

Часть 1

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 Слоненок 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 Слоненок восхищается миром, и ему тоже захотелось это увидеть, да глаза его все в тине (снова слегка нажимаем на глаза).

Тогда набрал Слоненок 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 ребенку отреагировать отрицательные эмоции; расслабиться перед сном, снять напряжение. Активизирует полезные для организма процессы; способствует развитию коммуникативных навыков.



Ребенок может лежать как на спине, так и на животе.

Скакал бельчонок по деревьям: **прыг-прыг-прыг-тру-ля-ля!** («прыгаем» пальцами, пружиним по телу ребенка). А внизу, под деревом, стоял заяц и восхищался ловкими **прыжками белки** (снова «прыгаем»).

Бельчонок спустился вниз и научил зайчонка прыгать по деревьям. Зайчик обрадовался и огорчился одновременно, так как не знал чему в ответ научить бельчонка.

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).

✿ Лапками вместе — **дрыг-дрыг** (ручки ребенка трясем — расслабляем), ножками вместе — **прыг-прыг** (ножки трясем — расслабляем), носиком — **шмыг-шмыг** (носик массируем, закрываем ребенку правую ноздрю и просим, чтобы вдохнул левой, потом закрываем левую, просим, чтобы выдохнул правой), головкой качают — **дык-дык** (голову легонько качаем вправо и влево).

Животиком булькают — **бульк-бульк** (кладем ладони ребенку на живот и трясем их так, чтобы по животу пошли вибрации), плечами поводят — **бряк-бряк** (трясем за плечи легонько), глазками стреляют — **зырк-зырк** (легко нажимаем на глаза), ушами шевелят — **шмяк-шмяк** (потрясываем, массируем уши). **Эх! Хорошо!** (Мелко и быстро постукиваем по всему телу кулачками и пошлепываем ладонью, как в бане веничком.) ✿

Пришла ночь. Легли зайчонок с бельчком **спать** (поглаживаем ребенка). Один **в норку забрался** (прячем руку под мышкой), другой **в дупле притаился** (прячем руку в другую подмышку). А в это время хищная куница вышла на охоту. Крадется хитрая: когтями — **шряк-шряк**, зубами — **звяк-звяк** (легко проводим руками по телу, немного царапая). 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 (барabanом по спине или груди ребенка, а потом просим его шлепнуть по вашей руке, которая изображала куницу) и **оттолкнул ее** от дупла бельчонка.

Убежала куница (убираем одну руку за себя или изображаем, как «куница» «убегает» прочь по ножке ребенка). 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-прыг-дрыг-тру-ля-ля** (Далее см. фрагмент от ✿ до ✿).

Эх! Хорошо!

В гостях у Бабы-Яги

Сказка расслабляет; вызывает позитивные эмоции; снимает повышенный телесный тонус; помогает преодолеть страх к отрицательным сказочным персонажам.



Изначально ребенок лежит на животике.

На лесной опушке стояла **на курьих ножках избушка** (рисуем указательным пальцем домик на курьих ножках), и жила в ней Баба-Яга — **косматая и лохматая** (взлохмачиваем волосы ребенка и водим по телу круговыми движениями). Говорила Баба-Яга своей избушке: «**Повернись к лесу задом, а ко мне передом!**» — и избушка поворачивалась (подушечки пальцев перемещаем по спине ребенка по часовой стрелке, как будто закручиваем крышку).

А рядом с опушкой было **болото** (нажимаем с давлением на спинку и немного пощипываем ее), и жила в нем Кикимора — **холодная** (быстрыми, вибрирующими движениями ладоней похлопываем по спинке) и **голодная** (ногтями щипаем, будто кусая).

Пошла Кикимора к Бабе-Яге — **чавк-чавк, шлеп-шлеп** (пошлепываем ребенка).

Пришла она к **избушке** на опушке (рисуем пальцами домик) и говорит: «**Избушка-избушка, повернись к лесу задом, а ко мне передом!**» (Подушечки пальцев перемещаем по спине ребенка по часовой стрелке, как будто закручиваем крышку.)

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 то ладонью, то кулаком по животу по часовой стрелке).

Мешала-мешала, варила-варила — вкусную кашу сварила!

Посолила, поперчила (мелко пощипываем ребенка) и **смех-травы положила** (щекочем подушечками пальцев).

Вдруг слышит — **стук** в дверь (стучим кулаком по грудке ребенка). **Открыла** Баба-Яга дверь (опять ребенка переворачиваем на животик), а там Черт стоит с **рогами длинными** (массируем две любые точки на голове), с **копытами ослиными** (стучим кулаками по пяточкам).

Пригласила Баба-Яга и Черта, стали они втроем кашу есть — **ам-ам-ам** (пощипываем ребенка). Наелись да как начали **хохотать** (выполняем вибрирующие движения ладонью по разным частям тела). **Ха-ха-ха!** — смеялась Баба-Яга. **Хи-хи-хи!** — смеялась Кикимора. **Хо-хо-хо!** — смеялся басом Черт (продолжаем выполнять вибрирующие движения).

Насмеялись, наелись и стали по домам расходиться. Кикимора в болото пошла — **чавк-чавк, шлеп-шлеп** (шлепаем ладонями по телу ребенка). Черт в нору свою побрел — **топ-топ-топ** (кулаками постукиваем). А Баба-Яга залезла на печку, заснула и **захрапела**. **Х-р-р-р** (нежно потрясываем ребенка).

Веселые семейки

Сказка вызывает положительные эмоции; стимулирует речь ребенка; активизирует оздоровительные процессы в организме ребенка.



Ребенок лежит на спине. Для этой сказки желательно использовать массажное масло.

Жил-был **папа-гусеница** (обхватываем предплечье ребенка двумя руками в кольцо и, нажимая, спускаемся вниз по руке). Звали его **Шух**.

Жила-была его жена, тоже **гусеница** (то же самое делаем со второй рукой). Звали ее **Шуха**.

И были у них детки — целых десять девочек-гусеничек. Пять из них звали так (гладим каждый пальчик с нажимом от ладони к подушечкам, стимулируя тем самым все важные точки на руке): **Шушуха, Шушуня, Машуня, Шуша и Шушера**. И пять их сестренок звали **Шушаня, Машаня, Шухоня, Шушечка и Шулечка**.

Жили-были **два червяка: Мум и Мума**, муж и жена (также спускаемся по каждой ноге вниз перетяжным кольцом).

И было у них десять мальчиков-червячков. **Мумик, Мумрик, Мямлик, Мик и Мук**. А еще **Мурасик, Мундрик, Мумзик, Мох и Мех** (гладим при этом каждый пальчик на ноге).

Родители их **очень любили, холили и лелеяли** (поглаживаем все пальчики на руках и ногах, соединяя их вместе).

Мальчишки-червячки очень любили играть с девочками-гусеничками. Когда они встречались все вместе, то были очень рады.

— О, привет! — кричали они и **по-дружески хлопали друг друга** (берем левую ручку ребенка и соединяем с правой ногой, хлопая ладошку об пятку — это активизирует работу мозга. А потом соединяем наоборот — правую ручку с левой ножкой. Затем просим ребенка сказать, как люди здороваются). — **Привет! Привет! Привет! Привет!**

А вечером приходили мама Шуха и папа Шух, звали своих девочек домой, **обнимали каждую** (снова массируем каждый пальчик на руке) и **залезали всей семьей в свою большую нору** (сгибаем руку ребенка так, чтобы ладонь левой руки легла на левое плечо, а правая на правое плечо, чтобы получились лазейки — ходы в нору, в которые можно будет пролезть своей рукой. Второй вариант, который не меньше нравится детям: складываем пальцы своей руки кольцом и просим ребенка своими ручками или ножками пролезть в нашу руку, как в нору).

А потом приходили папа Мум и мама Мума, кричали детям: «Домой!», и **обнимали своих мальчишек** (массируем каждый пальчик на ноге), и все вместе **залезали спать в свою нору** (перетяжным кольцом идем снизу вверх по ноге).

Так они жили — **не тужили, да семьями дружили!** (Поглаживаем и легонько похлопываем ладонями по всему телу ребенка.)

Водяной

Сказка снимает общее напряжение в теле; настраивает на позитивные эмоции и гармоничное общение; снимает телесные зажимы, способствует принятию своего тела и себя в целом; развивает фантазию и стимулирует воображение.



Ребенок может лежать как на спине, так и на животе.

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** (проводим волнистые линии от пяточек по ногам, животу или спине, от шеи до макушки и обратно). **Вставал** он вместе с **Солнцем** (поглаживаем ребенка от центра спинки или животика в стороны, имитируя лучи, отходящие от солнца). Сначала подставлял солнечным лучикам свою шершавую **чешую** и **лицо** (разглаживаем кожу ребенка двумя руками по всему телу, включая лицо и голову. Руки сначала держим вместе, а потом разводим в стороны с нажимом).

После делал зарядку: **потягивал и двигал** своими зелененькими **ручками**, **качал хвостом** (ребенка можно слегка потянуть за руки вверх, в стороны, крест-накрест. Потом подвигать ноги, оттягивая их вниз за пяточки, согнуть их в коленях несколько раз и раздвинуть в стороны, аккуратно соединив в конце). Потом **поливал цветы** вокруг своего пруда (щекочущие движения по бокам) и **нежно целовал распустившиеся бутончики**, потому что уж очень их любил (целуем ребенка).

Днем **играл с мухами**, неожиданно **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!»). Потом он открывал свой рот и **выпускал всех мух на свободу**. (Выдыхаем в кожу ребенка, как будто надуваем воздушный шарик.) Иной раз у него доходило до 15, чему он был **несказанно рад** (поглаживаем).

А вечерами **танцевал с рыбками** (пощипывающие движения руками) и всласть **брызгался с кикиморами** (постукиваем пальцами по телу).

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 в разных местах.)

Когда Водяной начинал булькать, все лягушки этого пруда начинали квакать — **ква-ква-ква!** (Квакаем, плотно прижимая свои губы к коже ребенка.) А кукушки начинали куковать — **ку-ку, ку-ку, ку-ку**, а гуси гоготать — **га-га-га-га-га!** И даже сонные улитки просыпались и булькали свою песенку — **у-у-у-у-у!** («Вибрируем» по всему телу.) И каждый вечер у этого милого пруда можно было послушать странный, но удивительный и веселый оркестр: **буль-буль-буль, ква-ква-ква, ку-куру-ку-ку, га-га-га, у-у-у, буль, ква-ква, буль-буль!..** (Дуем и поем, плотно прижимая губы к коже ребенка.)

Десять Алмазов

Сказка снимает напряжение; помогает проработать негативные эмоции и отпустить страхи и тревожность; позволяет расслабиться, успокоиться и отойти ко сну в хорошем расположении духа.



Ребенок лежит на спинке.

Стоял дворец великолепный в царстве тридевятом (вздохмачиваем волосы и массируем точку на самой верхушке головы). И в том дворце жила прекрасная принцесса (проводим круг по голове, будто рисуя корону).

Принцесса была больна (поглаживаем), и вылечить ее мог только свет десяти алмазов, которые находились на вершине горы, куда 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.)

Забрались они почти до самой вершины (забираемся по ногам к пяточкам). Только завидят сверкание чудесных алмазов (массируем десять пальцев на ноге), как откуда ни возьмись чудовище страшное появляется (быстро перебираем подушечками пальцев по телу, немного щекоча). И как зарычит, как запищит, как цацарапается (цацапаем, скребем ноги и пяточки) 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, третий забрался и скатился... («забираемся» на пяточку и с нажимом скатываемся).

И вот еще один рыцарь решил добыть для принцессы исцеляющие алмазы (массируем все десять пальчиков на ногах). Звали его Никодим. Забрался он на вершину (забираемся двумя пальцами почти до самых пальцев ножек), а чудовище, как обычно, злится: рычит, кусается, щипается (щипаем), цацарапается (цацапаемся), гору трясет (трясем ребенка).

Тут Никодим давай его щекотать! (Щекочем ребенка, вызывая положительные эмоции.) А чудовище-то, оказывается, страшно щекотки боялось. Захотало чудище (вибрирующие движения по всему телу) и убежало (кулаками стучим, как будто чудище убегает, начиная от пяточек, по ногам и убираем руки).

Забрался Никодим на самую вершину и собрал эти десять алмазов (массируем пальчики на ногах и как бы «срываем» их).

Пришел он во дворец (поднимаемся от пяточек к головке, перебирая пальцами) и отдал десять лечебных алмазов прекрасной принцессе (массируем десять любых точек на голове).

Полюбился Никодим принцессе. Выздоровела она. Поженились они и жили долго, счастливо и богато! (Поглаживаем тело с нажимом с головы до пят.)

Добрая машина

Сказка стимулирует позитивные эмоции; повышает уверенность в себе; расслабляет; ненавязчиво прививает желание делиться, отдавать, в сказке это подкрепляется одобрением родителей; дает ощущение полного принятия и любви родителей.



Ребенок лежит на животе.

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 ведем эту волну, перекатывая ее вверх. Можно сделать несколько таких волн по всей спине). **Наполнила машина до краев** свой большой бак — **фух!** (обводим рукой границы тела, 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** (указательным и средним пальцами «шагаем» по телу ребенка в любом направлении. Быстрое «шагание» изображает собаку).

Машина **открыла свои двери и пригласила детей прокатиться** (переворачиваем ладони и тыльной стороной касаемся ребенка, потом обратно переворачиваем и ладонями делаем собирающие движения). 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).

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

Наконец накупались, запрыгнули опять в машину и **поехали домой — ж-ж-ж-ж-ж-тр-р-р...** (изображаем двумя руками движение машины). 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** (берем ребенка за ушки и закрываем ушное отверстие, как будто ухо — это дверь. Можно несколько раз подвигать уши туда-сюда) и **кричат**: «Мама! Папа! Мы вам булочек привезли!» (Указательным пальцем щекочем вход в ушную раковину.)

Вышли родители, **поели свежую выпечку** (пощипываем затылок, кожу головы 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.)

Жил-был барабан

Сказка помогает расслабиться перед сном, вызывает положительные эмоции;
активизирует кровообращение.



Ребенок лежит на животике.

Жил-был барабан, жил-был барабан,
Барабанил-барабанил-барабанил барабан (кулаками несильно барабаним по указанным частям тела).

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,
Прыгал, прыгал, прыгал, прыгал воробей (пружиним подушечками пальцев по указанным частям тела).

Прыгал, прыгал он везде: **по рукам и по спине,**
По ногам, по голове, по щекам, на животе,
Прыгал, прыгал на ушах, на носу, на волосах,
И по попе он скакал, и по пяточкам скакал,
И по шейке он скакал, и по пальчикам скакал,
Наскакался, наскакался, наскакался воробей.
Щекотал он, щекотал он, щекотал он всех детей (несильно щекочем ребенка).

Жил-был бегемот, жил-был бегемот,
Топал-топал, топал-топал бегемот (ладонями мнем тело, «топаем» по указанным частям).

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 бегемот.

Топал-топал, топал-топал и натопался! (Бросаем ладони устало на тело ребенка и задерживаем их так на 7 секунд.)

Жило-было в небесах Солнце красное,
Солнце красное и прекрасное!

Грело-грело, грело-грело Солнце красное,
Солнце красное, Солнце ясное! (Растираем тело ребенка двумя руками, можно растирать ребрами ладоней в указанных местах.)

Грело Солнышко везде: **на руках и на спине,**
На ногах, на голове, на щеках, на животе,
Грело Солнце на ушах, на носу, на волосах.

Грело Митю (имя мальчика), грело, грело!
И всего его согрело!

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

Как Оля выздоровела

Сказка-массажик помогает при перевозбуждении и общем недомогании ребенка, но нельзя ее делать при большой температуре; снимает напряжение, накопленное из-за болезни и лечения; позволяет расслабиться и уснуть; помогает почувствовать себя в безопасности и в дружественной обстановке.



Ребенок лежит на спинке. Если массаж делается мальчику, нужно вставлять имя мальчика.

Однажды девочка Оля заболела (поглаживаем).

Лежит она в кровати (кладем руку на животик), грустно ей, сил у нее нет (гладим голову и волосы ребенка). Вдруг слышит стук в окно (стучим пальцем по груди) — тук-тук-тук. Влетел в окно ветер и начал дуть, обдувать Олю (кружим рукой по телу ребенка, слегка касаясь тела, и одновременно дуем) — фу-фу-фу.

И на руки подул, и на ножки, и на плечи, и на лицо, и на животик (дуем на указанные места). Всю болезнь прочь сдул. Стало Оле легче (поглаживаем). Улетел ветер (рисуем спирали).

Тут опять стук в окно (стучим легонько по груди). Это веселые дождинки ворвались в дом, чтобы снять жар с Оли (барабаним легонько пальцами, имитируя дождь), стали они везде капать и навевать прохладу на девочку — кап-кап-кап (барабаним пальцами по всему телу). Еще лучше стало Оле (поглаживаем).

Полежала девочка еще немного (спокойно держим руку на животе 7 секунд, потом гладим ребенка). Слышит опять стук в окно — тук-тук-тук (стучим легонько пальцем по груди). А это солнышко своими лучами окно открыло и стало гладить ими девочку (поглаживаем с нажимом во все стороны от центра тела, будто лучи расходятся) — ших-ших-ших. Хорошо стало Оле. Она даже засмеялась (берем ребенка и немного трясем, это обычно вызывает положительные эмоции).

И тут опять стук — тук-тук-тук (стучим пальцем по груди). А это голубь влетел и стал нежно перышками своими щекотать девочку — шух-шух-шух (нежно щекочем подушечками пальцев). Еще лучше стало Оле (поглаживаем).

Тук-тук-тук — опять раздался стук (стучим пальцем по груди). А это появился маленький добрый гном-лекарь (ладони складываем лодочкой, как будто у вас там внутри гномик и его пока не видно, демонстрируем сложенные руки ребенку). И стал он мять девочку (мнем все тело от пяток до головы), мял-мял, все остатки болезни из девочки выталкивал (мнем, а в конце как бы выталкиваем болезнь за пределы тела ребенка, можно даже открыть форточку и сделать вид, что мы ее туда выбрасываем).

А потом в комнату вошел папа и стал свою Олю обнимать, умницей называть (поглаживаем по животу по часовой стрелке, а потом крепко обнимаем ребенка, задерживая его в объятиях до 7 секунд).

Болезнь испугалась: «Вот, оказывается, какой защитник есть у девочки!» — и убежала восвояси. И стало Оле совсем хорошо, она сладко-сладко заснула, а наутро и выздоровела!

Каракатица

Сказка повышает уверенность в себе; помогает справиться со страхами перед чужой агрессией; помогает проработать отрицательные эмоции; снимает напряжение; стимулирует самостоятельность, самодостаточность.



Ребенок лежит сначала на животике, в середине сказки переворачиваем его на спину. Сказку-массажик **не рекомендуется делать гиперчувствительным и тревожным детям**, так как она может спровоцировать острые реакции, связанные со страхами и тревожностью.

Жила-была **большая собака** (гладим ребенка 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 (перебираем пальцами, «танцуем», «прыгаем», слегка щечочем ребенка, изображая щенков).

И вот однажды приползла к ним злющая каракатица (ведем руку, двигая ею из сторону в сторону и слегка царапаясь, изображаем каракатицу). 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 под мышки ребенку).

А каракатица повсюду рыщет, бедных щеночков ищет (водим по всему телу рукой, залезаем то в ухо, то под бочок, то под шейку и т.д., а после переворачиваем ребенка на спину).

А щенки в пещерках сидят и дрожат (трясем ребенка в разных частях тела, так чтобы все тело тряслось и вибрировало).

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 хочет, даже, если хватает смелости, по «каракатице»). А каракатица как проснется, как схватит одного щенка (хватает одну ручку ребенка, если ребенок очень боится, то не ловим его ручку, а так и уползаем не солоно хлебавши), а другой щенок как укусит каракатицу (просим ребенка ущипнуть каракатицу, то есть вашу ладонь).

Каракатица как подскочит, как выпустит щенка из лап своих — и бежать (спускаем рукой вниз, к ногам и убираем свою руку-каракатицу). Убежала каракатица и больше не появлялась. Так дочки-щеночки поняли, что уже могут сами себя защищать!

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.



Ребенок может лежать как на животе, так и на спинке.

Жила-была **кикимора болотная** (проводим руками по всему телу ребенка от макушки до пяточек) — с **во-о-от** такими длинными руками (обхватываем предплечье ребенка двумя руками в кольцо и, нажимая, спускаемся вниз по руке) и с **во-о-от** такими длинными ногами (то же самое проделываем с ножками — сверху до пяточек). А еще у нее была **лохматая голова** (треплем волосы и массируем голову), и вся она была покрыта зеленой, противной **тиной** (проводим волнистые линии от макушки до пяток по телу, немного щечоча).

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 произносить 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 (треплем ребенку волосы), **как руками и ногами затрясет** (трясем руки и ноги) 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 рассмеяться и стучим по груди).

На следующий день **пошли в лес мальчик и девочка** (называем имя 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 несильно 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, еще и песню поют. А песенка была веселая, мелодия красивая — понравилась песенка кикиморе, и **стала она ее напевать** (просим ребенка пропеть любую мелодию и легонько простучиваем ее по груди, если он не хочет петь, то поем сами).

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

Лягушонок

Сказка вызывает позитивные эмоции; способствует расслаблению, успокаивает. Так как все движения начинаются и кончаются в солнечном сплетении, ребенок собирается, начинает лучше ощущать границы и центр тела.



Ребенок лежит на спине.

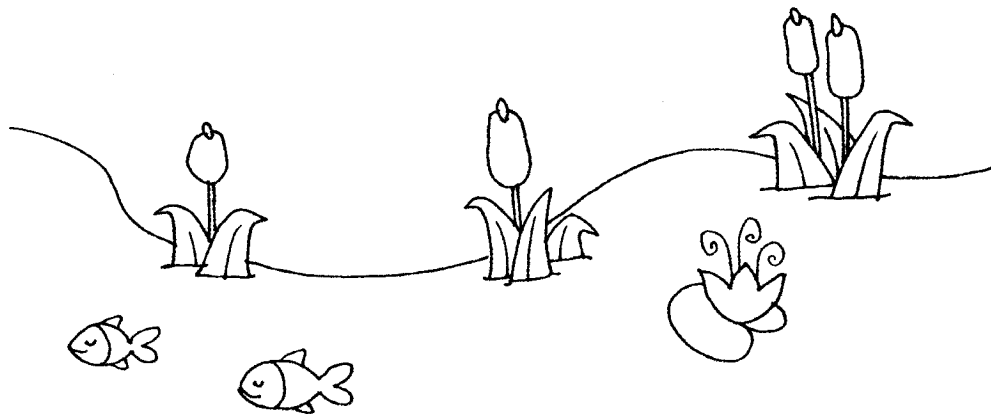
Сидел лягушонок в своем болоте (кладем руку на солнечное сплетение ребенка). Сидел-сидел, насиделся и начал **прыгать**: с кочки на кочку, с пригорка на пригорок, с полянки на полянку и допрыгал до самого Края Мира (пружинистыми движениями перемещаемся от пупка до пяточек и до макушки, по всему телу ребенка).

Забрался он на гору (забираемся на затылок или на лоб ребенка и держим там руку, немного нажимая), **вдохнул глубоко-глубоко** (показываем, как вздыхает лягушонок, и просим ребенка вдохнуть так же) и как **квакнет!!! КВА-а-а-а!!!** Громко-прегромко! (Просим ребенка громко квакнуть.)

А знаете, что это обозначало по-лягушачьи?! «Как же хорошо жить, братцы!!!»

Вернулся лягушонок в свое родное болото. **Прыг-скок. Прыг-скок. Прыг-скок** (пружинистыми движениями пальцев перебираемся в середину живота и там задерживаем ладонь). **Распластался** на кочке и решил на следующий день отправиться в другую сторону: ведь на свете еще так много интересного!

И вот снова настало утро, и решил лягушонок отправиться... (Каждый раз, рассказывая сказку, можно путешествовать по разным сторонам тела ребенка. Можно прыгать по руке до края плеча, забираться и смотреть на мир с уха. И в одну сказку можно и желательно совершать несколько «путешествий».)



Много дел

Сказка активизирует и тонизирует ребенка; помогает настроиться на позитивную волну, прибавляет жизнерадостности, снимает ненужное напряжение.



Ребенок может лежать как на спине, так и на животе.

Тик-так-тили-бом (*несильно постукиваем кулаками по телу ребенка*),
Бьют часы один раз — «Бом!» (*кулаком выделяем один удар*).
Собирайся на салют — (*собирательные движения*)
Будут искры там и тут (*пощипываем пальцами*).

Тик-так-тили-бом (*постукиваем кулаками*),
Бьют часы два раза — **Бом! Бом!** (*кулаком выделяем два удара*).
Побежим с тобой гулять — (*быстро перебираем пальцами, будто бежим*)
Дождик капает опять (*барабаним пальцами, словно идет дождь*).

Тик-так-тили-бом (*постукиваем кулаками*),
Бьют часы три раза — **Бом! Бом! Бом!** (*три удара*).
Собирайся весь народ — (*собирательные движения*)
Дружно встанем в хоровод! (*Рисуем круг.*)

Тик-так-тили-бом (*постукиваем кулаками*),
Бьют часы — «Бом-бом-бом-бом!» (*четыре удара*).
Горка тут заледенела — (*поглаживаем, скользя*)
Прокатиться можно смело! (*Проводим ладонью сверху вниз по телу; если ребенок лежит на спинке, можно сложить из его ножек горку и будто скатываться по ногам.*)

Тик-так-тили-бом (*постукиваем кулаками*),
Бьют часы пять раз — «Бом-бом-бом-бом-бом!» (*пять 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 кулаком*),
Бьют часы шесть раз — «Бом-бом-бом-бом-бом-бом!» (*шесть ударов*).
Нам пора купаться в речке — («гребем» ладонями по телу, будто плывем)
Хватит нам лежать на печке!

Тик-так-тили-бом! (*постукиваем кулаком*),
Бьют часы двенадцать — «Бом!» (*двенадцать ударов, считая при этом*).
Собираться нам пора (*собирательные движения*)
И кричать: «Ура! Ура!» (*Щипаем, оттягивая кожу вверх, и в конце немного трясем ребенка из стороны в сторону.*)

Морской бал

Сказка снимает напряжение, мышечные зажимы; повышает настроение; расслабляет и помогает засыпать в хорошем настроении.



Ребенок может лежать как на спинке, так и на животике.

Как-то раз в синем-синем **море** (проводим по спине 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 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 — снизу вверх) и **собрала** на поляне прекрасный букет из морских водорослей для Короля (пощипываем).

Следующими приплыли радостные и шустрые дельфины и показали, как они могут **нырять** (выполняем «прыгающие» движения по телу ребенка: сначала запястье, потом пальцы, имитируя движения дельфинов). **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** (треплет 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!**» (Делаем из своих рук пасть акулы и чуть-чуть прихватываем разные части тела.)

А после акулы выплыла **плавная медуза** (нажимаем на тело ребенка ладонью, при этом перекачивая ладонь от запястья к подушечкам). Она важно проплыла по **кругу** (рисуем 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 указательными пальцами любые точки на теле ребенка).

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

Все встали в хоровод и **веселились, плясали** до утра — ла-ла-ла-ла! («Прыгаем» и «кружим» пальцами по всему телу ребенка, напевая любую мелодию.)

Нашебуршились

Сказка снимает напряжение, стресс, успокаивает; помогает ощутить свое тело; вызывает положительные эмоции.



Ребенок лежит на животике.

В один солнечный день вышла гулять **шебуршилка** и стала всюду **шебуршить** (легкими бегающими, немного щекочущими движениями пальцев передвигаемся по телу ребенка). Шебуршила по спине, по ручкам, по голове, по шее, по ногам и даже в носу, в ушах и под мышками... шебуршила, шебуршила и нашебуршилась (проводим руками по указанным местам). **Затихла** (прижимаем ребенка ладонями, создавая небольшой, но крепкий пресс на 7 секунд).

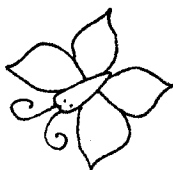
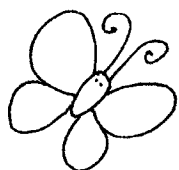
Тут откуда ни возьмись появилась **финтифлюшка** и стала тут же **финтифлюшить** («прыгающими», пружинящими прикосновениями кончиков пальцев, слегка захватывая кожу, двигаемся по телу и называем то место, где «финтифлюшим»). Ох и нафинтифлюшилась она так, что сил больше не осталось! **Легла и стала отдыхать** (прижать двумя ладонями ребенка, создавая небольшой, но крепкий пресс на 7 секунд).

Вдруг словно с неба свалились кусака, царапа и щипуля и сразу же **давай кусаться, царапаться и щипаться** (щипаем, изображая покусывание: слегка ухватываем кожу ногтями, нежно царапаем).

Кусака кусала спину и шею — **кусь-кусь, кусь-кусь**; щипуля щипала плечи, лоб, руки, ноги, пятки и даже за ушами и сами уши — **щип-щип, щип-щип**. А царапа царапалась вообще повсюду — **цап-царап, цап-царап!** (Щипаем, царапаем в указанных местах.)

Но тут **притопал топотун** и, прогнав шумную компанию, стал везде **топать** — **топ-топ, топ-топ, топ-топ** (кулаками постукиваем везде по телу ребенка). Натопался и позвал **шуршушу**, чтобы она еще и **пошуршала**. И она пошла **шуршать**. Да так **шуршала, так шуршала**, что нашуршаться не могла: все **шурш да шурш, шурш да шурш** (слегка корябающими движениями подушечек пальцев нежно водим по телу, желательно до мурашек).

Наконец пришло время обеда. Вышла во двор тетя Глаша. **Собрала она всех вместе** (выполняем собирающие движения от боков к позвоночнику): и шебуршилку, и финтифлюшку, и царапу, и кусаку, и щипулю, и топотуна, и шуршушу. **Всех погладила-погладила-погладила** (гладим). Все уладила-уладила-уладила. И всех **успокоила**. И отправились все вместе **обедать и спать**.



Пирожок

Сказка вызывает положительные эмоции; развивает эмоциональный мир ребенка и чувствительность к прикосновениям; создает приятные ощущения; развивает мыслительные и логические процессы.



Ребенок может лежать как на спине, так и на животе.

Приехал **трактор** на поле (рисует трактор на спине или животе ребенка), стал землю **рыхлить** (собираем в складку кожу на пояснице и ведем складочку от поясницы вверх. Делаем несколько таких «бороздочек»), потом **бороздить** (проводим рукой по спине, расставив пальцы широко в стороны, нажимая сильно каждым пальцем) и **сеять** (барабаним тихонько, будто падают семена).

Вышло солнце (рисует солнце). Стало греть, **светить лучами** во все стороны (поглаживаем с нажимом двумя руками, от центра спины к бокам, изображая лучи).

Пошел дождь (барабаним сильнее), все полил, **пропитал** собой землю (мнем).

Стали ростки **пробиваться** (щипаем), **корни пускать** (собираем пальцы в щепотку, а потом, нажимая, разводим в стороны), все выше становиться. **Выросла пшеница** (захватываем кожу и тянем вверх).

Пришли работники с косами («шагаем» двумя пальцами), **начали косить** — **раз-два** (одной рукой на счет «раз» оттягиваем кожу ребенка, другой на счет «два» как будто смахиваем первую) — и пшеницу **в стога собирать** (делаем собирательные движения).

Собрали, повезли **на мельницу** (рисует мельницу на спине), а там **вода течет** (волнистые движения), мельницу **крутит** (делаем движения двумя руками, как будто закручиваем что-то на спине ребенка). **Положили** зерно в жернова (постукиваем), зерно **перемололось** и превратилось в муку (перебираем быстро пальцами).

Повезли муку в пекарню на большом грузовике (рисует грузовик) и стали пирог печь. Стали тесто **месить** (мнем кожу), его скалкой **катать** (оттягиваем кожу вверх и перебираем складочки от поясницы к шее), коржи **печь** (делаем пресс несколько раз): **один, второй, третий** — а после сладким кремом **смазывать** (гладим). Испекли **большой пирог** (рисует большой круг).

Гостей созвали (делаем собирательные движения) — **пришло много гостей** (стучим кулаками). **Чашки поставили** (нажимаем ладонями несколько раз), стали чай пить и пирогом **закусывать** (можно наклониться к ребенку и слегка пощипать его губами, изображая, что вы кушаете пирог). **Ох! Вкусно!**



Победитель

Сказка стимулирует положительные эмоции, чувства гордости и уверенности в себе; активизирует оздоровительные процессы в организме ребенка; снимает напряжение.



Ребенок может лежать как на животе, так и на спине.

Волны-волны (рисуем пальцами волнистые линии по спине или животу ребенка), **штурм, буран** (с нажимом «прыгаем» ладонями и кулаками по спине или животу).

Плыл кораблик по волнам (ладонью водим по телу).

А вокруг него **медузы** — **трюх-трюх-трюх** (кончиками пальцев медленно рисуем небольшие окружности).

И кругом **большие рыбы** — **плюх-плюх-плюх** (ребром ладони водим по спине вверх-вниз и наискосок).

И **дельфины** тут **ныряют** — **прыг-прыг-прыг** (выполняем «прыгающие» движения по рукам, ногам и голове: сначала запястье, потом пальцы, имитируя движения дельфинов).

И **акулы** здесь **шныряют** — **дрыг-дрыг-дрыг** (барабаним по телу).

Вдруг навстречу **крокодил** — **трям-трям-трям** (царапаем ребенка, двигая руками вверх-вниз).

Чуть корабль не проглотил — **ам-ам-ам** (тихонько щипаем ребенка).

К счастью, **чайки** появились — **шлюв-шлюв-шлюв** (двумя руками резко проводим в разные стороны от позвоночника к бокам ребенка, то ладонями, то ребрами ладоней).

В крокодильчика **вцепились** — **клюв-клюв-клюв** (прихватываем кожу и чуть тянем вверх).

И корабль наш **парус раскрыл** (поглаживаем по спине по кругу).

Дальше **по морю поплыл** (проводим ладонью волнистые линии).

Вдруг навстречу **сто пиратов** — **ать-ать-ать** (кулаками стучим по спине).

И кораблик наш чудесный — **хватать-хватать-хватать** (щипаем).

Если делаем массаж девочке, то такой вариант:

К счастью, (**имя ребенка**) пришла — **топ-топ-топ** (изображаем шаги)

И пиратов прогнала — **хлоп-хлоп-хлоп** (просим ребенка прогнать пиратов, смахнув руку, в это время щипающую его кожу).

Если массаж делаем мальчику, то рассказываем так:

К счастью, (**имя ребенка**) проходил — **топ-топ-топ** (изображаем шаги).

И пиратов победил — **хлоп-хлоп-хлоп** (постукиваем кулаками и просим ребенка смахнуть руку, которая изображает пиратов, вцепившихся в корабль).

Поход

Сказка расслабляет, снимает напряжение, дает приятные тактильные ощущения.



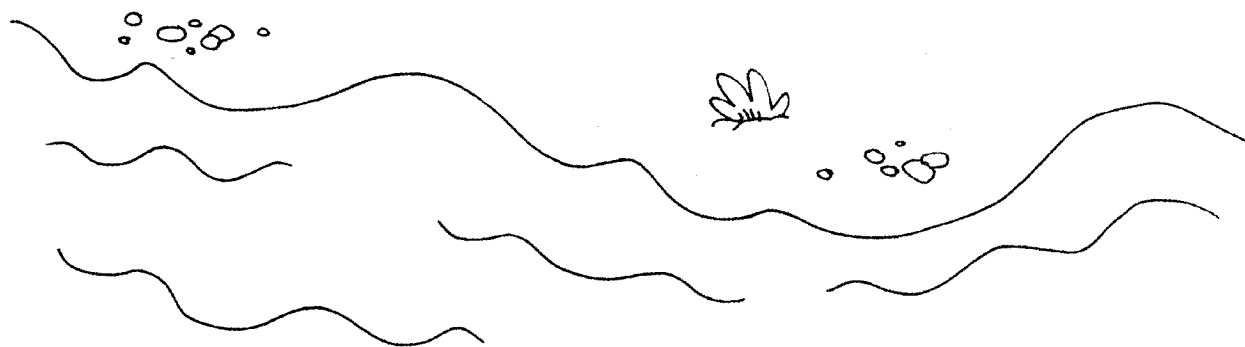
Ребенок может лежать как на животе, так и на спине.

Пошли однажды ребята в поход к морю — топ-топ-топ (перебираем указательным и средним пальцами). Поставили палатки (нажимаем кулаком в разных местах). Разожгли костер на берегу (сначала делаем собирательные движения к центру тела, после растираем и изображаем волнообразными движениями языки костра). Сели вокруг него (стучим кулаками по кругу), взяли гитару (рисуем гитару) и стали играть — дрынк-дрынк-дрынк-тра-ля-ля, дрынк-дрынк-тру-ля-ля-ля... (Проводим пальцами по спине, как по струнам.)

Зарыли в золу картошку (кулаками массируем разные места), съели ее, печеную да вкусную — ам-ам-ам (пощипываем) — и пошли купаться в море (проводим волнистые линии).

А на море теплые волны плещут, пенятся (проводим волнистые линии, движения при этом более сильные и быстрые). Забрались они на большой камень (сгибаем ребенку ноги в коленях и «забираемся» на них руками) и стали прямо в волны прыгать — плюх-плюх-плюх (несколько раз скатываемся рукой с колен на живот). Искупались, поплавали («гребем» по телу ребенка), разошлись по палаткам (перебираем указательными и средними пальцами) и уснули (поглаживаем).

А когда зажглись на небе звездочки (указательными пальцами массируем разные точки на теле), вышел на полянку ежик и стал везде топтать («топаем» ладонями) и нюхать, еду искать — ух-ух-ух (немного щекочем в чувствительных местах: можно понюхать шею или ушко ребенка — обычно это вызывает положительные эмоции). И там понюхал, и здесь. Нашел кусочек хлеба и печеной картошки (рисуем круги), съел (пощипываем) и тоже отправился спать. Всем поход оказался по душе! (Поглаживаем спину или животик.)



Превращение

Сказка помогает сосредоточиться; формирует позитивную проекцию на будущее; помогает осознать разницу между большим и маленьким, ощутить границы своего тела.



Ребенок лежит на животе.

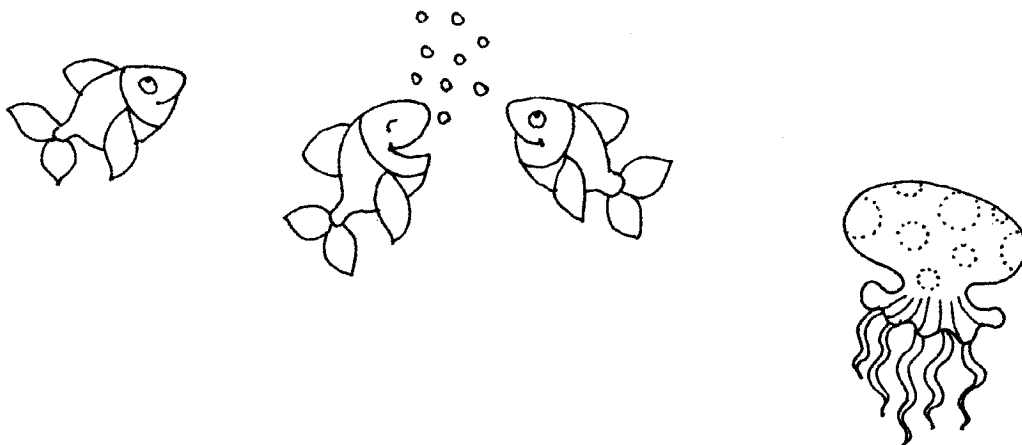
Где-то на берегу синего-синего **моря** (проводим волнистые линии) жила **большая-большая черепаха** (проводим рукой по всему телу и по его периметру, чтобы ребенок ощутил границы своего тела). Любила черепаха **ползать** по теплому-теплому песку (ладонью, надавливая, водим по телу в любом направлении) и **есть сочные-сочные листья** (пощипываем кожу). И однажды в зеленой-зеленой траве черепаха **нашла маленькое-маленькое семечко** (делаем точечные движения указательными пальцами по спине). Она не стала его есть, а **вырыла** лапками **ямку** в теплом-теплом песке и **положила семечко туда** (разглаживаем кожу, будто копаем яму, а потом выполняем собирательные движения, будто зарываем ее).

Через некоторое время из маленького-маленького семечка стало **расти дерево** (вытягиваем кожу вверх в разных местах спины).

И выросло оно высоким-превысоким и широким-прешироким (опять проводим ладонью, стараясь охватить все тело, растягиваем в высоту и ширину, можно обхватить ребенка за талию, как будто обхватываем ствол дерева). И на нем выросли крупные-крупные оранжевые-преоранжевые **апельсины** (чертим пальцами круги).

Как только они созревали, сразу **падали** на теплую-теплую землю (похлопываем по спине), и большая-пребольшая черепаха с удовольствием ела их (пощипываем спину).

Так же и ты, когда **вырастешь**, из маленького-маленького семечка **превратишься** в большое прекрасное дерево. И мы еще больше будем **любоваться** тобой и **гордиться** твоими плодами. (Поглаживаем ребенка.)



Проучили

Сказка помогает справиться с основными страхами ребенка (расставание с родителями, страх чужой агрессии); снимает общее напряжение; дает ощущение безопасности и безусловной родительской любви и защиты.



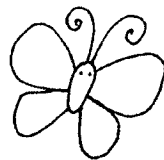
Ребенок может лежать как на спинке, так на животике.

В одном лесу росло большое **дерево** (рисуем дерево одним пальцем, нежно касаясь тела), и на этом дереве жила **мама-белка с большим пушистым хвостом** (рисуем пальцем очертания хвоста и «раскрашиваем» его ладонью). Когда мама укладывала своих бельчат спать, она **гладила** их своим восхитительным мягким хвостом. Она гладила им **и спинку, и ушки, и мордашку, и лоб, и головку, и лапки, и хвостик, и пяточки** (нежно касаемся тех частей тела ребенка, которые называем). Бельчатам становилось очень хорошо, и они сладко засыпали.

Но вот однажды к этому **дереву** (рисуем дерево) подобралась коварная **лисица** (слегка скребем ногтями по телу). Взяла она **орешек** (рисуем круг) и **стала приманивать им одного из бельчат** (передвигаем попеременно обе руки по спинке с нажимом, сверху вниз, как будто маня к себе). Поверил бельчонок коварной лисице и стал **спускаться** прямо в ее цепкие лапы (быстро перебираем подушечками пальцев от головы к низу спины или живота).

И вот уже лиса жадно **царапает** землю когтями, готовится съесть маленького бельчонка (царапаем) — но мама-белка увидела их, да как **кинет шишку** прямо в лису, **а потом другую, и еще, и еще** (стучим кулаками по разным частям тела, изображая падающие шишки). Забросали бельчата с мамой-белкой лисицу так, что она навсегда отвадилась к ним ходить!

И белка-мама могла снова спокойно укладывать своих бельчат в уютном дупле на большом **дереве** (рисуем дерево и на нем круг — дупло) и **гладить, и гладить, и гладить** их всех (нежно поглаживаем ребенка) своим большим, мягким и пушистым хвостом: **и спинки, и лапки, и мордашки, и пяточки, и ушки, и шейки** (нежно поглаживаем все описываемые части тела). И жили они мирно и спокойно долгие годы.



Путешествие на облаках

Сказка снимает напряжение; настраивает ребенка на хороший, спокойный сон; дает ощущение принятия ребенком родителем; развивает воображение.



Ребенок лежит на животе. Если это девочка, то сказку можно переделать для нее.

Мальчику на день рождения **подарили мыльные пузыри** (поглаживаем спину).

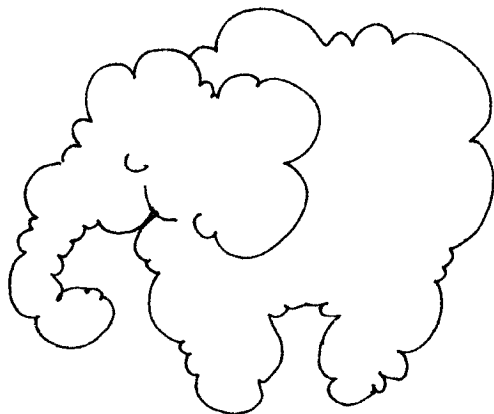
Вышел он во двор и **начал их пускать** (ладонями, кулаками и пальцами рисуем круги на спине ребенка). **Дунул мальчик** (дуем на ребенка) — **полетел один пузырь** (рисуем пальцем круг), **дунул еще** (дуем) — **полетел за ним второй, третий...** (Рисуем много кругов и приговариваем: «Летит пузырь по небу. Летит он, где ты не был!»)

Так пузыри летели и летели, и долетели **до самого неба** (гладим голову ребенка). А на небе — **облака** (рисуем облака волнистыми линиями): одно похоже **на гриб** с большой шляпкой (рисуем гриб), другое — **на слона** (рисуем слона), третье — **на бабочку и самолет одновременно** (рисуем бабочку и самолет).

Мальчику тоже захотелось полетать по небу. И тогда **одно облако спустилось** к нему (спускаемся ладонью от плеча к пояснице), забрался мальчик на него и **полетел** (двумя ладонями проводим снизу вверх)

Летел он на облаке, словно плыл на большом корабле (проводим по спине волнистую линию). **Проплывал над озерами, над деревьями, над домами, над горами, над цветущими полями** (рисуем пальцем все, что описываем). Летал, летал и **заснул** (поглаживаем).

Тогда облако опустило мальчика на землю, в его **домик** (рисуем пальцем домик). **Мама взяла его на ручки** (просовываем руки под ребенка и чуть-чуть приподнимаем его), **уложила на кроватку** (слегка нажимаем на ребенка обеими руками), **накрыла одеялом** (поглаживаем ребенка, кладем на него обе руки и задерживаем их на 5–7 секунд), **поцеловала** (целуем), и мальчик спал этой ночью крепко и сладко.



Робот

Сказка повышает уверенность в себе и самооценку, дарит чувство веры в себя; снимает напряжение, тонизирует; вызывает положительные эмоции, особенно у мальчиков.



Ребенок лежит на спине.

Шагал робот по дороге — **раз-два, раз-два**. Шагал, перебирая ноги — **раз-два, раз-два** (перебираем ладонями, как ступнями, по телу ребенка). Шел он по горам, шел он по долам («ходим» по всему телу) и пел:

Я робот, я робот, я сильный и большой!
Я робот, я робот, я не кривлю душой!
Могу я долго так идти! Могу любого я спасти!

Вдруг слышит, что кто-то плачет: «Уа! Уа!» Смотрит — а это **ребенок в яму провалился** (рукой забираемся либо под ребенка, либо сгибаем ноги ребенка, забираемся между колен и оставляем там свою руку).

Робот подошел — **ать-два** — и **помог ребенку вылезти из ямы** (просим ребенка вытащить вашу руку). А тот ему за это спасибо сказал (гладим руку ребенка, которая вытащила вашу руку из «ямы»).

Пошел робот дальше — ать-два, ать-два («ходим»). Идет и поет свою песенку (**повторяем песенку робота**).

Вдруг слышит, что кто-то жалобно лает: «Ав-ав-ав!» А это **щенок застрял** под упавшим деревом и скулит (кладем свою руку ребенку под мышку, прижимаем ее плечом ребенка и скулим жалобно). Подошел сильный робот, **поднял дерево и спас щенка** (вытаскиваем сами или пусть ребенок вытащит вашу «застрявшую» руку). **Поблагодарил щенок** робота, лизнул его (гладим ребенка) — и **пошел робот дальше** («идем»), песенку свою напевая (**поем песенку**).

Вдруг слышит, кто-то мяучет. А это котенок на **большую гору забрался** и слезть не может (кладем свою руку на согнутые колени ребенка и просим ребенка снять ее с колен). **Поблагодарил котенок робота** (гладим ребенка).

Пошел робот дальше со своей песенкой (**поем песенку**, «переступая» ладонями по телу ребенка). Видит: маленькая ромашка замерзла. Лежит на земле и дрожит. **Подул** на нее робот (сжимаем кулак и просим ребенка подуть на него), погрел ее своей теплой ладонью, и воспряла ромашка, **поднялась и раскрыла** свои лепесточки (раскрываем ладонь). **Поблагодарила ромашка робота** (гладим ребенка рукой, которая была ромашкой).

Идет робот дальше («переступаем» ладонями), тут подлетает к нему пташечка и говорит: «Мне жить негде, я маленькая и гнездо сплести себе не сумею. Приюти меня, добрый робот». Улыбнулся робот, взял нежно птицу и **положил ее за пазуху** (просим ребенка взять нашу руку: он может положить ее куда захочет, сделать ей домик из одеяла или свернуть свои ладошки домиком над ней). «Ой! Как у тебя хорошо здесь: **спокойно, надежно, тепло!**..» (Гладим ребенка одной рукой, держа другую в домике у ребенка.) И жила птичка на работе, пока не выросла. А **робот все шел дальше — ать-два, ать-два, — другим помогать!**

СКОК-СКОК-СКОК

Сказка повышает настроение и тонус ребенка; активизирует пищеварительные процессы; дает приятные тактильные ощущения.



Ребенок может лежать как на животе, так и на спине.

Скок-скок-скок — белка скакала (*пружинистыми движениями передвигаемся по телу*).

Скок-скок-скок — грибочки искала.

Один нашла, **второй** нашла, **третий** нашла,

Четвертый нашла, **пятый** нашла (*пощипываем*) —

На нитку нанизала (*проводим длинную волнистую линию снизу вверх*).

Прыг-да-скок — зайчик скакал (*«скачем» по телу*).

Прыг-да-скок — морковку искал.

Одну нашел, **другую** нашел, **третью** нашел,

Четвертую нашел (*пощипываем и тянем кожу вверх, будто вытягивая морковку из земли*), **пятую** подобрал (*выполняем собирательные движения ладонями*),

К зайчатам ускакал (*снова «скачем»*).

Топ-топ-топ — мишка шел (*кулаками «топаем»*).

Топ-топ-топ — ягод нашел.

Одну съел, **другую** съел, **третью** съел,

Четвертую съел, **пятую** съел (*пощипываем*) —

Вкусно! (*Гладим живот или спину по часовой стрелке*.)

Вжиг-вжиг-вжиг — птичка летала (*ладони сводим вместе, а пальцы растопыриваем, чтобы получилось похоже на крылья, машем ими, касаясь спины ребенка*).

Вжиг-вжиг-вжиг — червячка увидала.

Одного нашла, **другого** нашла, **третьего** нашла,

Четвертого нашла, **пятого** нашла (*пощипываем*) —

Всех собрала (*собирательные движения ладонями*).

Раз-два-три — девочка бежала (*девочку меняем на мальчика, если массаж делается мальчику, быстро перебираем указательным и средним пальцами*).

Раз-два-три — поляну увидала (*гладим животик или спинку по часовой стрелке*).

Один цветочек сорвала, **второй** цветочек сорвала,

Третий цветочек сорвала, **четвертый** сорвала, **пятый** сорвала (*пощипываем*) —

Веночек сплела (*рисуем круг*), **букет маме принесла** (*собирательные движения ладонями*).

Слоненок, который нашел себе друга

Сказка настраивает на положительные эмоции, повышает самооценку, уверенность в себе и чувство собственной значимости. Убеждает ребенка в том, что он нужен, важен, приятен. Вызывает желание опекать, оберегать. Развивает внутреннего «доброего взрослого». Особенно это полезно, если в семье должен появиться малыш; снимает напряжение; развивает ощущение границ своего тела; стимулирует заводить новые знакомства и дружбу с другими детьми.



Ребенок лежит на животе.

Жил-был в диких джунглях **слоненок** (кулаками постукиваем от пяточек к спине и шее). И **был он очень одинок** (медленно проводим одной рукой линию по позвоночнику от шеи к пояснице). **Ходил он**, топоча, повсюду и **искал друзей** (складываем все пальцы в щепотку и, изображая хобот, пощипываем ребенка).

Тыкался во всевозможные расщелины, дупла, норы своим мягким, нежным хоботом и смотрел, нет ли его друга **здесь** (пощипываем за ухом), **здесь** (пощипываем бок), **здесь** (руку подсовываем под ногу), **здесь** (руку подсовываем под живот) или **здесь** (находим место, которое можно пощипать так, что ребенку будет приятно и смешно), но друзей нигде не было, и грустный маленький слоненок **продолжал свой путь** — **топ-топ-топ** (несильно «топаем» кулаками).

И вот однажды **забрел** слоненок в **пещеру** (передвигаем руку по боку к подмышке), **засунул туда свой хобот** (складываем пальцы в щепотку и залезаем «хоботом» под мышку), понюхал, но никого не нашел. **Пошел в соседнюю пещеру**, **засунул и туда свой хобот** (залезаем во вторую подмышку, можно даже наклониться и понюхать), понюхал-понюхал и обнаружил там маленького и прелестного мальчика. И звали его (**имя ребенка**) (гладим от макушки до пяточек, по бокам). Обрадовался слоненок и спрашивает: «**Ты будешь моим другом?**» (Если ребенок ответит отрицательно, продолжайте рассказывать сказку, но уже с участием другого ребенка.)

Стали они дружить, вместе **играть** (слегка барабаним пальцами по спине). Тут **проголодался** слоненок и говорит: «Есть хочу!» А (**имя ребенка**) взял и **принес** ему в **своих ладошках вкусной еды** (просим ребенка протянуть свою ладонь, будто там есть еда. А мы «хоботом» пощипываем ладошку, изображая, как слон ест). Поблагодарил (**имя ребенка**) слоненок, и друзья снова стали **играть** («прыгаем» пальцами по животу и груди).

Вдруг слоненок захотел пить и сказал: «Я пить хочу. Дай мне, пожалуйста, попить» (поглаживаем ребенка). И (**имя ребенка**) **протянул ему в своих ладошках вкусной родниковой воды** (просим ребенка дать слоненку попить). Слоненок **попил** (пощипываем и массируем протянутые ладошки), поблагодарил (**имя ребенка**) и **захотел спать** (кулаками медленно и вяло передвигаемся по телу ребенку).

«Обними меня!» — **попросил слоненок** (рукой, изображающей хобот, обращаемся к ребенку, просим ребенка обнять вашу руку-хобот).

И (**имя ребенка**) **крепко обнял** слоненка, и тот, уткнувшись ему за ухо (или в шею), сладко **уснул** (немного полежать так с ребенком). «**Как с тобой хорошо, (имя ребенка)!**» — сказал слоненок, засыпая.

Снеговик

Сказка стимулирует проявление положительных эмоций; повышает самооценку ребенка и помогает ему принять и ощутить себя нужным и любимым; расслабляет и помогает уснуть в хорошем настроении.



Ребенок лежит на животе.

Пришла зима (поглаживаем). Пошел снег (постукиваем указательными пальцами). Выросли повсюду сугробы (рисуем рукой холмы).

Обрадовались дети, выбежали во двор (быстро перебираем пальцами) и начали в снежки играть (несильно стучим кулаками), с горок кататься (руками с нажимом скатываемся по спине от шеи к пояснице), елку зеленую шариками наряжать (рисуем круги) и большие снежные комья катать (кулаками рисуем большие круги с нажимом).

Сначала стали катать самый большой ком (оттягиваем кожу ребенка и перекатываем ее вверх к шее). Скатали, поставили (небольшой пресс ладонями).

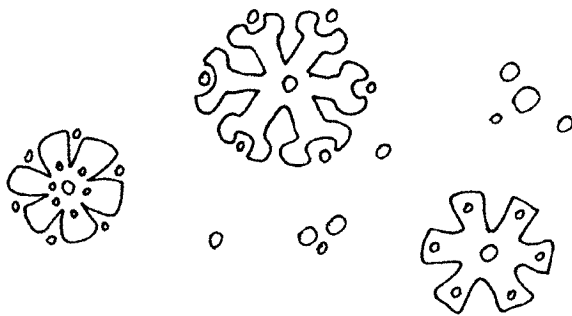
Затем второй катать начали (перекатываем кожу вверх). Скатали, поставили (пресс).

И самый маленький скатали (перекатываем кожу снизу вверх). Скатали, поставили (пресс) — и получился снеговик (рисуем его на спине).

Смотрят ребята на снеговика и любят: «Ух! Какая у него морковка! (Трогаем нос.) Ух! Какие у него голова и ведро! (Трогаем и массируем голову.) Ух! Какие у него руки-веточки, какие ноги! Какая спина!» (Массируем, нежно мнем руки, ноги, спину.) Стали дети вокруг снеговика хороводы водить (проводим двумя руками по спине по часовой стрелке несколько раз) и песни петь: «Снеговик! Снеговик! Ты красив и велик!»

Пришла весна. Стал снеговик таять (нажимаем кулаком, а потом раскрываем кулак, скользя по телу пальцами) и превратился в ручеек (рисуем волнистые линии по телу сверху вниз). Побежал ручеек, стала вода попадать во все щели, во все ямки, расщелины («залезаем» под ребенка, в уши, в подмышки и даже легонько в нос, вызывая положительные эмоции). Напитал, напоил ручеек землю, и стали везде травка да цветочки прорастать (щипаем и оттягиваем кожу вверх).

Ну, спасибо, снеговик! Столько цветов выросло благодаря тебе! (Поглаживаем ребенка.)



Солдат и ворона

Сказка развивает способность к сочувствию и отучает дразнить и злить кого-то специально. Дает понять, что у каждого поступка есть свои последствия; снимает напряжение; успокаивает.



Ребенок лежит на спине.

Шел солдат домой — **раз-два правой, раз-два левой, раз-два правой, раз-два левой!** (Указательным и средним пальцами «маршируем» по телу ребенка.)

На пути его лежала **гора** (гладим лицо и голову). Стал забираться солдат на гору — **раз-два, раз-два** (перебираем указательным и средним пальцами по лицу). Но тут откуда ни возьмись появилась **ворона**. Крыльями машет, каркает — кар-кар (ладони сводим вместе, а пальцы растопыриваем, чтобы получилось похоже на крылья, машем ими, касаясь спины ребенка) — **и клюет солдата**, мешая ему забираться на гору (стучим указательными пальцами по телу ребенка). «Кар-кар-кар! — кричит ворона и **клюется**. — Не заберешься! А вот не заберешься!»

Солдат **отмахивается** от нее (машем ладонями, будто смахиваем ворону) и **скатывается с горы** (скатываемся пальцами по лицу ребенка вниз), и **опять пытается подняться, и опять отмахивается** (смахиваем и опять забираемся). А ворона не отстает, **каркает и клюется** — солдат **опять скатывается и опять забирается**, а ворона не унимается и **клюет солдата** (снова все повторяем). Надоело солдату! **Схватил он ворону** (хватает кожу ребенка, можно на животе, нежно щипаем и перекатываем немного вверх) и **засунул себе за пазуху** (засовываем ладонь под ребенка).

Забрался наконец солдат на гору (забираемся двумя пальцами на макушку) и пошел дальше домой — **раз-два левой, раз-два правой** (перебираем указательным и средним пальцами везде, от макушки до самых пяточек). Долго шел солдат — **раз-два, раз-два**. Ночью дошел до **родной деревни** (поглаживаем пятки ребенка) и **наконец отпустил ворону** (ладонью как будто смахиваем кого-то).

Ворона заметалась — и сюда полетит, и туда (ладонями «мечемся», «прыгаем» по телу). Заблудилась ворона. **Летала-летала по лесам, по полям** (всюду ладонями похлопываем ребенка). Только через несколько дней **нашла она свое родное гнездо, залетела в него, спряталась** (прячем ладонь в волосы ребенка, а другой рукой закутываем волосами «ворону»-руку и немного шуришим) и думает: «Ох! Еле нашла свой дом! Зря я смеялась над солдатом. Никогда никого не буду больше дразнить! Брр!» (Замираем в волосах, а потом поглаживаем спокойно голову ребенка.)

Ты всегда под защитой

Сказка вселяет в ребенка веру в то, что, даже если взрослых нет рядом, он находится под защитой и ему не нужно бояться; придает уверенность в своих силах; снимает напряжение; снимает стремление все контролировать как у ребенка, так и у родителей.



Ребенок лежит на животе. Можно нарисовать и изобразить в процессе массажа основные ситуации, которых боится ваш ребенок, и показать, как он из них благополучно выходит с помощью «подсказки ангела».

Послал бог на землю ангела (поглаживаем спинку). Ангел коснулся земли и стал искать, что ему делать. **Полетал-полетал** (нежно касаемся кожи подушечками пальцев) и **увидел мальчика (девочку)** (поглаживаем ребенка, далее, если нужно, переделываем сказку для девочки).

Коснулся его ангел своими крыльями и сразу почувствовал, что это будет его любимый мальчик. Ему так понравился этот ребенок, что он начал тихонько гладить его своими мягкими перьями: **касался рук, ушей, головы, живота, ног** (поглаживаем все указанные части тела). Мальчик не видел его, но ему стало очень хорошо и спокойно. С тех пор ангел его охранял и направлял.

Однажды мальчик **пошел** в лес (указательным и средним пальцами изображаем шаги), а там в одной **норе** сидела змея (массируем ухо-нору). И **словно в ухо мальчику кто-то зашептал**: «Не ходи туда, там опасность!» (Массируем другое ухо.) Мальчик послушался и **не пошел** (берем голову ребенка и качаем ее из стороны в сторону, словно ребенок говорит «нет»). Так ангел спас его от змеи.

В другой раз решил мальчик **переплыть большую реку** (рисует волну, а потом двумя руками «гребем» по ребенку). Река широкая — стал мальчик **уставать** и **плыть медленно-медленно** (медленно «гребем»). А когда силы его закончились, **пошел ко дну** (спускаемся рукой вниз от плеч к пояснице). В этот момент ангел **вдохнул в него жизнь** (дуем на ребенка и резко проводим рукой снизу вверх по спине), у мальчика **появились силы, и он выплыл** (быстро «гребем» по спине ребенка, потом переворачиваем его на спину).

В следующий раз **мальчик забрался на гору** (сгибаем колени ребенка) и там заблудился. **Плутал-плутал** (рисует спираль по ногам ребенка) и никак не мог спуститься. Ангел снова оказался рядом, **подсказал дорогу** (массируем уши), и **мальчик нашел дорогу домой** (перебираем указательным и средним пальцами вниз с коленей к пальчикам).

Понял тогда мальчик, что во всех делах ему помогает ангел, и стал каждую ночь шептать ему молитвы и говорить **спасибо** (пишем это слово на спине). А ангел каждый день **обнимал** мальчика (обнимаем ребенка) и невидимо **гладил** его своими мягкими крыльями (проводим по телу ребенка рукой, еле касаясь кожи).

Так и тебя охраняют не только родители, но и ангел. **И спасибо ему за это!**

Чудесный ребенок

Сказка снимает напряжение, которое накопилось за день; помогает повысить самооценку ребенка благодаря тактильному и вербальному одобрению; вызывает положительные эмоции.



Ребенок изначально лежит на животе.

Жила-была **чудная свинка** (*гладим ребенка по спине*). И у этой свинки на **розовой спинке** была нежная, приятная **щетинка** (*почесываем спину ребенку, можно чесать также и ноги, и руки, и любые другие части тела*). И **хвост крючком** (*рисуем указательным пальцем спираль на пояснице*), и **нос — пяточком** (*пальцем поднимаем кончик носа ребенка*). Мама любила свою маленькую свинку и **чесала, чесала, чесала** ей мягкую щетинку (*продолжаем нежно почесывать ребенка*). **Чесала** мама-хрюшка ребенка своего и **напевала** (*чешем части тела, которые называем*): «Ой ты, моя свинка! Люблю твою **спинку**. Люблю твои **ножки**. Люблю твои **копытца** (*чешем пяточки*). Люблю твою **шейку**, люблю твои **ушки** и **хвостик крючком** (*рисуем пальцами спираль на уровне копчика*) и **нос пяточком**» (*нажимаем на нос ребенка, поднимая кончик носа вверх*). Так она **напевала**, свинку свою **согревала**, потихоньку ее **усыпляла**, **добрые сны навевала** (*поглаживаем*).

Жил-был ребенок — **славный слоненок** (*переворачиваем ребенка на спину и поглаживаем его по животу*). И у того слонюши были большие теплые **уши** (*поглаживаем, массируем уши ребенка*). Папа им гордился и часто с ним возился. «Ну-ка, — говорит, — слонюша, дай-ка проверю твои **уши** (*щупаем уши*), да заодно проверю и твои **передние ноги** (*берем сначала одну руку ребенка, потом другую и сжимаем крепко поочередно каждые 5–10 см руки, от ладони до плеча, и держим нажатие около 3 секунд, потом захватываем следующий участок руки и так далее. Также поступаем и с другими частями тела*), и твои **плечи**, и твои **задние ноги**. А как поживает твой **хобот?** (*Ощупываем нос*.) А **спина?** А **голова?** (*Все осматриваем и массируем*.) Все в порядке, мой хороший! Я спокоен за тебя!» И папа **погладил слонюшу**, **чуть-чуть потренировал его уши** (*треплет нежно уши*).

И жила-была **мартышка** — славная малышка (*гладим*). Мама ее холила, лелеяла, да и просто обожала, **по вечерам блошек в ней искала** (*пощипываем пальцами указанные части тела*). И **на голове** искала, и **на спине** искала, и **на ножках** искала, и **на пяточках** искала, и **на шейке** искала, и **в ушах**, и **на животике!** Нигде не нашла — мартышка чистая была!!! А на ночь мартышка-малышка **кокос выпивала** (*подносим ребенку ладонь, как будто там налита вода*) и сладко-сладко засыпала.

Так вот и жили детишки — **свинка, слон и мартышка**, — хорошие и пригожие! (*Гладим ребенка по телу от макушки до пяточек*.)

Часть 2

Баня

Сказка очень хороша для профилактики и лечения простудных заболеваний; стимулирует и активизирует оздоровительные процессы в организме; снимает напряжение; повышает настроение.



Ребенка можно положить как на живот, так и на спину и сделать массаж два раза — сначала на спинке, потом на грудке, чтобы хорошенько поработать с грудной клеткой с обеих сторон.

Жила-была **семья** (*пальцем проводим круг по спине или по груди*): мама **Таня**, папа **Ваня**, сынок **Миша**, сынок **Гриша** и три дочки — **Глаша**, **Саша** и **Натasha** (*пальцем проводим семь полос по спинке или по груди, обозначая каждого члена семьи*).

Пришла осень. **Пошли дожди** (*указательными пальцами изображаем дождь*). Налили дожди **большие лужи** на улицах (*рисуем круги*).

Ребятишки наши давай 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-пчхи! А-пчхи! А-пчхи!** — расчихались (*резко, но несильно нажимаем на грудную клетку ребенка 3 раза, можно со стороны спины, можно со стороны грудки*).

— Ну! — говорят мама с папой. — **Будем лечиться!** (*Гладим ребенка по голове, взъерошивая волосы*.)

Собрали они детей (*собираательные движения руками по спине или грудке*) и повели в баню.

А в бане **жарко** (*растираем ребенка двумя руками — водим ребрами ладоней вверх-вниз*), аж дух захватывает! **Заткнули** ребятишки **носы** и давай соревноваться, кто дольше сможет **не дышать** (*просим ребенка не дышать и считаем, сколько он выдержит, — 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 (*предлагаем ребенку подышать глубоко*).

И стали детишки дышать глубоко да широко и долго, **то одну ноздрю закрывая, то другую** (*предлагаем ребенку подышать, закрывая по очереди ноздри*).

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

Лег Миша, а папа его **веничком и по спине, и по рукам, и по плечам, и по ногам, и по пяточкам**. Стало Мише еще жарче (*стучим-хлопаем двумя ладонями по указанным местам быстро-быстро — разогреваем ребенка, можно его в это время переворачивать со спинки на живот и наоборот*)...

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

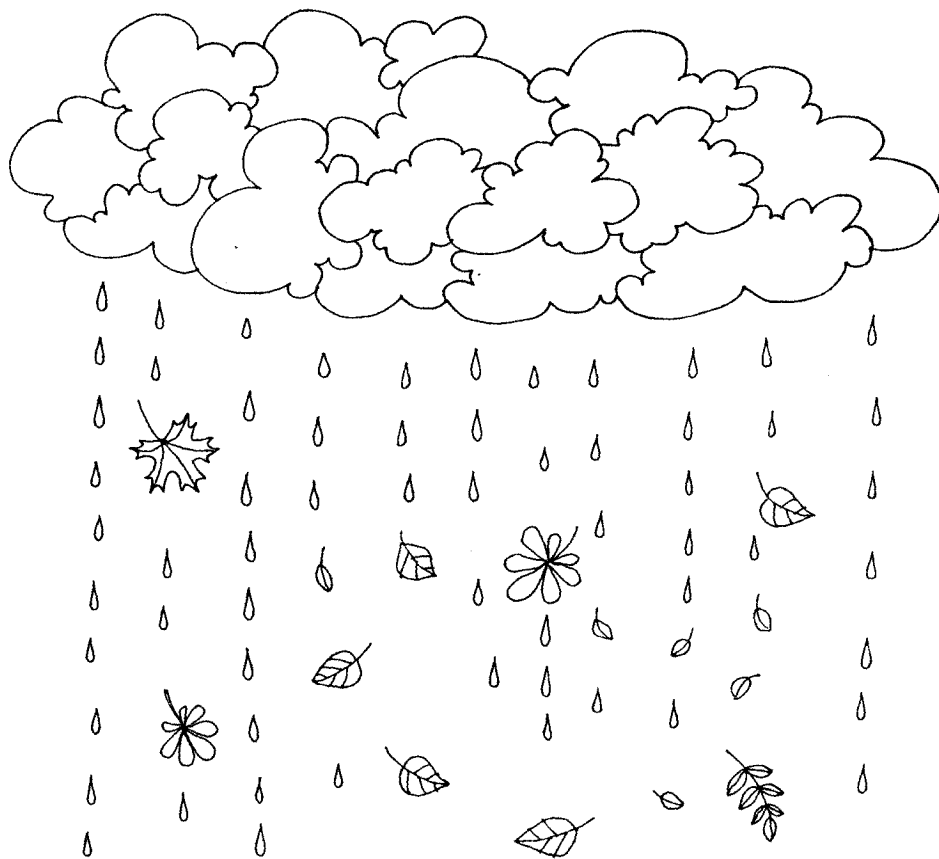
Легла на лавку Глаша, а папа ее веничком и по спине, и по рукам, и по ногам, и по пяточкам. Стало Глаше легче (*повторяем действие*)...

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

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

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

Эх! Банька хороша! Поет и тело и душа! (*Поглаживаем ребенка по всему телу.*)



Волшебная полянка

Сказка настраивает на хороший лад; успокаивает ребенка, снимает усталость; будет хорошим помощником в лечении, так как в процессе массажа пяточек мы активизируем оздоровительные процессы во всем организме.



Сказка-массажик проводится на пяточках в качестве профилактики болезней. Ребенок лежит на спинке. Можно делать массаж и просто на теле ребенка.

Пришла зима. И одну маленькую лесную полянку всю **засыпало снегом** (берем одну ножку ребенка и поглаживаем ее от мыска к пяточке).

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

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

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

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

— Сейчас зима, морковь моя любимая не растет, а я по ней так соскучился! (Поглаживаем пяточку.)

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

Прилетел на полянку **снегирь** краснопузый (ладони сводим вместе, а пальцы растопыриваем, чтобы получилось похоже на крылья, машем ими, касаясь нежно пятки ребенка): «И здесь нет рябины. Где же, где же отыскать ее среди зимы?» Смотрит — а на поляне вырастает дерево-рябина, **вся усыпанная ягодами** (снова берем в руки ту же пяточку и указательными пальцами массируем стопу).

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

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

Вот какой необыкновенной была лесная полянка! (Поглаживаем пяточку.)

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

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 (указательными пальцами постукиваем по пятке). Обрадовалась собачка, нагрызлась (щипаем), поклонилась — поблагодарила (сгибаем пальчики) полянку за подарок.

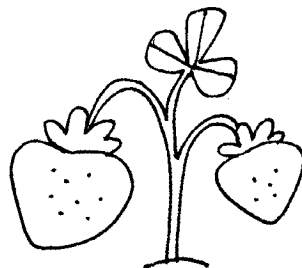
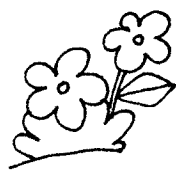
Бежала мимо мама-мышка, искала зернышки пшеничные для малых детушек (скребем пяточку). Полянка ей целую гору отборных зерен наколдовала. Очень рады были и мышка, и вся ее большая семья (щипаем пяточку).

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 пяточку). Да еще и земляники сладкой в придачу, да щавеля на супчик, да цветов полевых на радость (стучим указательными пальцами по пяточке).

— Спасибо тебе, полянушка! — поклонились бабушка с внучкой (сгибаем пальчики).

И проходил(а) мимо (имя ребенка), и попросил(а) он(а) у волшебной полянки (спрашиваем у ребенка, что бы он(а) попросил(а), если бы можно было). И полянка подарила ему (ей) это с удовольствием (выполняем желание ребенка, имитируя его в массаже, как вы сами придумаете). Поблагодарил(а) (имя ребенка) поляночку и побежала домой, счастливый(ая) и довольный(ая) (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! (В конце сказки поглаживаем ребенка.)



ГНОМЫ

Сказка приносит приятные психологические и физические ощущения, дарит ребенку мечту; стимулирует воображение, будит фантазию; снимает напряжение, настраивает на спокойный сон.



Ребенок может лежать как на животе, так и на спинке.

На лесной опушке (гладим спинку или животик) стояла **избушка** (собираем кожу ладонями на животе или спине), и жили в ней славные маленькие **гномы** (стучим несильно кулаками).

У них были колпачки с **колокольчиками**, которые звенели, когда гномы ходили по лесу, — **динь-динь-динь, динь-дилень** (потрясываем разные части тела, как будто трясем колокольчик). Целый день в лесу то и дело раздавался звон колокольчиков: то отсюда, то отсюда — **динь-дилень**.

Гномы искали повсюду разнообразные **драгоценные камни** (пощипываем все тело) и каждый вечер в **своих мешочках** приносили домой **алмазы** (ладонью нажимаем на тело ребенка, как будто тащим по земле мешок, тянем дорожку от ног, головы, рук, плеч к центру спины или живота. Сколько называем камней — столько и дорожек), **бриллианты, золотые слитки, гранаты, топазы, горный хрусталь** и **изумруды**.

Собрали гномы **большую гору** драгоценных камней (собираем кожу в «горку») и думают: что же теперь с ними делать? И **решили** гномы по ночам отправляться в людские селения и подкладывать их маленьким деткам под подушку (рисует на спине ребенка восклицательный знак).

Один гном пошел по дорожке (по одной руке от плеча перебираем двумя пальцами и спускаемся к ладони, и по второй руке так же спускаемся, перебирая пальцами, к ладони), видит: стоит уютный **домик** (сжимаем ребенку кулаки и просим, чтобы он посильнее их напряг, а потом расслабил). В доме было пять комнат.

Заглянул гном в **первую комнату**, потом во **вторую, третью и четвертую** (массируем каждый пальчик и подушечку каждого пальца на двух руках). А в **пятой комнате** увидел гномик спящую девочку. **Вошел** он в комнату (щекочем и массируем серединку ладони), тихонько **забрался** на девочкину кровать (перебираем пальцами от ладони к голове), выбрал из мешочка красивый розовый камень и стал уже класть его под подушку, да **запутался в волосах девочки** (начинаем щекотно возиться в волосах и массировать затылок и разные части головы, и другие места, где будет ходить гномик).

Еле-еле выбрался он из волос, как из дремучего леса, **скатился через ушко и шею на плечи девочки** (повторяем рукой передвижения гнома). Та спала крепко и даже улыбалась во сне. **Пошуршал-походил** он немного за ушами, на шее, на затылке и на плечах, наконец выбрался и **ласково и нежно коснулся ее носика, лба, щечек, висков** (повторяем рукой передвижения гнома) и, забравшись под подушку (забираемся рукой под голову ребенка), положил

ей свой любимый **розовый камень** — на счастье девочке и ее семье (*массируем одну любую точку на затылке*).

Другой гном пошел по более длинной дороге («идем» по ногам), но тоже добрался до дома, где жили люди (*берем пятки ребенка*).

В том доме тоже было пять окон. Заглянул гном в одно, второе, третье, четвертое окно (*массируем пальчики на ногах*).

И в пятом окне гном тоже увидел ребенка. Это был маленький мальчик. Гном забрался к нему через окно и положил под подушку (*проходим от пяточек к голове по всему телу и кладем под голову ребенка руку*) мальчику синий-синий камень.

После этого гном дунул мальчику тихонько в ушко (*дуем нежно в ушко*), вдохнув в него добрый сон. И мальчику приснилось, будто по зеленой-зеленой траве (*щипаем*) в лучах красно-оранжевого солнца (*проводим длинные линии по телу ребенка от макушки до пят*) скакали сиреневые, желтые и белые кони («скачем» по телу всеми пальцами). Длинные гривы их развевались на ветру (*проводим волнистые линии от головы к низу тела*). Повсюду цвели чудесные цветы (*рисует цветы по всему телу*) и журчали (*спиралевидные линии*) и брызгались своими радужными брызгами чистые ручьи.

Добрые гномы тихо и незаметно вернулись в свою избушку (*указательным и средним пальцами «шагаем» по телу*). Они улыбались, представляя, как обрадуются дети, заглянув утром под подушку (*поглаживаем*).



Дельфинчик

Сказка поначалу может вызывать негативные эмоции, но это говорит о том, что страхов и напряжения накопилось у ребенка очень много. Поэтому для гиперчувствительных и тревожных детей пресс должен быть поначалу коротким, а потом гомеопатическими дозами можно увеличивать время пресса, пока ребенок не преодолеет свой внутренний страх и не станет нейтрально, а желательно и позитивно относиться к преодолению сложных, тревожных ситуаций. Это сказка одновременно является и тренингом работы со страхами, и тренингом выработки спокойствия и уверенности в себе в любых ситуациях. Сказка помогает проработать негативные эмоции, которые могут быть подавлены; сказка помогает расслабиться и почувствовать себя сильнее и увереннее. Повышает самооценку и уверенность в себе; развивает фантазию и воображение. Сближает с мамой.



Ребенок лежит на животике.

Жила-была в море семья дельфинов. **Дельфин-папа** (выполняем «прыгающие» движения по телу ребенка: сначала запястье, потом пальцы, 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, массируем — путешествуем по телу ребенка, залезая то под спинку, то под мышку, то за ушко, вызывая положительные эмоции). То **заглянет в пещерки** (руку засовываем под ребенка), то уплывет с разноцветными рыбками-подружками далеко, на самый край моря, **к коралловым рифам** (волнистые движения 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 ушки ребенка, массируя их), то **соберет разнообразные камешки и красивые ракушки** для своей мамы (массируем точно указательными пальцами тело ребенка и выполняем спиралевидные движения).

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

— Если ты поплывешь в дальнюю пещеру, то отыщешь огромную прекрасную **раковину для своей мамы** (рисуем одним пальцем на теле ребенка круглую спираль, как ракушку).

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 на ребенка, изображая, как дельфинчика прижал камень, желательно, чтобы вес приходился

и на голову, и на ноги — на все тело ребенка. Пресс должен быть от 7 секунд до минуты, в зависимости от того, как ведет себя ребенок. Если ему очень неприятно и страшно, то 7 секунд и при этом пресс должен быть не очень сильным. В следующий раз пресс может быть чуть сильнее и так далее, пока ребенок не перестанет бояться и спокойно будет реагировать на «камень». Если ребенок смеется и ему нравится бороться и вырываться из-под «камня», то можно делать пресс дольше. Такое упражнение помогает ребенку справляться со своими страхами, прорабатывать агрессию и негативные эмоции. После снятия пресса ребенок чувствует облегчение и ощущение невесомости во всем теле, что помогает убрать общее напряжение и тревогу).

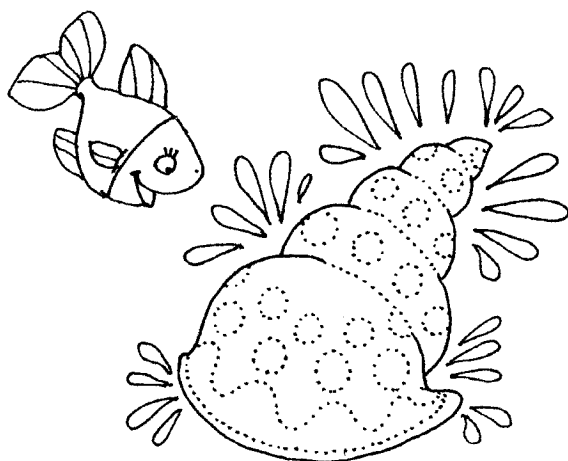
Полежал дельфинчик под камнем, полежал — и начал вырываться из-под него. Упереться своими плавничками, бороться, толкаться и вылезать из-под камня (просим ребенка скидывать нас с него. Можно описывать действия ребенка и хвалить его старания и усилия. Поощрять, если ребенок сердится на вас, говоря, что вы понимаете его, что это действительно очень неприятно, когда на тебя неожиданно наваливается что-то тяжелое! Пусть подавленные эмоции 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, можно погладить ребенка и перевернуть его на спину).

Обрадовался дельфинчик, нашел в пещере и вправду гигантскую красивую перламутровую раковину (рисуем большой спиралевидный 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 говорила: «Спасибо, мой замечательный дельфинчик! Спасибо!» (Благодарим ребенка.)

А осьминог увидел, что дельфинчик сильный и смелый, с такой сложной ситуацией справился, и больше никогда пакостей ему не делал.



Добрый муравей

Сказка вызывает у ребенка положительные эмоции и желание делиться, снимает страх расставания с собственностью; способствует расслаблению, снятию напряжения; стимулирует обменные процессы в организме.



Ребенок лежит на животе.

Стоял под елкой **муравейник** (собирающими движениями от боков к центру спины изображаем муравейник). Выбежал один муравей из муравейника. **Бежал-бежал** муравей, **бежал-бежал, бежал-бежал** (перебираем всеми пальцами по телу ребенка: и по головке, и по шейке, и по бокам, и по ручкам, и по ножкам) и **прибежал на земляничную поляну** (перемещаемся на пятки ребенка).

Глядит — а под листочками раскраснелись **целых пять крупных, спелых, сочных земляничек** (массируем десять пальчиков ног: одной рукой — 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, захватываем подушечку пальчика и, оттягивая, отпускаем, будто срывая с него ягоду), забросил на спинку — и в свой муравейник обратно **побежал** (перебираем быстро пальцами по всему телу).

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 нажимаем на 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 (второй пальчик на ноге после большого 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 ягодку** бабочке (указательным пальцем легонько нажимаем на любую точку), а сам дальше **побежал** за третьей (перебираем пальцами в направлении пяток).

Сорвал третью ягодку («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** (оттягиваем кожу ребенка в районе поясицы и ведем эту волну, перекачивая

ее вверх. Можно сделать несколько таких движений по всей спине — от поясницы вверх 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 оттягиваем мизинец ноги) и домой **побежал** (быстро перебираем пальцами по телу).

Бежит-бежит-бежит-бежит муравьишка (перебираем пальцами), а на встречу ему его старинный друг, кузнечик — **скок-скок-скок** (барабаним пальцами по телу, продолжаем во время диалога).

– 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 ребенка.)

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

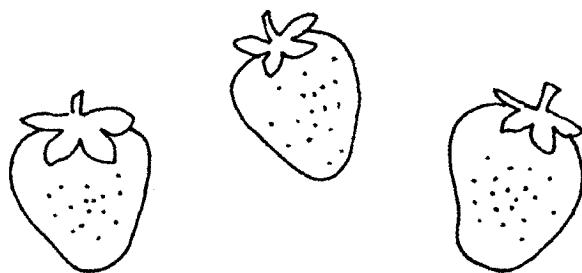
Бегал он, бегал (быстро перебираем пальцами по всему телу ребенка, залезая под мышки и под ребенка), **бегал он, бегал** — и там, и тут искал хотя бы одну земляничку.

«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** (тычем 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!**»



Ежик

Сказка особенно хороша при кашле; снимает напряжение; настраивает позитивно, благожелательно; способствует избавлению от страхов; снимает усталость, суетливость, гиперактивность, повышенную тревожность.



Ребенку предпочтительнее лежать на спинке.

В одном темном-претемном лесу (поглаживаем ребенка), где растут одни только **высокие ели** (щипаем и оттягиваем кожу несильно вверх), темной-претемной ночью родился **колючий маленький ежик** (слегка покалываем, тыча указательными пальцами).

Родился и увидел, что вокруг **темно и страшно**, а страшно, потому что темно (закрываем глаза ребенку одной рукой и кладем на грудь другую руку).

Стал он тогда дрожать мелкой дрожью — **ух-хух-хух-ух-хух-хух-ух-хух-хух** (попеременно то вибрируем рукой по груди, то слегка потираем ее — это хорошая профилактика и лечение кашля).

Мама-ежиха **обняла своего ежика, прижала к себе** (обнимаем ребенка, а потом крепко давим на грудь, удерживая ладонь), и стало ежику спокойнее, но тут он опять открыл глаза и увидел темные елки вокруг, и снова начал дрожать — **ух-хух-хух** (вибрируем по груди). **И дрожал, и дрожал, и дрожал** наш маленький ежик (вибрируем по всему телу), пока не наступило утро. А утром увидел наш ежик, что где-то там, вдалеке, что-то светится. **И побежал он** 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, массируем их и гладим лицо). Это было настоящее Солнце! **Оно грело и ежика, 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 нажимаем в разных местах), 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 на любые 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 в районе груди), а звездочки все сияли и сияли до самого рассвета (указательными пальцами массируем точки по всему телу ребенка).

А утром ежик с мышкой отправились в путешествие по двум тропинкам (перебираем пальцами по ногам), и пришли они к двум большим деревьям (берем в руки пяточки и разминаем их). Это были яблоня и вишня. И все они были усыпаны яблоками и вишенками (делаем 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 спускаемся 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 дрожать от страха (делаем вибрирующие движения по всему телу ребенка, по ножкам, ручкам и особенно по груди).

— 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 (собираательные движения), 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 побольше захватываем кожу), прискакали зайки-побегайки («прыгающие» движения по телу), прилетели совы-совушки, большие головушки (качаем голову ребенка, как вращает ее 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 животик по часовой стрелке), — в нем можно жить спокойно и радостно.

Жадный паук

Сказка снимает напряжение; повышает уверенность в себе; дает подтверждение того, что, используя свои позитивные качества, можно влиять на других; способствует принятию себя.



Ребенок лежит на спинке.

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

Ползет, например, Бурундучок (*перебираем пальцами по телу ребенка*). Видит **камень** (*кулаком несильно нажимаем*), сразу подползает к нему, подбирает его под себя и твердит: «**Мое!**» (*Пощипываем.*)

Найдет **цветок** (*тянем кожу нежно вверх*), опять вцепится в него и кричит: «**Мое! Мое!**» (*Пощипываем.*)

Наткнется на **ракушку** — и хватить ее под себя скорее. Найдет еще ракушку, никому не даст и снова кричит: «**Мое!**» (*Берем ухо ребенка, мягко, но решительно скатываем его в трубочку и массируем хватающими движениями, потом то же проделываем 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 давал (*сгибаем ребенку ноги в коленях, имитируя горку*). «Моя горка!» — кричит. И качает ее изо 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, эта рука как будто паук, другой трясем руку, которая держит коленку*).

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

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

Тут все обрадовались, снова горка ожива, 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 он вцепится во что-нибудь по старой памяти (несильно вцепляемся в любую часть тела ребенка), (имя ребенка) сразу его по спинке гладит, и он потихоньку расслабляется и перестает жадничать.

Хочешь, давай проверим, будет ли паучок тебя слушаться? (Вцепляемся в разные части тела ребенка, а его просим погладить 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.



Змеюшки - хохотушки

Профилактика и лечение насморка; стимуляция положительных эмоций; снятие напряжения, связанного с лечением. В конце сказки, если это необходимо, можно почистить нос ребенка и закапать.



Ребенок лежит на спинке.

Жили-были две **Змеюшки-хохотушки** (указательными пальцами обеих рук проводим по телу волнистые линии, немного щекоча ребенка). И домики у этих девчушек-хохотушек были прямо в **ноздрюшках** (немного щекочем вход в ноздри и нажимаем на точки под ноздрями).

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** (залезаем пальцами в ноздри, затем закрываем ноздри на 3 секунды, имитируя заложенный нос, просим ребенка не дышать, сколько выдержит — 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** (слегка трясем ребенка). Только хотели залезть в свои любимые норки-ноздрюшки, глядь — а **домики-то заняли Соплюшки** (закрываем 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 на крыльях носа).

Но не тут-то было! Соплюшки говорят: «Нет!» — и **опять закрывают вход в домик** (закрываем нос ребенка на 3–5 секунд). А потом еще и дразнятся: **то откроют одно окно** (закрываем ребенку одну ноздрю и просим его вдохнуть и выдохнуть свободной, после чего закрываем другую ноздрю и также просим сделать вдох и выдох. Повторяем несколько раз поочередно), **то закроют, то другое откроют, первое закроют** — и уходить не собираются!

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

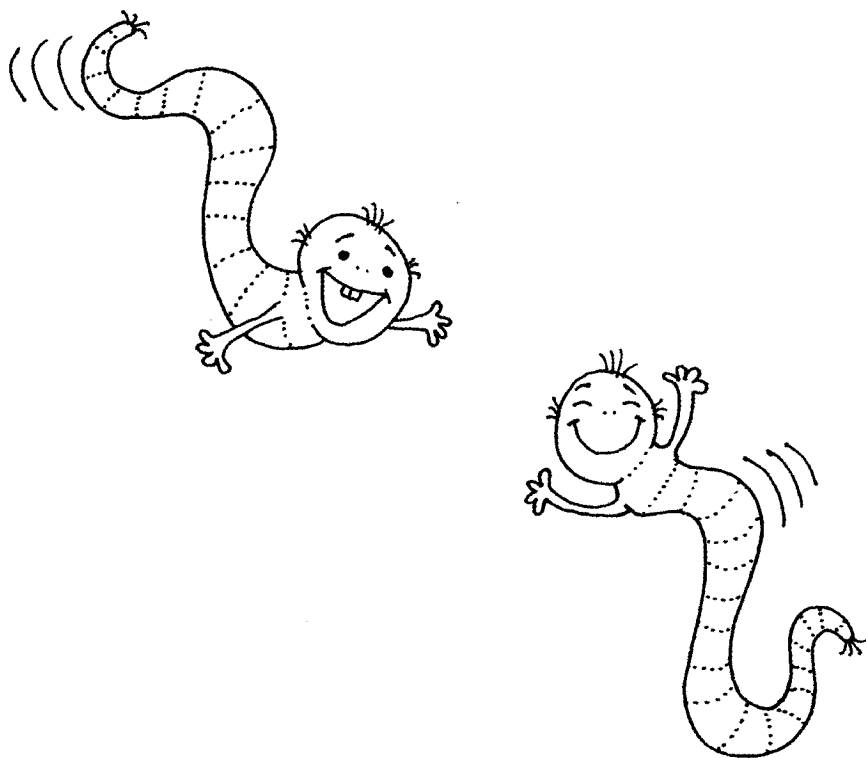
Прибежали к своим ноздрюшкам, **забрались на крышу дома** (пальцами барабаним и постукиваем по лбу, а также растираем его, разогревая и мас-

сируя) 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!** 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 высморкаться, чтобы освободить дом от соплюшек.)

А Змеюшки давай хохотать и от радости **прыгать** («прыгаем» по телу ребенка). И наконец **залезли к себе в родные ноздрюшки, порядок там навели, да стали жить-поживать, да здоровья наживать!** (Поглаживаем носик и все лицо.)



Иго-го-тра-ля-ля

Сказка помогает засыпать в хорошем настроении; снимает напряжение; настраивает на сотрудничество и дружбу.



Ребенок может лежать как на животике, так и на спинке.

Иго-го-тра-ля-ля,
Скачет конь через поля (быстро перебираем пальцами, как будто скачет конь).

Иго-го-тра-ля-ля,
Видит замок короля (рисуем корону).

Иго-го-тра-ля-ля,
Там принцесса живет (гладим ребенка по волосам и проводим ладонью вниз до пояса, изображая длинные волосы).

Иго-го-тра-ля-ля,
Она косу плетет (изображаем плетение косы, поочередно скрещивая пальцы рук ребенка, или имитируем плетение, проводя волнистые линии по телу).

Иго-го-тра-ля-ля,
Птица зерна клюет (стучим указательными пальцами).

Иго-го-тра-ля-ля,
Принц принцессу зовет (делаем собирательные движения).

Иго-го-тра-ля-ля,
Вот принцесса идет (двумя пальцами «шагаем», спускаемся с головы ребенка к центру живота или спины).

Иго-го-тра-ля-ля,
Принца за руку берет (берем ребенка за руку и задерживаем его руку в своей на 3–5 секунд).

Иго-го-тра-ля-ля,
Вот избушка стоит (рисуем дом — квадрат и треугольник над ним).

Иго-го-тра-ля-ля,
Рядом кошка сидит (поглаживаем ребенка).

Иго-го-тра-ля-ля,
Кошка песни поет (перебираем пальцами, как будто играем на пианино).

Иго-го-тра-ля-ля,
Мышка с кошкой живет (быстро перебираем пальцами одной руки, будто мышка бежит).

Иго-го-тра-ля-ля,
Мышка тортик печет (мнем, как тесто, разные части тела).

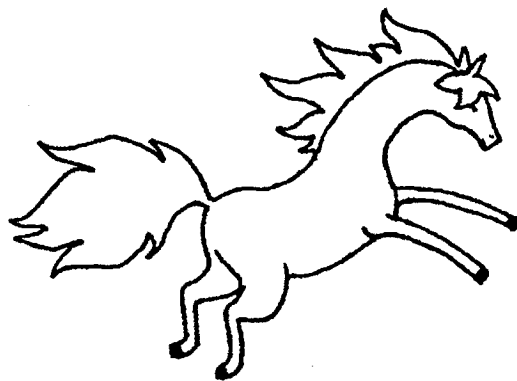
Иго-го-тра-ля-ля,
И гостей на торт зовет (собираетелные движения).

Иго-го-тра-ля-ля,
К ним **корова идет** (стучим кулаками).
Иго-го-тра-ля-ля,
Молока **кувшин** несет (рисуем очертания кувшина).

Иго-го-тра-ля-ля,
Колокольчик звенит (постукиваем).
Иго-го-тра-ля-ля,
Принц в избушку **спешит** («скачем»).

Иго-го-тра-ля-ля,
Гости вкусный торт **жуют** (пощипываем).
Иго-го-тра-ля-ля,
Песни весело **поют** (перебираем пальцами, как будто играем на пианино).

Иго-го-тра-ля-ля,
В танце до утра **кружились** (рисуем круги).
Иго-го-тра-ля-ля,
Принц с принцессой **подружились!** (Обнимаем ребенка.)



Клубочек

Сказка снимает напряжения, расслабляет; удовлетворяет дефицит тактильных ощущений; помогает преодолеть страх расставания с родными; способствует освоению коммуникативных навыков.



Удобнее делать сказку-массажик, если ребенок лежит на животе, хотя можно положить его и на спину.

Наступило утро (поглаживаем ребенка). **Вся семья ушла:** кто на работу, кто в садик, кто в школу (указательным и средним пальцами изображаем шаги). Осталась в доме одна бабушка. **Пришла** она в комнату в **мягких тапочках** (перекатываем по телу ладони от запястья к подушечкам пальцев) и **села в кресло** — **плюх** (нажимаем двумя ладонями на спину и ягодицы ребенка). Посидела-посидела и стала вязать. **Вязала-вязала** бабуля (делаем перекрестные движения пальцами по спине, ручкам, ножкам), да и **уснула**. **Хр-хр-хр** (гладим спину, 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** (слегка пощипываем ребенка).

- Здравствуй, клубочек! Я тебя себе возьму!
- **А зачем я тебе?** (Выполняем кулаком круговые движения.)
- Я себе **подстилку шерстяную из тебя сделаю!** (Пощипываем все тело.)
- **Я тебе и так ее сделаю** (круговые движения кулаком).

Связал Клубочек из своей нитки мягкую подстилку для щенка — **чик-чик-чик** (скрещиваем указательные пальцы, будто вяжем) — и **дальше покатился** (круговые движения кулаками).

Катится-катится, а навстречу ему **птица летит**, **крыльями машет** — **чух-чух-чух** (ладони сводим вместе, а пальцы растопыриваем, чтобы получилось похоже на крылья, машем ими, касаясь спины ребенка).

- Привет, клубочек. А я тебя к себе возьму.
- **Зачем я тебе?** (Круговые движения кулаком.)
- Я себе **гнездышко из тебя сплету** (быстро перебираем пальцами по спине, будто плетем гнездо).
- **Я тебе и так сплету** (круговые движения кулаком).

Дал он птице свою нитку шерстяную и помог ей гнездо **сплести** (делаем спиралевидные движения пальцем по спине). И **дальше покатился** (круговые движения кулаком).

Катится-катится, а навстречу ему **девочка идет** — **топ-топ-топ** (перебираем указательным и средним пальцами, изображая ходьбу).

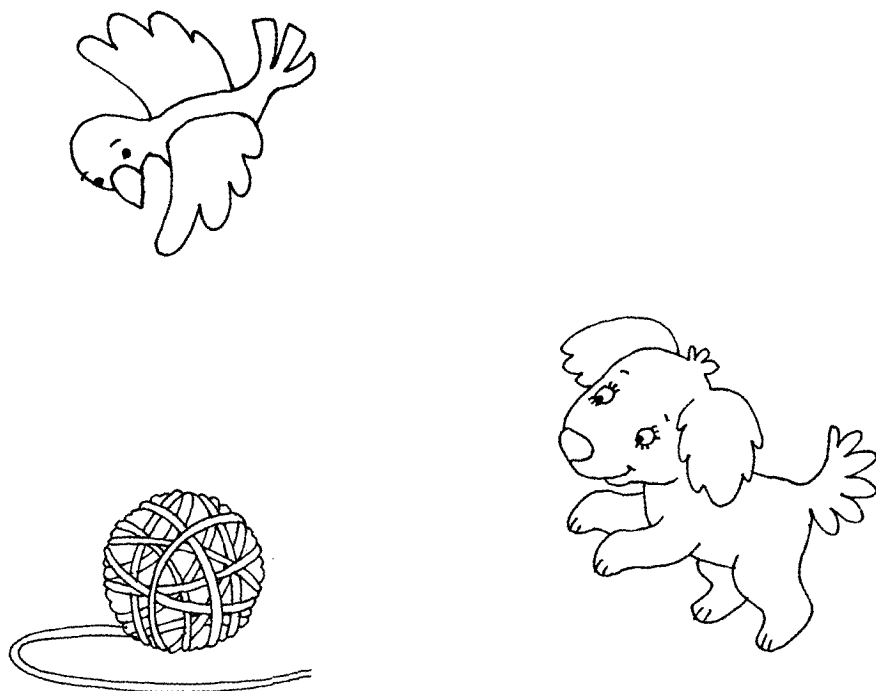
- Клубочек, я тебя **себе возьму!** (Пощипываем.)
- **А тебе я зачем?** (Круговые движения кулаком.)
- А я тебя в **косички вплету** и бантики пушистые завяжу! (Изображаем указательными пальцами, что плетем косички.)

– Да я тебе и так свою нитку дам!

Дал клубочек девочке кусок своей нитки, **заплел ей косички** (изображаем, что плетем косички) и **покатился дальше** (круговые движения кулаком).

Катился-катился и обратно к бабушке прикатился.

Бабушка проснулась и дальше **стала вязать: чик-чик, чик-чик** (перекрестные движения) — и связала (**имя ребенка**) 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 обнимаем и прижимаем к себе ребенка).



Кораблик

Сказка мотивирует преодолевать трудности; повышает самооценку и уверенность в себе; помогает ослабить напряжение и снять тревожность; воодушевляет; активизирует циркуляцию крови; хороша при простудных заболеваниях, но только когда нет температуры.



Ребенок лежит на животе.

По синему-синему морю (ладонью проводим волнистые линии по спине) **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-лям! Тру-ля-лям! По морям, по волнам!
Ля-ля-лям! Тру-ля-лям! Я плыву к своим друзьям!
Ля-ля-лям! Тру-ля-лям! И когда я буду там,
Ля-ля-лям! Тру-ля-лям! **Я подарки им раздам!**
(Похлопываем по спине, изображая, что подарков много.)
Ля-ля-лям! Тру-ля-лям! Там-тарарам-та-ра-рам!

А повсюду **солнце печет и жарит** (кладем ладонь на ладонь и разогреваем спину ребенка, нажим должен получиться сильнее. Можно просто растирать одной ладонью). 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! Тру-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) 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, чтобы тело вибрировало).

А кораблик все **поет** (вибрируем рукой по телу ребенка, изображая, как качает кораблик, при этом поем: можно 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 спасения (*растираем тело ребенка еще сильнее*).

Кораблику **стало жарко** (*дуем на 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.

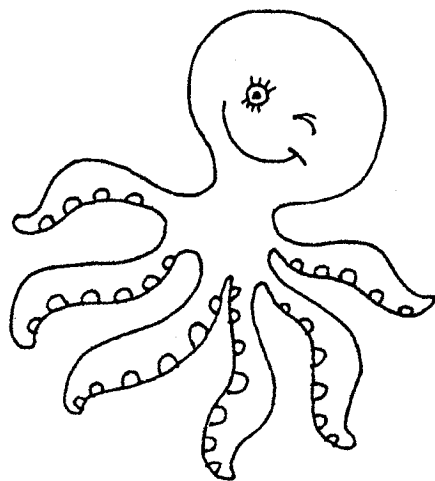
Кораблик плыл и пел (*проводим волнистые линии по телу ребенка*):

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** (*во время монолога солнца поглаживаем спину ребенка*). Оно удивленно покачало головой и **заговорило с корабликом**: «Ты оказался очень сильным, хоть ты 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 сказала солнце. Впрочем, кораблик это и сам знал!

Он поплыл легко и свободно дальше по морю (*проводим двумя руками, с небольшим, но твердым нажимом, раза три, желательнее от самых 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 и что кораблик тоже верит в вашего ребенка.*)



Кто победит людоеда?!

Сказка помогает скорректировать страх расставания с вещами и людьми; позитивно настраивает и дает понимание того, как приятно делиться и быть добрым, на своих собственных ощущениях; помогает расслабиться; повышает самооценку и уверенность в себе; помогает осознать собственную значимость.



Ребенок может лежать как на животе, так и на спине.

В большой-большой пустыне (нежно водим руками по спине ребенка) жил огромный **людоед** (изображаем его шаги, мягко перекатывая ладони от запястья к пальцам). **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 **забрнчал на ней** (подушечками пальцев перебираем по спине, животу, бокам ребенка).

«**Дрын-дрын-дрын — балалаечка! Дрын-дрын-дрын — звонкострунная!**» — играет людоед на балалайке. И вдруг откуда ни возьмись посыпались на людоеда всякие вкусности (легко постукиваем кулаками и ладонями): и **жареная картошка**, и **запеченный гусь**, и **пирог**, и **тушеные овощи**, и всевозможные **фрукты** — **бам-бам-бам**. Опять дернул по струнам людоед: **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 — 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).

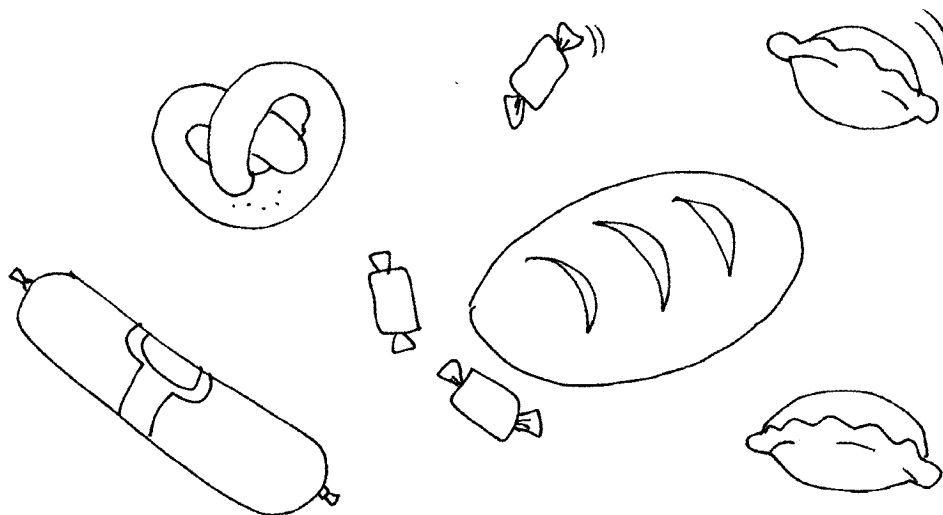
Пошел бедный человек дальше (медленно перебираем подушечками пальцев), еле-еле ноги передвигает от голода. А собачка тихонько сзади плетется (чуть быстрее перебираем пальцами).

И тут (водим руками по телу ребенка) прямо перед ними, в пустыне, появился добрый волшебник (или добрая волшебница; называем имя ребенка. 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 ни возьмись посыпались всякие вкусности (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 едоков). 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, чье внимание 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 обнимаем, прижимаем 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!» (Гладим ребенка с головы до ног.)



Лучше всего быть самим собой

Сказка навеивает хорошие мысли; активизирует воображение, помогает расслабиться, легче смотреть на проблемы; хорошо переключает с навязчивых мыслей и желаний.



Ребенок лежит на спине.

Крупная упитанная Улитка ползла по утреннему лесу (медленно проводим ладонью по животу). Она ползла медленно-медленно, будто спала на ходу (проводим рукой по ногам и по рукам, сильно нажимая). Но это было не так! Она все замечала своими внимательными глазами, которые могли смотреть во все стороны благодаря толстым шевелящимся рожкам, на которых они находились.

Вот пропорхала мимо фиолетово-синяя Бабочка, печально всхлипывая (нежно прихватываем кожу по всему телу, будто крылья бабочки касаются земли) — ах-ох-ах...

Вот пронесся сердитый и очень серьезный Жук-пожарник, отчаянно жужжа (собираем пальцы в щепотку и круговыми движениями проходимся по разным частям тела ребенка) — ж-ж-ж-ж.

Вот прошуршал, что-то напевая, веселый Ежик (слегка царапаем) — чух-чух-чух, и зеленая Жаба важно прочавкала по прелым влажным листьям (нажимаем отрывисто ладонями) — ква-ква-ква-а-а-а-а.

«Интересно, что так расстроило бабочку и почему многие жабы такие зазнайки? — неспешно думала Улитка (поглаживаем).

И тут на нашу спокойную Улитку налетел вихрь и закружил, закачал все вокруг. Это был Ветер! Ш-ш-ш-ш! (Быстрыми, стремительными движениями руки и пальцев «кружим» по телу ребенка, словно это дует ветер.) Он быстро-быстро носился по лесу и кружился в стремительном танце: то лохматил шевелюру березы (круговыми движениями почесываем голову и лохматим волосы), то уже на берегу лесного озера (перемещаемся на живот) плескался в чистой воде (пружиним пальцами, будто разбрызгиваем воду вокруг живота) и вдруг раз — разляжется на самой высокой в лесу сосне и начнет покачиваться (просим ребенка поднять ноги вверх и, немного щекоча и качая их, забираемся от бедер к пяткам).

— У-ух, непоседа! — с восхищением сказала Улитка. — Вот бы и мне так попробовать хоть разочек! (В это время покачиваем поднятые ноги ребенка, как будто их раскачивает ветер, и потом аккуратно кладем ноги.) Эй, ветер, давай поменяемся на часок: ты влезешь в мой домик и немного отдохнешь в нем, а я полетаю, как ты, и полюбуюсь на все с высоты. А еще мне нужно догнать бабочку и сказать, что она такая красивая в своем фиолетово-синем платье! (Во время диалога можно поглаживать ребенка, а можно положить ладони на грудь или животик и подержать.)

— А что, это идея! Мне и вправду не мешало бы немного отдохнуть! Давай меняться! — И Ветер влетел в домик Улитки (кулаком резко проводим по

телу) — **вжик!** — вдохнув в самую Улитку свой мощный задор, так, что она, обернувшись ветром, **п-о-л-е-т-е-л-а-а-а** (скользим ладонью вверх от пяточек до макушки).

Теперь **Ветер медленно-медленно полз** по лесной тропинке и сонно разглядывал ставшие для него гигантскими травинки (медленно проводим ладонью по телу). А потом и вовсе **заснул** (останавливаемся). А Улитка быстро-быстро **кружилась** над лесом и **кричала**: «Э-ге-гей! Я лечу-у-у-у!» (Кружим руками везде, где хочется.)

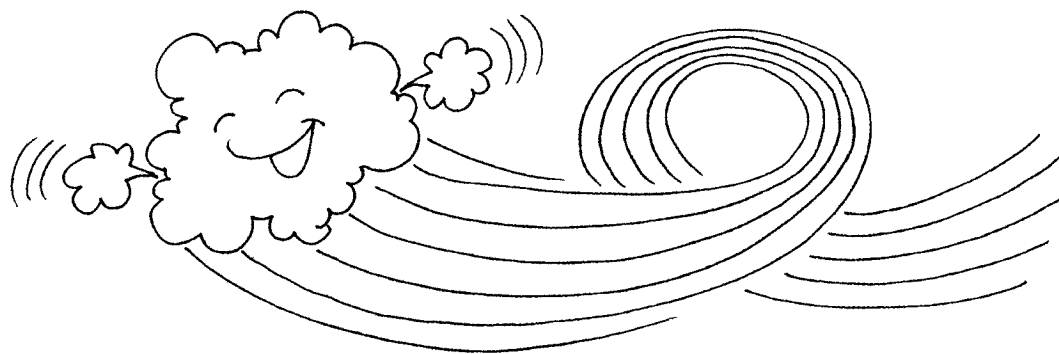
Потом она разыскала бабочку и закружила ее так, что бабочка развеселилась.

Наконец Ветер выспался, а Улитка налеталась всласть, и они **поменялись обратно** (поглаживаем ребенка).

— У тебя спокойный, тихий домик! — сказал ветер. — Я в нем **чудесно отдохнул** и даже успел соскучиться по быстрому полету (поглаживаем ребенка).

— А у тебя веселая и быстрая жизнь, мне она понравилась, — сказала Улитка, — но свой домик я все равно ни на что не променяю... (Поглаживаем ребенка.)

— **Эх! Все-таки как хорошо быть тем, кто ты есть!** — решили Ветер с Улиткой (нежно задерживаем на солнечном сплетении свою ладонь примерно на 7–10 секунд).



Любимцы

Сказка настраивает на сон и хорошее настроение, особенно если в течение дня у ребенка были конфликты и у него могло остаться ощущение того, что он недостаточно хороший; сказка поможет наладить отношения с ребенком и снять его внутреннее напряжение.



Ребенок лежит на животике.

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

Ходила она везде, ходила, **хвостиком крутила-крутила** (волнистые линии по всему телу).

А хозяйка ее **любила-любила!** (Гладим все тело.)

Все время **гладила** кошку да **приговаривала** (чешем за ушком и гладим голову):

– Ай, да ты **моя кошенька,**
Кошенька моя **Матрешенька!**
Ох, да какая ты у меня **красивая!**
И **ласковая, и умная, и милая!** (Гладим с нажимом все тело.)

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 щекотных мест, 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 ноготками):

– Ты моя **Танюшечка,** маленькая хрюшечка,
Ты моя **болтушечка, толстوشка, 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).

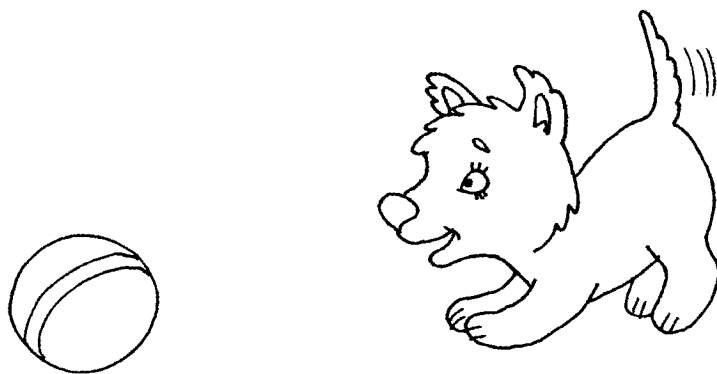
Родители их **любили**, на ночь им **говорили** (гладим):

– Ах, **вы наши дорогие,**

Детки смешные, озорные!

С вами ни сесть, ни присесть,

Но как хорошо, что вы ЕСТЬ! (Обнимаем ребенка.)



Мама-хозяйка*

Сказка помогает переключить ребенка на положительные эмоции и удерживать его в этом настроении; стимулирует творческие способности.



Лучше, если ребенок лежит на животике. Если нужно активизировать ребенка, то сказку можно делать активнее, быстрее, резче и эмоциональнее.

Мама однажды с базара пришла (надавливаем ладонями на спинку ребенка, делаем перекатывающие движения, изображаем ходьбу),

Мама с базара домой принесла

Картошку (рисуем маленький круг),

Капусту (рисуем большой круг),

Морковку (рисуем морковь),

Горох (подушечками пальцев стучим по спинке),

Петрушку (быстро перебираем пальцами, немного щекоча)

И **свеклу** (рисуем свеклу).

Ох! (Кладем на спину обе ладони и задерживаем их там.)

Мама из сумки **картошку** взяла (рисуем маленький круг),

Чистить и резать ее начала.

Резала, резала, резала, резала,

Резала-резала — гору нарезала. (Ребра ладоней — параллельно друг другу, трем, как будто режем. Около 14–20 раз.)

Мама моя **капустку** взяла (рисуем большой круг),

Капустку взяла и рубить начала.

Рубила, рубила (около 10 раз)

Да **нож затупила!** (Стучим ребром ладони.)

Мама моя **морковку** взяла (рисуем морковку),

Морковку взяла и тереть начала.

Терла и терла, терла и терла,

Терла и терла — мозоли натерла! (Ребра ладоней — параллельно друг другу, трем, как будто режем.)

Потом моя мама **зелень** взяла (рисуем зелень — длинные полосы, а от них отходят много маленьких, как бахроме),

Зелень взяла и крошить начала.

Крошила, крошила, крошила,

Крошила, крошила, крошила —

И в суп положила. (Щекочущие движения, слегка пощипывая.)

* По мотивам стихотворения Ю. Тувима «Овощи», перевод С. Михалкова.

Потом моя мама **соли** взяла (*щекочем подушечками пальцев*),
Соли взяла и солить начала,
Солила, солила, солила,
Солила, солила, солила —
И супчик сварила! (*Щекочущие движения.*)

Картошку вареную мама взяла,
Картошку взяла и давить начала.
Давила-давила, давила-давила,
Давила-давила — пюре получила! (*Ладонями и кулаками несильно давим ребенку на разные части тела.*)

Потом **мясорубку** мама взяла,
Мясо взяла и крутить начала,
Крутила, крутила, крутила, крутила —
И фарша тарелку она накрутила. (*Кулаком по кругу водим спиралевидными движениями, как будто крутим ручку мясорубки.*)

Потом моя мама фарш взяла,
Фарш взяла и лепить начала,
Лепила, лепила, лепила, лепила —
Котлет налепила. (*10–20 раз выполняем ладонями собирающие или щипающие движения.*)

И вот наконец мама тесто взяла,
Тесто взяла и **месить** начала,
Месила-месила —
Пирог сотворила. (*«Месим», мнем все тело ребенка.*)

И тут моя мама **тарелки** взяла (*рисует круги*),
Тарелки взяла и всех нас позвала:
Папу и бабушку, деда, Илью,
Меня и Надюшу — всю нашу семью! (*Собирающие движения к центру тела.*)

Стол моя мама накрыла большой!
Всех накормила, **всем хорошо!** (*По часовой стрелке гладим животик.*)
Скажем мы маме любимой **спасибо!** (*Поглаживаем ребенка.*)
Вряд ли без мамы покушать смогли бы!
Любим мы маму нашу прекрасную,
Нашу родную, солнышко ясное! (*Обнимаем ребенка.*)

По делам

Сказка вызывает положительные эмоции; снимает психологическое напряжение; активизирует кровоток.



Ребенок лежит на животике.

Дождик, дождик (стучим пальцами по спине, изображая дождь),
Солнце, солнце (рисуем на спине солнце с лучами).
Я смотрю на мир в **оконце** (разводим ладони от позвоночника в стороны, к бокам)...

Шла **корова** (кулаками «топаем» по спине),
А за ней телята — **му-му-му!** (Кулаками перебираем по спинке, но чаще и быстрее.)

Шла **утка** (мягко пошлепываем),
А за ней утята — **кря-кря-кря!** (Пошлепываем чаще и быстрее.)

Шла **кошка** (мягко царапаем спину в разных местах),
А за ней котята — **мяу-мяу-мяу!** (Царапаем чаще и быстрее.)

Шла **медведица** (нажимаем ладонями, ставя их косолапо — пальцами друг к другу, ладонями врозь, — по спине ребенка),
А за ней медвежата — **у-у-у!** (Нажимаем чаще и быстрее.)

Шла **лиса** (мягко и нежно гладим ребенка, как будто лиса метет хвостом),
А за ней лисята — **шур-шур-шур!** (Гладим быстрее и чаще.)

Шла **курица** (стучим указательными пальцами, как будто идет дождь),
А за ней цыплята — **ко-ко-ко!** (Постукиваем чаще и быстрее.)

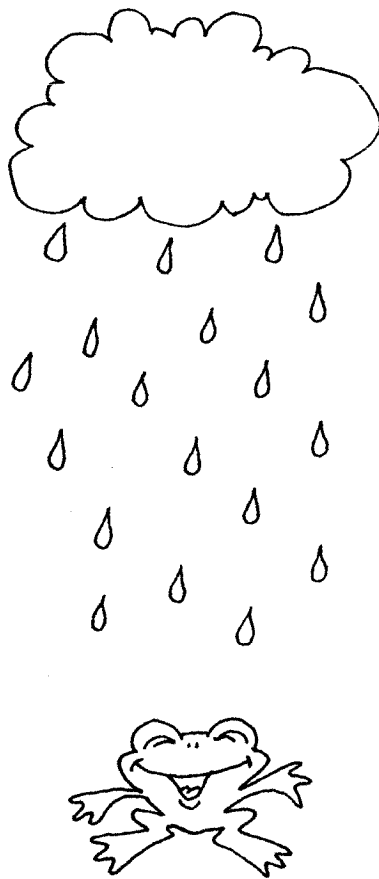
Прыгала **лягушка** (подушечками пальцев пружиним-прыгаем по телу ребенка),
А за ней лягушата — **ква-ква-ква!** («Прыгаем» чаще и быстрее.)

Скакала **зайчиха** (указательным и средним пальцами мягко «прыгаем»),
А за ней зайчата — **прыг-прыг-прыг!** («Прыгаем» чаще и быстрее.)

Куда же они все направлялись? (Рисуем на спине ребенка вопросительный знак.)

А вот куда! (Проводим по спине ладонью так, будто стираем надпись с доски.)

Шла корова погулять (мягко «топаем» по спинке кулаками),
Утки — травку пощипать (пощипываем тело ребенка),
Кошки — по полю носиться (мягко и быстро царапаем),
Мишки — медом подкрепиться (мягко, но с нажимом поглаживаем всеми,
кроме большого, пальцами, будто лижем языком, а потом пощипываем),
Лисы — бегать под дождем (стучим указательными пальцами),
А цыплята — за червем (указательными пальцами проводим длинные
линии),
Лягушата шли купаться (ладонями проводим от позвоночника к бокам,
будто плывем),
Ну а зайцы... (делаем паузу в 3–5 секунд) — **ЩЕКОВАТЬСЯ!!!!** (Несильно
щекочем.)



Подсолнух

Сказка помогает расслабиться, получить положительные эмоции и приятные тактильные ощущения; воспитывает в ребенке щедрость.



Ребенок лежит на животике.

Лето. Тепло (поглаживаем ребенка). В саду **вырос большой подсолнух** (проводим рукой снизу вверх от поясницы к шее).

Летит воробей (ладони сводим вместе, а пальцы растопыриваем, чтобы получилось похоже на крылья, машем ими, касаясь спины ребенка). Увидел подсолнух и спрашивает его:

– **Можно** перекусить твоими семечками? (Рисуем вопросительный знак на спине.)

– **Да, конечно!** — отвечает подсолнух (кладем две ладони на спину и задерживаем их на несколько секунд).

Поклевал воробей, поклевал-поклевал (стучим указательными пальцами) и спасибо подсолнуху сказал:

– **Какие вкусные семечки!** (Поглаживаем.)

Летит ворона («машем крыльями», касаясь спины ребенка):

– Кар-кар-кар! Как есть хочется! **Можно** я твоих семечек поклюю, подсолнух? (Рисуем вопросительный знак.)

– **Угощайся!** — сказал подсолнух (задерживаем ладони на спине на 3–7 секунд).

Поклевала-поклевала-поклевала ворона (стучим указательными пальцами), **поблагодарила подсолнух** (поглаживаем) и **дальше полетела** («машем крыльями»).

Качается подсолнух на ветру (двумя ладонью или одной водим по спине ребенка из стороны в сторону: можно немного покачать его), а тут синичка **летит** («машем крыльями», касаясь спины).

– Ой! Какие крупные семечки! **Можно** мне поесть их? (рисуем вопросительный знак).

– **Конечно!** — отвечает подсолнух (задерживаем ладони на спине на 3–7 секунд).

Поклевала-поклевала синичка (стучим указательными пальцами), **спасибо сказала** (поглаживаем) и **дальше полетела** («машем крыльями»).

Бежит мышка-норушка (быстро перебираем пальцами). Увидела подсолнух и говорит:

– Подсолнух, подсолнух, сбрось мне немного твоих семечек **погрызть?!** (Рисуем вопросительный знак.)

Скинул подсолнух мышке целую горсть семечек (барабаним пальцами), стала мышка их грызть. **Грызла-грызла, грызла-грызла** (пощипываем пальцами, немного скребя ногтями). **Спасибо сказала** (поглаживаем ребенка) и **дальше побежала** (быстро перебираем пальцами).

Прибежали мальчишки (*быстро перебираем указательным и средним пальцами, будто бежим*).

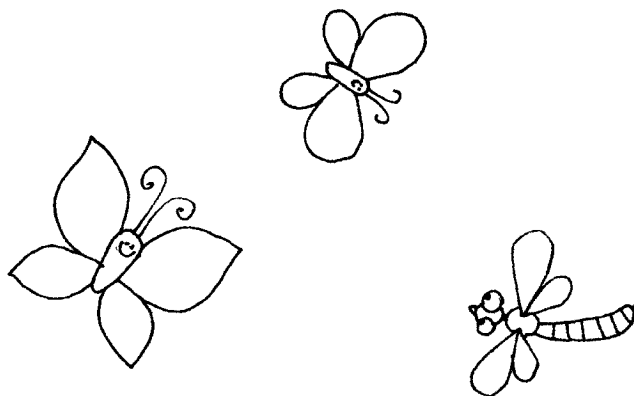
– Ох! Какой большой подсолнух! **Угости нас, пожалуйста**, своими вкусными семечками! (*Рисуем вопросительный знак*.)

– **Угощайтесь, конечно!** — сказал подсолнух (*задерживаем ладони*).

Пощелкали-пощелкали семечки мальчишки (*пощипываем ногтями спину ребенка*). **Поблагодарили** подсолнух (*поглаживаем*), дальше **побежали** (*быстро перебираем пальцами*).

Осталось в подсолнухе только одно семечко (*нажимаем одним пальцем на любую точку и держим*). Доволен подсолнух — не зря свою жизнь прожил! **Качается он на ветру**, улыбается (*водим руками из стороны в сторону, можно ребенка немного покачать*).

Упало последнее семечко на землю (*пальцем один раз стучим по спине*). На следующий год **вырос на этом месте новый подсолнух** (*проводим рукой с нажимом от поясицы к затылку*) и подарил всем много семечек и много радости (*перебираем пальцами по телу ребенка, будто на землю падают семечки*). **Спасибо тебе, подсолнух!** (*Поглаживаем ребенка*.)



Посиделки

Сказка расслабляет; стимулирует позитивные эмоции; дает ребенку ощущение того, что взрослые его принимают; активизирует кровообращение во всем теле; сказку-массажик можно использовать при кашле, так как она позволяет сделать акцент на грудные отделы и массировать необходимые точки как на груди, так и на спине.



Ребенок может лежать как на спинке, так и на животике. Можно добавлять свои строчки с любыми частями тела и массировать их.

Хлоп-хлоп-хлопы-хлоп (похлопываем ладонями по разным частям тела),
Сели пташечки **на лоб** (нажимаем ладонями на лоб, держим 7 секунд, далее опять похлопываем по разным частям тела).

Крылышками хлоп-хлоп,

По рученькам хлоп-хлоп (хлопаем по описываемым частям тела),

По плечикам хлоп-хлоп,

По ноженькам хлоп-хлоп,

По пяточкам хлоп-хлоп,

По пальчикам хлоп-хлоп,

Вот так пташки — хлопы-хлоп!

Топ-топ-топы-топ (стучим несильно кулаками по разным частям тела),
Сели слоники **на лоб** (останавливаем кулак на лбу).

По спиночке топ-топ (осторожно стучим кулаками по описываемым частям тела),

По плечикам топ-топ,

По рученькам топ-топ,

По ноженькам топ-топ,

По шееньке топ-топ,

Вот так слоник — топы-топ!

Прыг-прыг-прыги-прыг (выполняем «прыгающие», пружинистые движения пальцами по описываемым частям тела),

Зайцы скачут дрыги-дрыг,

По спиночке прыг-прыг,

По плечикам дрыг-дрыг,

По рученькам прыг-прыг

По ноженькам дрыг-дрыг,

Вот так зайцы — прыги-прыг!

Брям-брям-брямы-брям (барабаним, быстро перебирая пальцами, по описываемым частям тела),

Шел большой гиппопотам.

По спине брям-брям-брям,

По плечам брям-брям,

По рукам брям-брям,
По ногам брям-брям,
И по шее брям-брям,
И по попе брям-брям...
Вот такой он — брям-брям!

Тук-тук-туки-тук (*стучим указательными пальцами по описываемым частям тела*),

Вот так дятел — туки-тук,
По (*ласковое имя ребенка*) тук-тук:
По грудочке тук-тук,
По щечкам тук-тук,
По ушкам тук-тук,
По рученькам тук-тук,
По локтям тук-тук,
По ноженькам тук-тук,
Вот так дятел — тук-тук!

Хвать-хвать-хвати-хвать (*пощипываем разные части тела*),

Пес забрался на кровать,
Он (*имя ребенка*) хвать-хвать:
И за шейку хвать-хвать,
И за плечи хвать-хвать,
И за грудку хвать-хвать,
За животик хвать-хвать,
И за ручки хвать-хвать,
За подмышки хвать-хвать,
И за ножки хвать-хвать,
И за пятки хвать-хвать,
За бока-то хвать-хвать,
Вот он пес наш — хвать-хвать!

Гладь-гладь-гладь-гладь (*поглаживаем описываемые части тела*),

Вот пошел наш папа (*или другой любимый взрослый, который сейчас не делает массаж*) спать,

Сел к дочурке (*к сыночку*) на кровать
И по спинке гладь-гладь,
И по ручкам гладь-гладь,
По головке гладь-гладь,
И по шейке гладь-гладь,
И по спинке гладь-гладь,
И по ножкам гладь-гладь,
Дочка будет крепко спать!
(*Будет сын наш сладко спать!*)

Прекрасный Цветок

Сказка настраивает на хороший, спокойный сон; налаживает пищеварение; расслабляет тело; снимает напряжение и стресс; заряжает позитивными эмоциями.



Ребенок лежит на спинке.

Расцвел на поляне **Цветок** (рисует круг на животике). **Раскрыл** свои прекрасные **лепестки**: первый, второй, третий, четвертый, пятый, шестой и седьмой (ладонью проводим от пупка в разные стороны семь небольших лучей). **Расцвел**, **вдохнул** свежего воздуха глубоко-глубоко (просим ребенка глубоко вдохнуть, при этом немного надавливаем на животик, а потом резко отпускаем — для ощущения свободы) и **закачался** от удовольствия и радости жизни (покачиваем все тело ребенка из стороны в сторону. Если ребенок уже большой, то берем его руки и покачиваем их из стороны в сторону.)

И волшебный аромат Цветка стал разноситься по всей округе (поглаживаем все тело, едва касаясь пальцами кожи): и до озера долетел (поглаживаем лицо), и до лесных полянок и тропинок (гладим руки, ноги), и во все опушки проник (гладим бока, подмышки, ушки), и даже в темный ельник (поглаживаем волосы на голове).

Почувствовала этот чудесный аромат пчела Вера. **Вдохнула** его полной грудью (просим ребенка сделать глубокий вдох и выдох) и **полетела** искать, откуда же исходит этот необыкновенный запах, — **ж-ж-ж-ж** (складываем вместе указательные пальцы и ногтями рисуем, как летит, кружа, пчела, и потихоньку направляемся к центру живота). И увидела Вера, какой прекрасный **Цветок** расцвел на поляне (снова рисуем круг с лепестками).

Залетела она в его сердцевинку (активно массируем живот, изображая пчелу, залетевшую в серединку цветка) и говорит: «Здравствуй, Цветок! **Можно ли собрать у тебя немного нектара?**» (Поглаживаем ребенка по животу по часовой стрелке.)

Закивал Цветок головой: «**Да!**» (водим рукой вверх-вниз по животу или берем ребенка за голову и качаем ее, будто ребенок кивает) — и добавил: «Ты первая залетела ко мне. **Если хочешь — живи здесь!**» (Поглаживаем ребенка.)

Обрадовалась Вера и стала жить в таком прекрасном Цветке-домике (поглаживаем ребенка по животу по часовой стрелке). **Собрала** она нектар (пощипываем разные места), **сделала из него мед** (мнем тело) и **пригласила** к себе гостей (делаем собирательные движения). **Собрались** Верины друзья: **Бабочка** (нежно касаемся ребенка подушечками пальцев по всему телу), **Стрекоза** (быстро стучим ладонями), **Божья Коровка** (кулаком проводим по телу и в центре живота останавливаемся), **Кузнечик** (выполняем «прыгающие» движения пальцами), **Жук-Носорог** («топаем» кулаками), **Муравей** (быстро перебираем пальцами) да **Шмель** (выполняем ладонями вибрирующие движения).

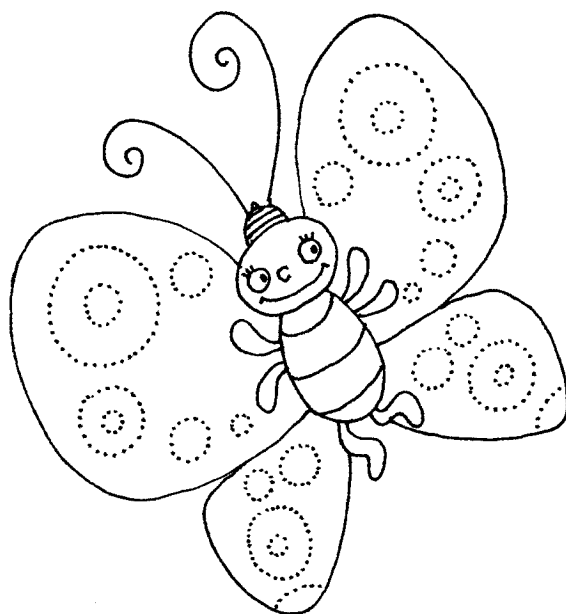
Стали друзья медом **лакомиться** и сладкой чистой утренней росой **угощаться** (слегка пощипываем все тело). Потом устроили **пляски**: пчела **Вера** со

Шмелем танцевала — ля-ля-ля-ля, Кузнечик со Стрекозой, Божья Коровка с Жуком-Носорогом, Бабочка с Муравьем отплясывала (руками стучим по очереди, изображая танцующих насекомых).

После улеглись они прямо в сердцевинке Цветка (мягко кладем ладони в центр живота и задерживаем их на 3–5 секунд) и стали медленно вдыхать его чудесный аромат (поглаживаем, просим ребенка глубоко дышать, дышим вместе с ребенком).

Так и заснули все вместе. А Цветок, **закрыв свои лепестки** (проводим ладонями линии от боков к центру животика), смотрел на ночные ясные звезды и **тихо улыбался** (поглаживаем ребенка по головке и по всему телу), думая о хорошем.

Интересно, о чем думал Цветок? (Спрашиваем у ребенка, о чем он думает.)



Путешествие Божьей коровки

Сказка способствует принятию своего тела; стимулирует положительные эмоции; поднимает самооценку; активизирует жизненно важные процессы в организме; снимает напряжение, накопленное за день; освобождает от страха телесного контакта и прикосновений, что способствует более непринужденному общению в целом.



Ребенок лежит на спине.

Летала по небу Божья коровка (руку собираем в кулак и водим ею в воздухе над ребенком).

Летала она, летала. Смотрела на разные земли, города, страны и даже планеты. И однажды Божья коровка увидела мальчика (девочку) (*имя ребенка; далее, если нужно, переделываем сказку под девочку*).

Покружилась она над (*имя ребенка*), покружилась и подумала про него: «Какая удивительная маленькая планета. Приземлюсь-ка я на нее и посмотрю, чем она богата».

И села Божья коровка прямо (*имя ребенка*) **на животик** (кладем руку ребенку на живот) и говорит: «Какой красивый животик, похож на мягкую полянку!» **Поползала она по животу, поползала** (водим рукой по животу по часовой стрелке — это активизирует кишечник и стимулирует очистительные процессы в организме) **и поползла к плечу.** Приползла и говорит: «Ну и плечико, какое круглое, гладкое, нежное! **И здесь можно покататься, как с горки!**» (Сначала прикасаемся ко всем частям тела ребенка ползающими движениями, барабаня и иногда скребя пальцами, а потом с плеча скатываемся, как с горки.)

Покаталась Божья коровка и дальше поползла. Приползла она **на шейку** («ползем» на шейку) и говорит: «Какая чудесная, нежная шея, можно, как по мостику, **по ней ходить**». (Перебираем указательным и средним пальцами, будто ходим.)

После этого заползла она **на щечки** и говорит: «Что за щечки, такие теплые, румяные и упругие! Можно здесь немного **попрыгать**» (пружиним по щечкам, мнем их, пощипываем — это полезно для печени).

Перебралась Божья коровка с щечек **на глазик** («ползем» к глазу) и говорит: «Какой красивый глазик, словно озеро или овражек. Здесь можно и полежать-подремать». **Забралась в ложбинку и прилегла ненадолго** (добираемся до глаза и слегка нажимаем на закрытое веко. Держим так пресс 10–15 секунд, помогаем глазам снять напряжение).

Передохнула Божья коровка и дальше поползла. Заползла она **на головку** (*имя*) («ползем» на головку) и говорит: «Какая пушистая голова! Мне бы такие **волосы!** Как здесь уютно, тепло и чисто! **Можно зарываться и кутаться, как в колыбельку, и в прятки играть!**» (Перебираем пальцами, немного почесывая голову ребенка.)

Поползала она по замечательной макушке и **перелетела на ножки** (повторяем движения Божьей коровки, быстро перебирая пальцами от макушки к ножкам): «Ух ты! Какие славные на этой планете ножки! Словно горы и гладкие холмы. Можно здесь **загорать и окрестностями любоваться**. Далеко видно! (Можно согнуть ногу и помассировать коленную чашечку, немного щекоча.) А какие на этой ноге чудесные **пальчики!** Можно между пальцами, как в кроватке, **лежать-полеживать!** (Массируем каждый пальчик и между ними.) А какая **мягкая пяточка!**» (Нажимаем подушечками пальцев на разные точки на пятке ребенка с внутренней и внешней стороны. Можно легонько пощекотать.)

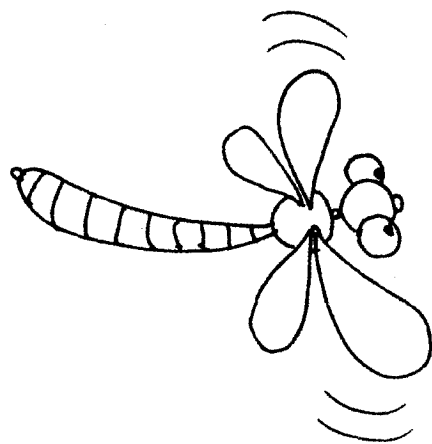
Поползала-поползала Божья коровка и с пяточки перебралась на ручки: «Ах! Какие **ручки!** Просто загляденье! (Перебираемся на ручки и поглаживаем их, нежно массируем.) Теплые, ласковые, приветливые! **Вот бы погладили они меня по спинке, почесали бы!** (Тщательно массируем каждый палец на ручках и предлагаем погладить «Божью коровку» — вашу руку, почесать ее немного.) **Ох! Как приятно! Спасибо тебе, (имя ребенка)!**»

Ползала-ползала Божья коровка по (имя ребенка) («ползем» по любой части тела ребенка), и стало уже вечереть. Пора возвращаться ей домой, к деткам своим.

«Жалко, что мне домой уже пора, — сказала Божья коровка, **забираясь опять на пушистую головку (имя ребенка)** (снова забираемся на голову). — **Я бы с удовольствием еще поползала по этой удивительно красивой планете!**» (Поглаживаем ребенка широкими движениями с головы до пят.)

Сказала это Божья коровка и **улетела** (поднимаем кулак над ребенком и убираем его за спину, разжимаем так, чтоб ребенок не видел).

Но ей так понравилось путешествовать по (имя ребенка), что она решила еще обязательно сюда вернуться, и не раз!



С НОВЫМ ГОДОМ!

Сказка помогает расслабиться, настроиться на позитивные эмоции, переключиться на светлые мысли о настоящем и будущем; расслабляет, снимает усталость.



Ребенок может лежать как на животе, так и на спине.

Шел по лесу Дед Мороз — топ-топ-топ (ладонями «шагаем» по спине) — и за собой тащил тяжелый мешок с подарками (ладонью проводим по спине снизу вверх, с нажимом).

Шел-шел («шагаем» ладонями), а навстречу ему белка — прыг-скок, прыг-скок (ладонью «прыгаем»). Прыгнула к нему на плечо (кладем руку на плечо) и говорит:

– Дедушка Мороз, Дедушка Мороз! (Поглаживаем.)

– Да-да, конечно, я приготовил тебе подарок, милая белка. Вот тебе волшебные орешки (указательным пальцем массируем разные точки). Каждый орешек принесет тебе что-нибудь хорошее.

Один орешек (оттягиваем нежно кожу) принесет тебе здоровые зубы, второй орешек (еще раз оттягиваем кожу) даст надежную защиту от хищников, третий (оттягиваем кожу) — подарит тебе еще одного бельчонка, четвертый (оттягиваем кожу) — вкусные шишки целый год, а пятый (оттягиваем кожу) — новую рыжую шубку, шестой (оттягиваем кожу) — хороших друзей: зайцев и птичек.

– Спасибо, Дедушка! Какие замечательные орешки! (Гладим ребенка.) Но я у тебя не подарков собиралась просить. Вот тебе самому подарок — мягонькая подушка (рисуем квадрат на теле и гладим ребенка по голове), чтобы снились тебе светлые сны. Я целый год собирала тебе птичьи перья и беличий пух.

– Спасибо, дорогая! — сказал Дед Мороз, погладил белочку (гладим, почесывая) и пошел дальше («топаем» ладонями).

Идет-идет («топаем»), смотрит — по снегу скачет ворона и что-то ищет (быстро нажимаем указательными пальцами). Дед Мороз раскрыл ладонь перед вороной, а там кольцо блестит, сверкает на солнце (массируем ладони ребенка, рисуя круги).

– Кар-кар! — радостно закивала клювом ворона («клюем» указательным пальцем ладонь ребенка). — Спасибо, Дедушка! (Поглаживаем ладошку и тело ребенка.) Я давно заглядывалась на такое у людей. А теперь у меня свое есть!

Идет-стучит Дед Мороз через сугробы (ладонями «топаем»), несет подарки зайцам. Достал шарики разноцветные на елку, а зайцы тут как тут — прыгают, скачут («прыгаем» по телу пальцами), шарики выбирают, на елочки развешивают (рисуем круги на теле).

А Дед Мороз уже идет к медведям — топ-топ через сугробы (мнем тело). Те его встречают, горячим чаем (рисуем чашки и струйки дыма из чашек) с медом сладким да тягучим потчуют (медленно массируем животик или область поясницы по часовой стрелке), а Дед Мороз им валенки дарит — теплые да

ладные (обхватываем двумя руками пяточку в кольцо и, нажимая, поднимаем-ся от мысков к голени, растираем голень).

Птицам Дед Мороз **рябины** на деревья **прибавил** (стучим указательными пальцами), лисам **мягкие пушистые шубки** подарил (нежно гладим), волкам — **гребешки-расчески**, чтобы себя в красоте держали (когтями скребем, будто расчесываем), оленям — **теплые одеяла**, чтобы в стужу не мерзли (довольно сильно нажимаем руками или осторожно, не всем весом, ложимся на ребенка и считаем до 7, потом отпускаем).

Раздал Дед Мороз подарки лесным жителям и к детям поспешил. А звери и птицы вслед ему с благодарностью **смотрят, счастливого Нового года и здоровья желают, прославляют щедрость его и заботу** (поглаживаем с усилием ребенка от макушки до пяточек).



Три старушки

Сказка помогает ребенку уснуть в хорошем настроении; снимает напряжение, расслабляет тело; развивает воображение, дает ребенку возможность окунуться в свои мечты; это хорошая профилактика и лечение кашля, простуды.



Ребенок лежит на спине.

Вилась-вилась по лесу **тропинка** (*легонько ведем одним пальцем по телу ребенка волнистую линию, от головки до пяточек*). Мимо елочек, мимо березок, вдоль овражков, через ручейки, через поляночки, к еловой чаще, где елки **колючие** и **деревья дремучие** (*массируем ступни ног и пальчики*).

Вилась-вилась тропинка через чашу дремучую, елки колючие (*возвращаемся — проводим волнистую линию пальцем через ножки на животик*) и привела нас с тобой к **избушке** на лесной опушке (*рисуем пальцем избушку*).

Жили в той избушке **три старушки-веселушки-говорушки** (*три раза мнем ладонью тело в разных местах, изображая трех бабушек*).

Лица у них были **морщинистые** (*мнем лицо, слегка собирая в складочки*), **носы длиннющие** (*вытягиваем нос*), **подбородки острые** (*вытягиваем подбородок*), **лбы широкие, умные** (*трем и разглаживаем лоб*), **уши оттопыренные** и **лопоухие** (*уши оттягиваем, массируем*), **волосы лохматые** (*лохматим волосы*), но сами старушки были **очень добрыми** (*поглаживаем голову*).

Половицы у них в избе были **скрипучие**, и скрипели они — **скрип-скрип, скрип-скрип**, **двери** у старушек тоже были **скрипучие** и скрипели так — **крях-крях, крях-крях**, и **ставни** на окнах в избушке тоже были **скрипучие**, и скрипели они — **бряк-бряк, бряк-бряк** (*перекатываем по телу ладони от запястья к подушечкам пальцев*).

Любили старушки-хохотушки **похохотать** — **ха-ха-ха!** И хохотали они так, что избушка их вся **тряслась** и **качалась** — **дрям-дрям-дрям, дрям-дрям-дрям** (*трясем тело в разных местах*).

И любили те старушки **потанцевать** да **попрыгать, ножками подрывать** («прыгающие» движения подушечками пальцев по телу). Одна старушка на **балалаечке** играла — **дрынь-ля-ля, дрынь-ля-ля** (*рисуем вдоль тела струны и брэнчим по ним, перебирая пальцами*), другая на **банках-склянках** и **коробочках барабанила** (*барабаном слегка кулаками*) — **бум-бум, бум-бум**, а третья **пела** и **плясала**, платочком расписным махала — **а-а-а-а!** (*Легонько стучим кулаками по телу и по груди ребенка и просим его произносить любые звуки, мелодии, можно просто «а-а-а!»*). В результате звук будет прерываться.)

Так они резвились, дружно веселились.

Были у тех старушек **волшебные колотушки**. Брала они те колотушки, **вертели-крутили их** (*берем руки ребенка чуть ниже локтя и крутим одну руку вокруг другой*) да **приговаривали**: «Колдуй баба, колдуй дед, колдуй десять тысяч лет, колдуй баба, колдуй дед, колдуй десять тысяч лет, наколдуйте, наколдуйте, наколдуйте нам конфет!» И тут откуда ни возьмись **сыпались** на старушек-говорушек **сотни тысяч конфет** (*барабаном по телу везде*). И кара-

мельки, и леденцы, и с изюмом, и с орешками, и драже, и ириски, и мармеладные, и всевозможные шоколадные. Сыпались в лесу они повсюду — вот так чудо, вот так чудо!

Как засыпят веселушки лес конфетами, снова берут они **колотушки** да **приговаривают** (берем ноги ребенка чуть ниже колен и крутим одну вокруг другой): «Колдуй баба, колдуй дед, колдуй десять тысяч лет. Наколдуйте-ка нам, колотушечки, озера из сока да лимонада речушечки».

И тут же **начинали течь** по лесу **ручьи из сладкой воды, реки из коктейлей, из соков** всевозможных (проводим двумя руками по ребенку волнистые полосы от макушки головы до ног), **из лимонада** с вкусными пузырьками и ароматными **брызгами** (можно проимитировать брызги на теле ребенка, быстро перебирая по нему подушечками пальцев).

И брали старушки-веселушки свои **колотушки** в третий раз (берем или за руки, или за ноги, или за руки и за ноги и крутим, закручивая одну вокруг другой) и снова **приговаривали**: «Колдуй баба, колдуй дед, колдуй сотни тысяч лет, пусть на опушке появятся фрукты и мороженое, торты и пирожные».

И **дождь** из всевозможных **сладостей, тортов, пирожных, взбитых сливок, бананов, мандаринов и ананасов** сыпался на поляну (ладонями, кулаками несильно постукиваем по телу).

Старушки радовались и **гостей созывали, друзей приглашали, зверюшек угощали** (собирающие движения в центр животика). И сами время зря не теряли — **конфетки жевали** (щипаем) да соком запивали.

А как **солнышко-колоколнышко садилось** (гладим с нажимом двумя ладонями сверху вниз), старушечки наши уборку затевали: **костер зажигали** (трем грудь ребенка ребрами ладоней), **лишнее сжигали, лес убирали** (поглаживаем так, будто метем мусор «за пределы» ребенка).

Убирались-убирались (все поглаживаем, «подметаем») да **спать** на печку **отправлялись** (гладим ребенка по волосам).

Вот так жили не тужили в волшебном лесу старушки-веселушки. И ты сегодня к ним в гости одним глазком заглядывал.



Содержание

<i>Предисловие</i>	3
Часть 1	
Бегемот	4
Белка и Заяц	6
В гостях у Бабы-Яги	8
Веселые семейки	10
Водяной	12
Десять Алмазов	14
Добрая машина	16
Жил-был барабан	18
Как Оля выздоровела	20
Каракатица	22
Кикимора болотная	24
Лягушонок	26
Много дел	28
Морской бал	30
Нашебуршились	32
Пирожок	34
Победитель	36
Поход	38
Превращение	40
Проучили	42
Путешествие на облаках	44
Робот	46
Скок-скок-скок	48
Слоненок, который нашел себе друга	50
Снеговик	52
Солдат и ворона	54
Ты всегда под защитой	56
Чудесный ребенок	58

Часть 2

Баня	60
Волшебная полянка	63
Гномы	66
Дельфинчик	69
Добрый муравей	72
Ежик	75
Жадный паук	78
Змеюшки-хохотушки	81
Иго-го-тра-ля-ля	84
Клубочек	87
Кораблик	90
Кто победит людоеда?!	93
Лучше всего быть самим собой	96
Любимцы	99
Мама-хозяйка	102
По делам	105
Подсолнух	108
Посиделки	111
Прекрасный Цветок	114
Путешествие Божьей коровки	117
С Новым Годом!	120
Три старушки	123

