давай! – обрадовался ежик, и стали они с мышкой качаться на качелях.
– кач-кач, кач-кач! (**покачиваем ребенка, можно даже взять его на руки, или покачиваем его голову**)

– А мир даже очень хорош! – подумал маленький ежик, качаясь с мышкой.

И опять наступила ночь (**гладим**). Ежик прижался к маме (**крепко ладонями жмем в разных местах тела ребенка**), но опять ему стало страшно, и он задрожал (**вибрируем; если ребенок кашляет, делаем особый акцент на груди**).

– Не бойся, мой маленький, – сказала мама (**поглаживаем**), – это просто ночь, а ночью можно увидеть Чудо!

И тут на темном-претемном небе зажглось множество ярких сияющих звездочек (**указательными пальцами нажимаем точки, по всему телу ребенка**). А одна была больше всех и сияла ярко-ярко (**растягиваем руки и ноги ребенка, будто лучи звезды**).

– Как красиво! – сказал ежик, успокоился и тихо заснул, глядя в прекрасное звездное небо (**поглаживаем все тело**). Ежик спал, похрапывая – хр-хр-хр (**слегка трясем ребенка по груди**), а звездочки все сияли и сияли (**указательными пальцами массируем точки по всему телу ребенка**) до самого рассвета.

А утром ежик с мышкой отправились в путешествие по двум тропинкам (**перебираем пальцами по двум ногам ребенка**), и пришли они к двум большим деревьям (**берем в руки пяточки и жмем, разминаем их**). Это были яблоня и вишня. И все они были усыпаны яблоками и вишнями (**точечный массаж пяток**).

– Вот бы нам поесть немного фруктов и ягод!, Но все они высоко-высоко, – сказали зверята (**массируем пальцы ног**).

И тут они услышали, что кто-то громко топает – топ-топ, топ-топ (**топаем кулаками, начиная от груди, задерживаясь на ней, если ребенок кашляет, и идем вниз до самых пяточек**).

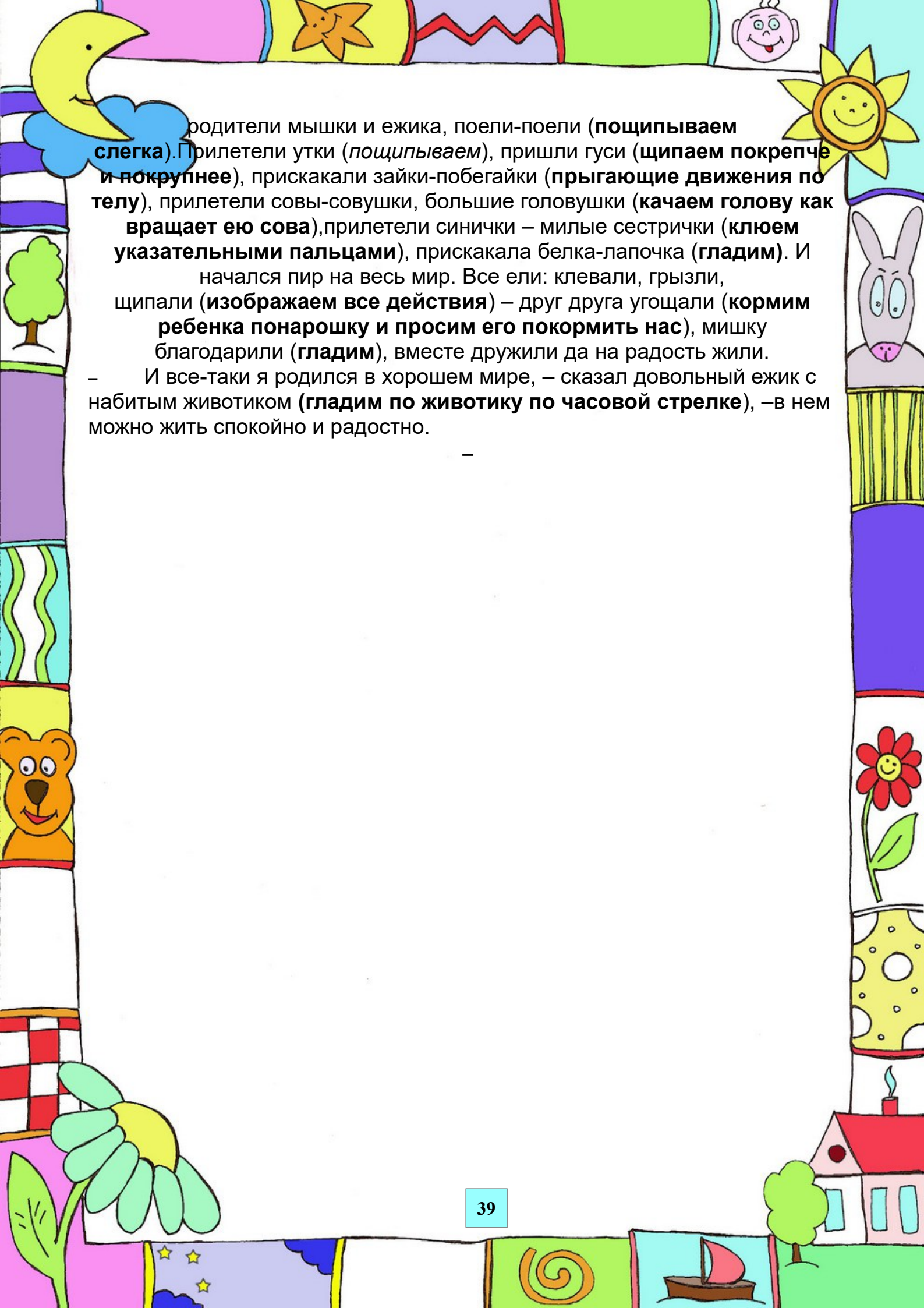
Это был косолапый медведь.

Увидел медведь, что ежик с мышкой стоят под деревьями, и начал он деревья эти со всей силы трясти (**берем ногу в районе голени или бедра и трясем ее**).

Испугались ежик с мышкой, спрятались и начали опять дрожать от страха (**вибрируем все тело ребенка, и ноги, и ручки, и особенно грудь, если есть кашель**).

– Куда вы пропали, малыши? (**поглаживаем**) – вдруг услышали они ласковый голос мишки. Это же я ДЛЯ ВАС натряс вишни с яблоками, угощайтесь.

Тогда вылезли мышка с ежиком на свет божий, стали ягоды и фрукты собирать, маму с папой и друзей созывать (**скребем по телу**). Пришли



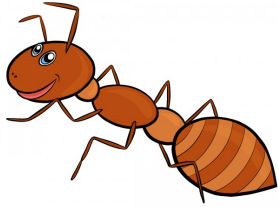
родители мышки и ежика, поели-поели (**пощипываем слегка**). Прилетели утки (**пощипываем**), пришли гуси (**щипаем покрепче и покрупнее**), прискакали зайки-побегайки (**прыгающие движения по телу**), прилетели совы-совушки, большие головушки (**качаем голову как вращает ею сова**), прилетели синички – милые сестрички (**клюем указательными пальцами**), прискакала белка-лапочка (**гладим**). И

начался пир на весь мир. Все ели: клевали, грызли, щипали (**изображаем все действия**) – друг друга угощали (**кормим ребенка понарошку и просим его покормить нас**), мишку благодарили (**гладим**), вместе дружили да на радость жили.

– И все-таки я родился в хорошем мире, – сказал довольный ежик с набитым животиком (**гладим по животу по часовой стрелке**), – в нем можно жить спокойно и радостно.

«ДОБРЫЙ МУРАВЕЙ»

Сказка стимулирует у ребенка положительные эмоции и желание делиться, снимает страх расставания с собственностью.



- Стимуляция к безопасному общению.
- Способствует расслаблению, снятию напряжения.
- Стимулирует, благодаря массажу ступней, все необходимые процессы в организме.

Стоял под елкой муравейник (собирающими движениями изображаем муравейник либо на животике, либо на спинке). **Выбежал один муравей из муравейника и побежал.** Бежал-бежал муравей, бежал-бежал, бежал-бежал (перебираем всеми пальцами по телу ребенка, и по ручкам, и по головке, и по шейке, и по бокам, и по ножкам) и **прибежал на земляничную поляну** (перемещаемся на пятки ребенка).

Глядит – а под листочками покраснелись **целых пять крупных, спелых сочных земляничек** (массируем 10 пальчиков ног, одной рукой массируем все пять пальцев на одной ноге, и одновременно другой рукой массируем пять пальцев на второй, считая – один, два, три, четыре, пять).

Сорвал муравьишка одну спелую и большую **ягодку** (посильнее нажимаем на большой пальчик ноги и будто срываем с него ягоду), забросил на спинку – и в свой муравейник **обратно побежал** (перебираем быстро пальцами по всему телу ребенка, где вам только хочется).

А навстречу ему **лягуха-попрыгуха скачет** – ква-ква-ква (пружинистые движения по телу и во время диалога тоже).


– Привет, муравьишка! Какую изумительную ягодку ты несешь! Вот бы моим лягушатам такую же на завтрак!

– Держи! – сказал муравей и **отдал землянику** лягушке (указательным пальцем легонько ждем одну любую точку на теле ребенка), а сам за второй ягодкой на поляну **побежал – побежал-побежал...** (перебираем быстро пальцами, спускаясь снова к пальчикам ног)

Сорвал вторую (один пальчик на ноге, рядом с большим, массируем и «срываем с него ягодку») и назад в муравейник **побежал** (быстро перебираем пальцами по телу).

Бежит-бежит, а навстречу ему **бабочка** (легко касаемся подушечками пальцев и тихонько дуем на ребенка, во время диалога продолжаем). Изящными крылышками своими **машет**, легким ветерком травку **обдувает**.

– Ах! Какая чудесная земляничка! Вот бы мне такую же попробовать.



– Угощайся! – сказал добрый муравей и **отдал ягоду** бабочке (один раз массируем точку на теле ребенка), а сам дальше **побежал** за третьей (перебираем пальцами в направлении пяток).

Сорвал третью ягоду («срываем» третий пальчик) и **домой скорей по тропинкам, по овражкам** (быстро перебираем пальцами по всему телу ребенка).

Бежит-бежит-бежит, а навстречу ему грустный жук **ползет** – жу-жу-жу (оттягивать кожу ребенка и по позвоночнику и рядом, и перекатывать ее до шеи. И во время диалога тоже).

– Что ты такой грустный? – спрашивает муравей.

– Живот болит. Врачи землянику посоветовали, а я ее найти никак не могу.

– О! У меня как раз есть для тебя земляника! Бери! – обрадовался муравей и **отдал жуку ягоду** (указательным пальцем массируем любую точку на теле).

А сам муравьишка за пятой, последней земляничкой **побежал** (быстро перебираем пальцами, спускаясь вниз к пяточкам). **Сорвал ее** (массируем и «срываем» мизинец ноги) и **домой побежал** (быстро перебираем пальцами по телу.)

Бежит-бежит-бежит-бежит муравьишка (перебираем), а навстречу ему его старинный друг, **кузнечик** – скок-скок-скок (прыгаем пальцами и при этом немного барабаним ими, и во время диалога продолжаем).

– Привет, муравьишка! Как я рад тебя видеть!

– Здравствуй, кузнечик! И я очень рад! **Вот тебе земляничка** – спелая, сладкая, ароматная! **Ешь на здоровье!**

– А ты как же, друг?

– А я ничего! Еще найду! (гладим)

Отдал муравей кузнечнику **ягоду** (массаж любой точки), **обнял его** (обнимаем) и дальше **побежал**.

Бегал он бегал (быстро перебираем пальцами по всему телу ребенка, залезаем в подмышки и под ребенка), **бегал он бегал** – и там, и тут искал хотя бы одну земляничку.

– Может быть, здесь найду? – думал муравей (перебираем пальцами под бочок ребенка), – а может быть, на этой поляне земляничка есть? (перебирая пальцами, заползаем под ножки, под затылочек и т.д.) И вдруг глядит – еще одна поляна! **И там растет земляника – крупная, спелая и душистая** (тыкаем указательными пальцами по всему телу, в том числе по пяточкам), **и ее видимо-невидимо!**

Позвал муравьишка всех муравьев из муравейника (собирающие движения по всему телу – и с ножек, и с боков, и с головки к центру), прибежали они и устроили пир горой! (пощипываем)

А ведь верно говорят: **«Рука дающего – не оскудеет!»**

«ДОБРАЯ МАШИНА»

Сказка стимулирует позитивные эмоции.



- Повышает уверенность в себе.
- Расслабляет.
- Ненавязчиво прививает желание делиться, отдавать, так как в сказке это подкрепляется одобрением родителей.
- Дает базовое ощущение полного принятия и любви родителей.

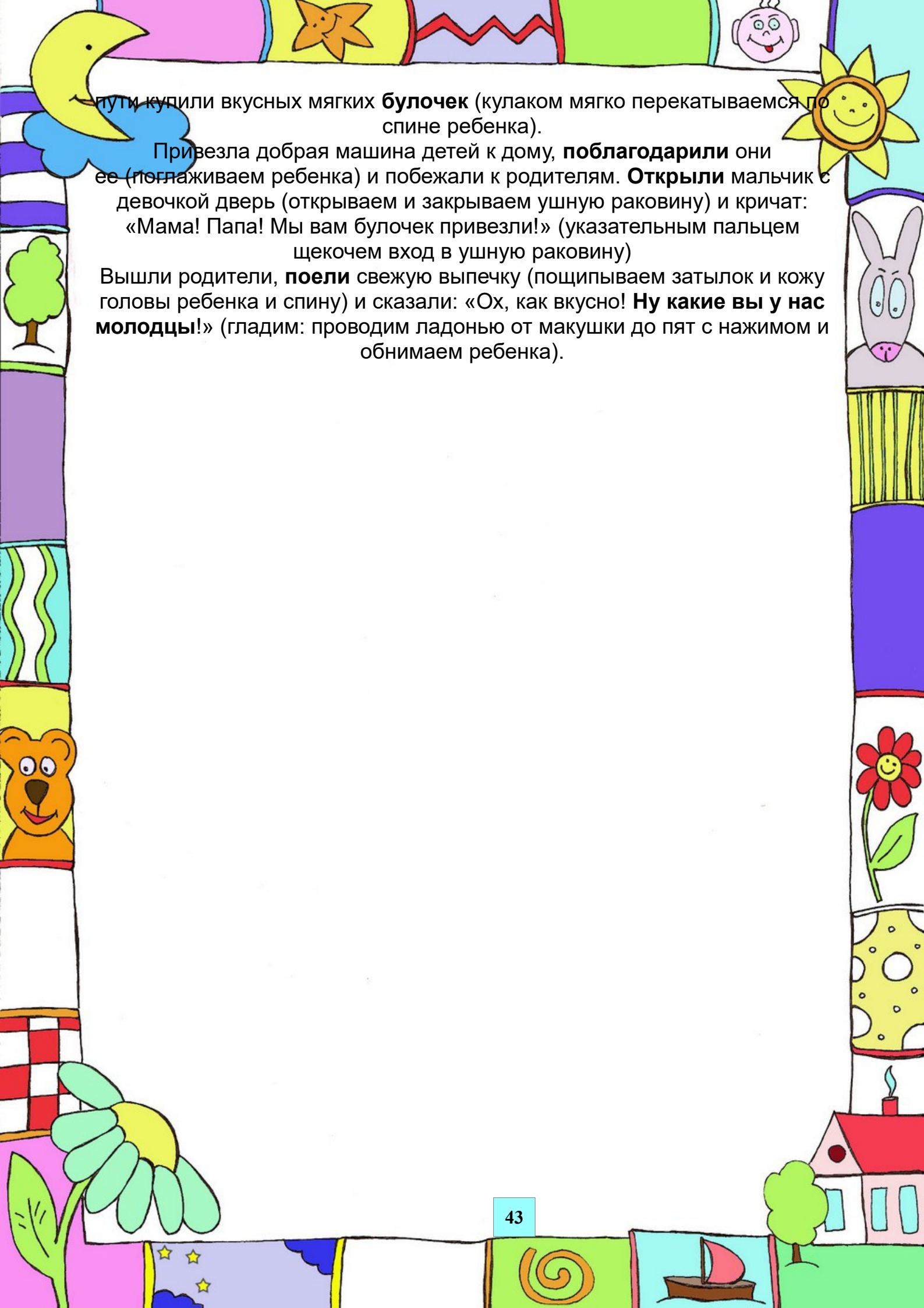
Ехала машина по дороге – бж-ж-ж-ж-тр-тр-тр-р (проводим рукой по спине ребенка с головы до пят, изображая движение машины). Кончился у нее бензин – т-т-т-т (стучим несильно кулаком по спине ребенка, изображая барахлящий мотор). Остановилась она на бензоколонке и решила заправиться. Стала бензин в себя **всасывать** – раз-два, раз-два (оттягиваем кожу ребенка в районе поясницы и перекатываем ее вверх, с одной и с другой стороны позвоночника). **Наполнила машина до краев** свой большой бак – фух! (обводим рукой тело, изображая большие размеры бака) и **поехала дальше** – ж-ж-ж-тр-тр-тр-р-р... (водим рукой по телу ребенка в любом направлении, изображая движение машины по дороге).

Видит машина: **идут** по дороге мальчик, девочка и собака – топ-топ, топ-топ, и топ-топ-топ-топ-топ (два пальца на руке, как будто ноги человека. Перебираем пальцами, изображая движения людей по дороге, в любом направлении тела ребенка, и быстрый перебор изображает собаку).

Машина **открыла** двери свои и **пригласила** детей прокатиться (переворачиваем ладони и тыльной стороной касаемся ребенка, и потом обратно переворачиваем и ладонями делаем собирательный жест). Обрадовались дети, **запрыгали** (прыгаем пальцами по спине ребенка), сели и **поехали кататься** – ж-ж-ж-тр-р-р (двумя руками водим по спине, ручкам и ножкам ребенка в любом направлении, как вам хочется).

Приехали дети на **круглое озеро** (рисуем на спине ребенка круг), выбежали из машины и стали купаться в озере. Плавали они, **плавали-плавали-плавали** (разводим руки в разные стороны, как будто гребем по воде), брызгались-брызгались, **брызгались-брызгались** (после подушечками пальцев барабаним по телу ребенка, как будто накрапывает дождь).

Наконец накупались, запрыгнули опять в машину и **поехали домой** – ж-ж-ж-ж-тр-р-р... (изображаем движение машины двумя руками). А по



пути купили вкусных мягких **булочек** (кулаком мягко перекатываемся по спине ребенка).

Привезла добрая машина детей к дому, **поблагодарили** они ее (поглаживаем ребенка) и побежали к родителям. **Открыли** мальчик с девочкой дверь (открываем и закрываем ушную раковину) и кричат: «Мама! Папа! Мы вам булочек привезли!» (указательным пальцем щекочем вход в ушную раковину)

Вышли родители, **поели** свежую выпечку (пощипываем затылок и кожу головы ребенка и спину) и сказали: «Ох, как вкусно! **Ну какие вы у нас молодцы!**» (гладим: проводим ладонью от макушки до пят с нажимом и обнимаем ребенка).

«ДЕСЯТЬ АЛМАЗОВ»

Сказка снимает напряжение, помогает проработать свои негативные эмоции и отпустить свои страхи и тревожность,

- позволяет расслабиться ,
успокоиться и отойти ко сну в хорошем расположении духа.

Стоял дворец великолепный в царстве тридевятom (**вздохматить волосы на голове и помассировать голову**). И в том дворце жила прекрасная принцесса (**нажать и помассировать точку на самой верхушке головы**).

Принцесса была больна (**поглаживаем**), и вылечить могли ее только свет десяти алмазов, которые находились на вершине горы, на которую никто не мог забраться (**рисуем гору на спине**). Множество принцев пытались одолеть эту неприступную гору. Да все безрезультатно! (**идем, перебирая двумя пальцами от головы к пяточкам, ноги можно приподнять или положить их повыше на подушку**).

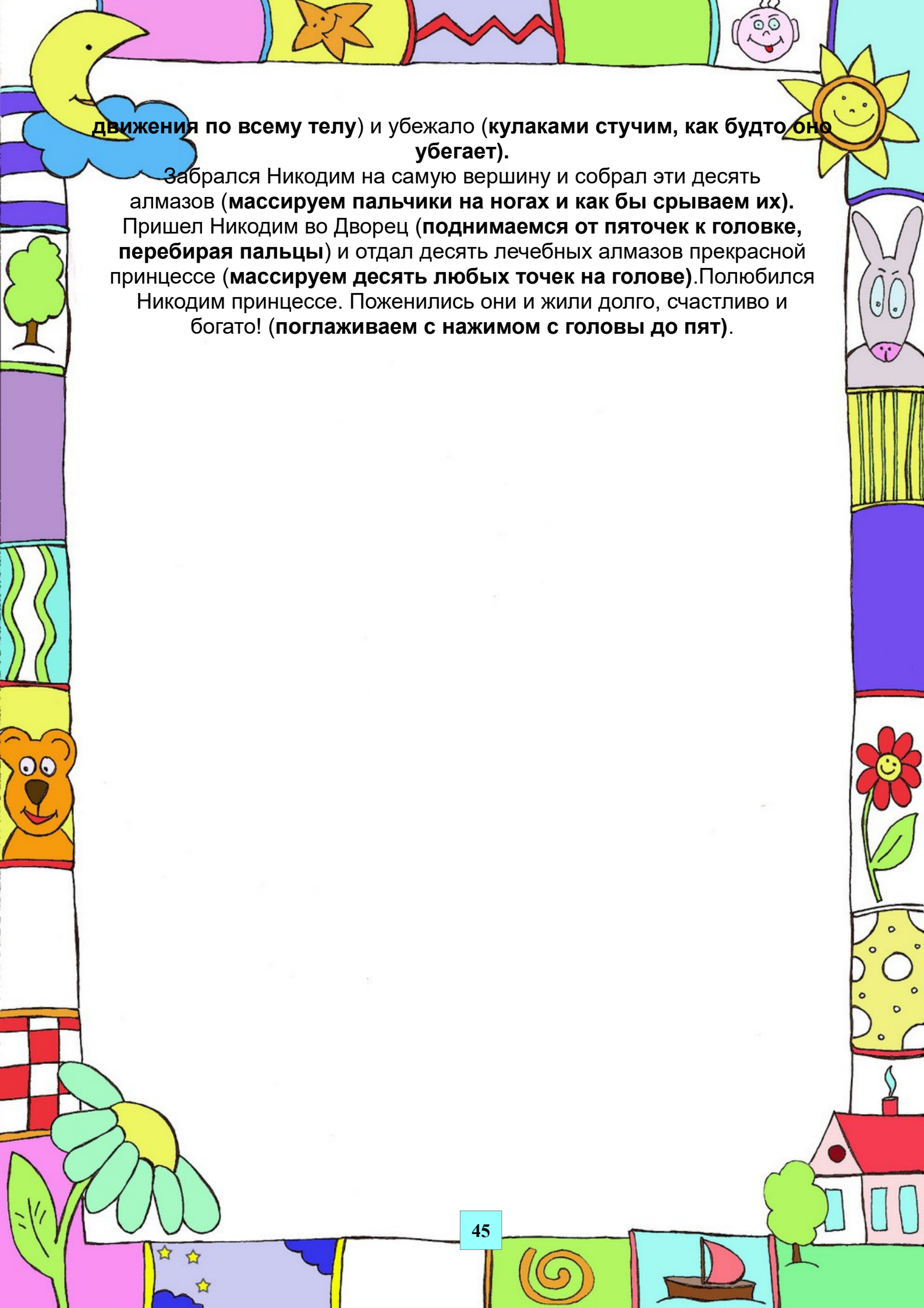
Забирались они почти до самой вершины (**забираемся по ногам**). Только завидят они сверкание чудесных алмазов (**массируем десять пальцев на ноге**), как откуда ни возьмись чудовище страшное появлялось (**шебуршимся по телу**). И как зарычит, как запищит, как цацарапается (**царапаем, скребемся по ногам ребенка**) так, что все рыцари от страха скатывались обратно к подножию (**скатываемся от пяточек к коленкам или к животу**).

Один забрался и скатился, другой забрался и скатился, и третий забрался и скатился... (**забираемся на пяточку и с нажимом скатываемся**)

И вот еще один рыцарь решил добыть для принцессы исцеляющие алмазы (**помассировать все десять пальчиков на ноге, отмечая сверкание алмазов**).

Звали его Никодим. Забрался он на вершину (**забираемся двумя пальцами**), а чудовище, как обычно, злится: рычит, кусается, щипается (**щипаем**), цацарапается (**царапаемся**), гору трясет (**трясем ребенка**).

А Никодим давай его щекотать! (**щекочем**) А чудовище то, оказывается, страшно щекотки боялось. Захотело чудище (**вибрирующие**



движения по всему телу) и убежало (кулаками стучим, как будто оно
убегает).

Забрался Никодим на самую вершину и собрал эти десять алмазов (массируем пальчики на ногах и как бы срываем их). Пришел Никодим во Дворец (поднимаемся от пяточек к головке, перебирая пальцы) и отдал десять лечебных алмазов прекрасной принцессе (массируем десять любых точек на голове). Полюбился Никодим принцессе. Поженились они и жили долго, счастливо и богато! (поглаживаем с нажимом с головы до пят).

«ДЕЛЬФИНЧИК»

Сказка помогает расслабиться и почувствовать себя сильнее и увереннее.

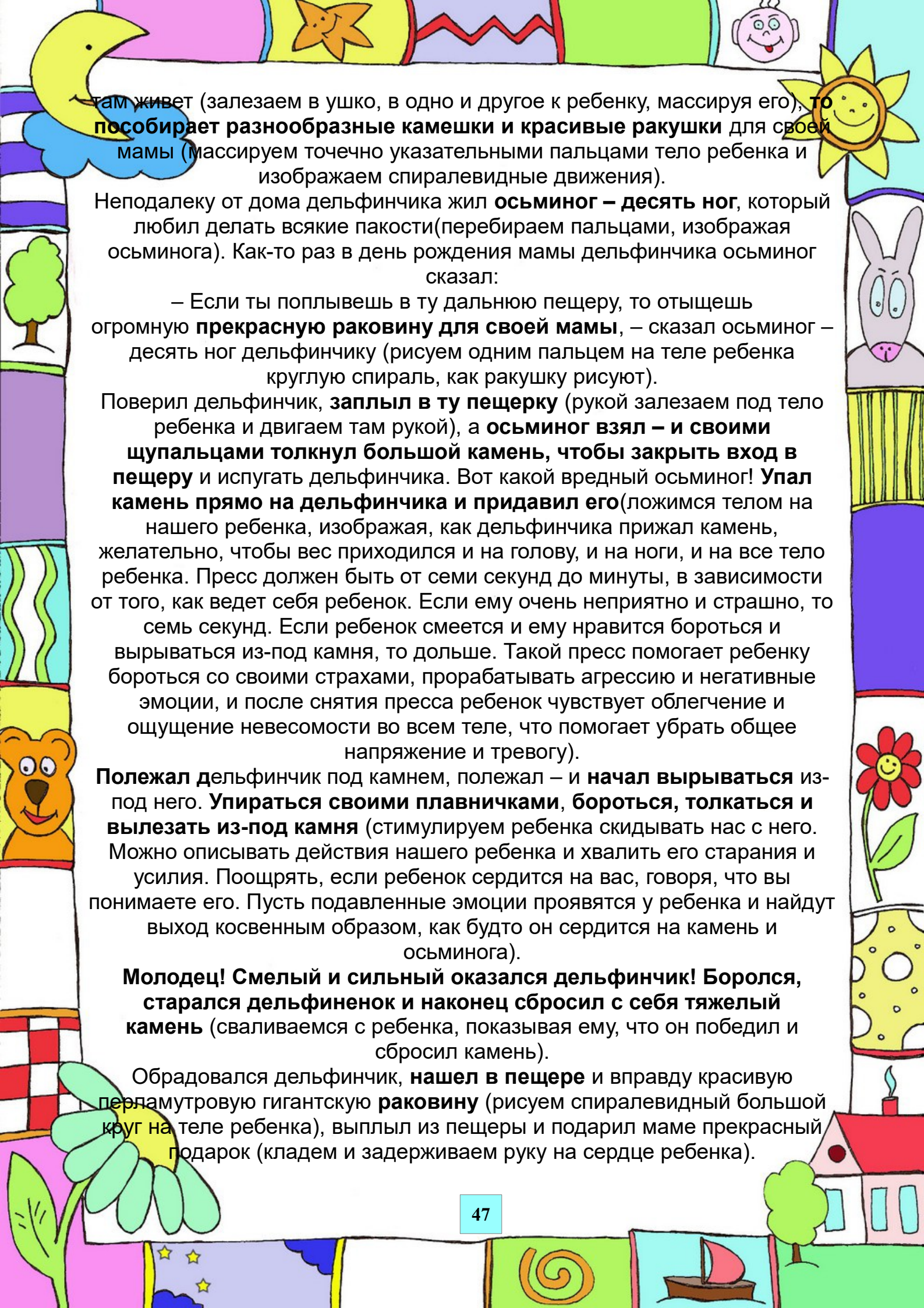


- Повышает самооценку и уверенность в себе.
- Развивает фантазию и воображение.
- Сближает с мамой.

Сказка поначалу может вызывать массу негативных эмоций. Ребенок может даже заплакать и сильно бояться. Но это говорит о том, что страхов и напряжения накопилось у него очень много. Поэтому для гиперчувствительных и тревожных детей пресс должен быть поначалу коротким. А потом гомеопатическими дозами увеличивать время пресса, пока наш ребенок не преодолеет свой внутренний страх и не станет нейтрально, а желательно и позитивно относиться к преодолению сложных тревожных ситуаций. Это сказка и одновременно тренинг работы со страхами и отработка спокойствия и уверенности в себе в любых ситуациях. Сказка помогает проработать негативные эмоции, которые могут быть подавлены, но проективно, через «борьбу с камнем» – как будто ребенок и не злится, а борется с камнем, негатив может и должен выходить.

Жила-была в море семья дельфинов. **Дельфин-папа** (выполняем прыгающие движения по телу ребенка, имитируя движения дельфинов), **дельфиниха-мама** (выполняем прыгающие движения, но более плавные) и **дельфиненок-ребенок** (частые прыгающие движения).

Маленький дельфинчик был весьма любопытным, любознательным и шустрым. Он **шнырял** по морю – и там и тут, и там и тут, и там и тут (движением ладони с нажимом, можно волнообразным, путешествуем по телу ребенка, залезая то под спинку, то подмышку, то за ушко, вызывая положительные эмоции и при этом массируя). **То заглянет в пещерки** (руку засовываем под ребенка), **то уплывет с разноцветными рыбками-подружками** далеко, на самый край моря, к **коралловым рифам** (волнистые движения ведем по телу ребенка, по ножкам к пяточкам, массируем пяточки) – **рифы там высокие**, красивые и острые (массируем каждый пальчик) – **то поиграет в прятки в длинных водорослях** с морскими коньками (выполняем волнистые прыгающие движения от ножек к голове и массируем голову, путаясь в волосах), **то заглянет в красивые большие раковины** посмотреть, кто



там живет (залезаем в ушко, в одно и другое к ребенку, массируя его), **то** **пособирает разнообразные камешки и красивые ракушки** для своей мамы (массируем точно указательными пальцами тело ребенка и изображаем спиралевидные движения).

Неподалеку от дома дельфинчика жил **осьминог – десять ног**, который любил делать всякие пакости (перебираем пальцами, изображая осьминога). Как-то раз в день рождения мамы дельфинчика осьминог сказал:


– Если ты поплывешь в ту дальнюю пещеру, то отыщешь огромную **прекрасную раковину для своей мамы**, – сказал осьминог – десять ног дельфинчику (рисует одним пальцем на теле ребенка круглую спираль, как ракушку рисуют).

Поверил дельфинчик, **заплыл в ту пещерку** (рукой залезаем под тело ребенка и двигаем там рукой), а **осьминог взял – и своими щупальцами толкнул большой камень, чтобы закрыть вход в пещеру** и испугать дельфинчика. Вот какой вредный осьминог! **Упал камень прямо на дельфинчика и придавил его** (ложимся телом на нашего ребенка, изображая, как дельфинчика прижал камень, желательнее, чтобы вес приходился и на голову, и на ноги, и на все тело ребенка. Пресс должен быть от семи секунд до минуты, в зависимости от того, как ведет себя ребенок. Если ему очень неприятно и страшно, то семь секунд. Если ребенок смеется и ему нравится бороться и вырываться из-под камня, то дольше. Такой пресс помогает ребенку бороться со своими страхами, прорабатывать агрессию и негативные эмоции, и после снятия пресса ребенок чувствует облегчение и ощущение невесомости во всем теле, что помогает убрать общее напряжение и тревогу).

Полежал дельфинчик под камнем, полежал – и начал вырываться из-под него. **Уператься своими плавничками, бороться, толкаться и вылезать из-под камня** (стимулируем ребенка скидывать нас с него. Можно описывать действия нашего ребенка и хвалить его старания и усилия. Поощрять, если ребенок сердится на вас, говоря, что вы понимаете его. Пусть подавленные эмоции проявятся у ребенка и найдут выход косвенным образом, как будто он сердится на камень и осьминога).

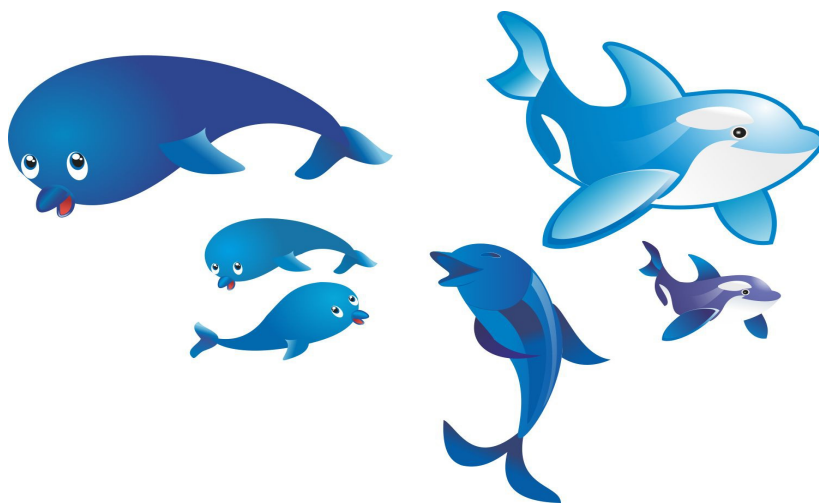
Молодец! Смелый и сильный оказался дельфинчик! Боролся, старался дельфиненок и наконец сбросил с себя тяжелый камень (сваливаемся с ребенка, показывая ему, что он победил и сбросил камень).

Обрадовался дельфинчик, **нашел в пещере** и вправду красивую перламутровую гигантскую **раковину** (рисует спиралевидный большой круг на теле ребенка), выплыл из пещеры и подарил маме прекрасный подарок (кладем и задерживаем руку на сердце ребенка).



Мама гладила своего дельфинчика (гладим ребенка от макушки до пяточек и говорим «спасибо!») и говорила: **«Спасибо, мой замечательный дельфинчик! Спасибо!»**

А осьминог увидел, что дельфинчик сильный и смелый, со всеми ситуациями справляется, и больше никогда пакостей ему не делал.



Автор книги «Массажики-сказки-веселые раскраски»

Мария Серебрякова

<https://detpsihologam.ru/skazki/>