

Тема: «ИГРОВОЙ МАССАЖ»

Воспитатель по физическому развитию Пигасова С.М.

Массаж полезен в любом возрасте, т.к. улучшает кровообращение, снижает напряженность мышц, нормализует деятельность центральной нервной системы, человек получает удовольствие и успокоение. Дошкольный возраст - время игры. И если массаж превратить в веселую, интересную игру, то ребенок получает двойную радость. Игровой массаж способствует социализации, коммуникации детей, развивает внимание, память, терпение, чувство юмора, и что немаловажно массаж, самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма, способствует формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык самооздоровления. Обязательное условие для взрослых: наблюдение за самочувствием и реакцией детей. Исключительно позитивные эмоции во время проведения массажа, точки для массажа массируются мягкими движениями пальцев, от периферии к центру.

1. Упражнение «Зимняя разогрелочка» (для детей ясельного и младшего возраста)

Если замерзают руки, *(Дети медленно растирают одну ладонь о другую.)*

Начинаем их тереть. *ладонь о другую.)*

Быстро мы сумеем руки,

Как на печке, разогреть.

Сначала ладошки *(Растирают их всё быстрее.)*

Совсем как ледышки,

Потом как лягушки,

Потом как подушки.

Но вот понемножку

Согрелись ладошки.

Горят, и взаправду,

А не понарошку.

Я горю, как от огня, *(Вытягивают вперёд раскрытые*

Вот, потрогайте меня! *ладони.)*

2. Упражнение «Воробьи»

Пять воробьёв на заборе сидели, *(Дети показывают пять пальцев левой руки.)*

Один улетел, а другие запели. *(Массируют большой палец.)*

И пели, пока не сморила усталость, *(Загибают большой палец.)*

Один улетел, а трое остались. *(Массируют указательный палец.)*

Сидели втроем и немного скучали, *(Загибают указательный палец.)*

Один улетел, а двое остались. *(Массируют средний палец.)*
 Сидели вдвоём и снова сучали, *(Загибают средний палец.)*
 Один улетел, и остался один. *(Массируют безымянный палец.)*
 Один посидел... Взял и улетел! *(Массируют мизинец.)*
(В конце все пальцы зажимают в кулак.)

3. Упражнение «Дятел». (массаж спины)

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют массаж.)
 Дятел жил в дупле пустом, *(Дети похлопывают ладонями*
 Дуб долбил, как долотом. *по спине.)*
 Тук-тук-тук! Тук-тук-тук! *(Поколачивают по спине пальцами.)*
 Долбит дятел крепкий сук.
 Клювом, клювом он стучит, *(Постукивают по спине кулаками.)*
 Дятел ствол уже долбит.
 Дятел в дуб всё стук да стук, *(Постукивают по спине рёбрами ладоней.)*
 Дуб скрипит: «Что там за стук?»
 Дятел клювом постучал, *(Поглаживают спину ладонями.)*
 Постучал и замолчал,
 Потому что он устал!

4. «Рельсы – рельсы» (с 2-х лет, спина)

Кладем ребенка на животик и делаем ему массаж спины:

Рельсы, рельсы,	(проводим одну, потом другую линии вдоль позвоночника)
Шпалы, шпалы.	(проводим поперечные линии)
Ехал поезд запоздалый.	(«едем» ладонью по спине)
Из последнего вагона	
Вдруг посыпался горох.	(стучим по спине пальцами обеих рук)
Пришли куры, поклевали.	(стучим указательными пальцами)
Пришли гуси, пощипали.	(пощипываем спинку)
Прошёл слон,	(«идём» по спине тыльной стороной кулаков)
Прошла слониха,	(«идём» кулаками, но с меньшим усилием)
Прошёл маленький слонёнок,	(«идём» тремя пальцами, сложенными в щепоть)
Пришёл директор магазина,	(«идём» по спине двумя пальцами)
Всё разгладил, всё расчистил.	(поглаживаем спину ладонями вверх-вниз)
Поставил стол,	(изображаем стол кулаком – ставим его на одну из лопаток)
Стул,	(стул изображаем щепотью – ставим ее на другую лопатку)
Печатную машинку.	(печатную машинку — пальцем)
Стал печатать:	(«печатаем» по спине пальцами)

«Жене и дочке. -

Дзинь - точка. -
бочок)

(на этих словах каждый раз нежно щекочем

Шлю вам чулочки». -

Дзинь - точка.

Прочитал,

(водим пальцем, как будто читаем)

Помял, разгладил,

(щиплем, а затем поглаживаем спинку)

Прочитал,

Помял, разгладил,

Сложил,

Отправил.

5. «Зайки»

(спина)

На полянке, на лужайке

Целый день скакали зайки
малыша)

(слегка постукиваем пальцами по спинке

И катались по траве

От хвоста и к голове

("прокатываем" ладони от попы к шее)

Долго зайцы так скакали,
малыша)

(слегка постукиваем пальцами по спинке

Но, напрыгавшись, устали.

(кладём ладони на спинку малыша)

Мимо змеи проползали,

"С добрым утром!"- им сказали. (делаем волнообразные движения ладонями по спине)

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха мать.

(гладим малышу спинку)

6. «Птичка»

(животики)

Птичка-птичка, (водим пальчиком по ладошке)

Вот тебе водичка.

Вот тебе крошки на моей ладошке. (тот же круг, но уже с помощью пощипывания или покалывания)

Розовый животик Мурлычет, словно котик, Заурчал щеночком, Забулькал ручеечком .

Ах животик ты, живот,

Кто же там внутри живет?

Кто мешает баиньки маленькому зайныке?

Мы погладим пузики, толстые арбузики .

Спит щеночек, спит котенок.

Улыбается ребенок.

7. Упражнение «Петушиная семья»

Петя, Петя – петушок, *(Дети хлопают по ладошкам друг друга)*
 Поднял красный гребешок, *(Прижимают ладони друг к другу, раздвинув пальцы, и приставляют их к голове – «гребешок»).*
 Громко-громко закричал, *(Поглаживают левую руку от кисти к К себе курочек позвал плечу, затем правую руку).*
 Курочки-пеструшки *(Похлопывают правую руку в том же Петю услышали, направлении ладонью левой, затем Петю услышали, левую руку ладонью правой)*
 Быстро прибежали.
 А за ними и цыплятки *(«Пробегают» по правой руке Побежали без оглядки. пальцами левой, затем по левой руке пальцами правой.)*
 Стали зёрнышки клевать: *(Поколачивают по правой руке пальцами Клю-клю-клю... левой, затем по левой руке пальцами правой.)*
 Травку сочную щипать: *(Пощипывают правую руку пальцами Щип-щип-щип... левой, затем левую руку пальцами правой.)*
 А потом давай плясать: *(Поглаживают правую руку левой, Тра-ля-ля, тра-ля-ля... затем левую руку правой.)*

8. «Чтобы не зевать от скуки»

(Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова)

Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,

Встали и потерли руки, И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!

Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,

Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз-два-три-четыре-пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загрибок. По сухой лесной дорожке-

Топ-топ-топ-топочут ножки.

А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек

Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

9. « Наши глазки »

Массаж глаз (по методике йогов, вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)

- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);

- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;

- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам;

- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;

- Расслабить глаза.

10.« Зайка »

(массаж для носа и гимнастику для глаз, укрепляющий иммунитет к заболеваниям верхних дыхательных путей:

Вот и зайка к нам идет,

Он нас лапкою зовет.

Потереть указательные пальцы и массировать ими ноздри сверху вниз и снизу вверх 10 – 20 раз.

Бедный зайнька чихает,

Как поправиться — не знает.
Лекарство для тебя найдем:

Мы носик лапкою потрем.

В руках у нас морковка.

Продолжаем тренировку

Вот поправился наш зайка,

Он ребятам очень рад,

Приглашает поиграть.

Дети держат в руке морковку,
выполняя ею медленные движения
вправо-влево, вверх-вниз, по кругу и
прослеживая за ней взглядом.