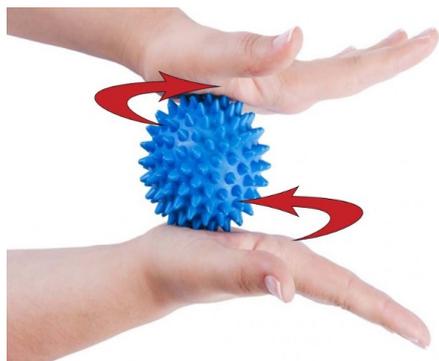


"Игровой массаж на занятиях"



Массаж — метод, который позволяет успешно решать проблемы как профилактики, так и лечения различных заболеваний. Это и делает массаж популярным, особенно в детской практике.

Задачи игрового массажа:

- приобщение дошкольников к здоровому образу жизни;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие артикуляции;
- развитие мелкой моторики пальцев рук;
- развитие музыкального слуха;
- развитие вокальных навыков.

В зависимости от цели массаж может быть тонизирующий или расслабляющий. **Тонизирующий массаж** проводится в более быстром темпе, применяются все основные приемы, но растирание и разминание выполняются более энергично, больше используется ударных приемов. **Расслабляющий массаж** отличается плавностью и равномерным ритмом движений, применяется большое количество поглаживаний, расслабляющих вибраций.

Основные приемы игрового массажа:

- поглаживание (поглаживание данной области тела, производимом в определенном направлении поглаживание, граблеобразное, щипцеобразное. С него обычно начинается и заканчивается массаж);
- растирание (смещение, растяжение, передвижение тканей в различных направлениях);
- разминание (смещение тканей с захватом);
- ударные приемы (легкое постукивание);
- вибрация (передача колебаний руки на массируемые ткани ребенка, бывает прерывистая и непрерывная);

- комбинирование (разминание и потряхивание, сдвигание и надавливание, сжатие и растяжение, растяжение и вибрация, надавливание и вибрация, надавливание и растирание).

Детский массаж очень полезен для правильного развития малыша, способствует развитию моторики, укреплению мышц, благотворно влияет на нервную и иммунную системы ребенка, делается также с профилактической целью многих детских заболеваний. В детском саду используются различные виды игрового массажа: пальцев рук, головы, лица, ушей, шеи, биологически активных точек, всего тела. В идеале, игровой массаж для детей должен представлять комплекс различных приемов, сочетающих:

Музыкотерапию;

Дыхательную и артикуляционную гимнастику;

Непосредственно массажные движения;

Детские песенки, стишки, прибаутки;

Пальчиковые, речевые игры.

СОРОКОНОЖКИ

Две больших сороконожки побежали по дорожке (простучать пальчиками от головы до пяток).

Все бежали и бежали, и друг дружку обгоняли (повторять несколько раз, увеличивая темп постукиваний и ускоряя интонацию).

До чего ж они устали (перейти на спокойные поглаживающие манипуляции).

Передохнули? (на этот вопрос ребенок должен энергично кивать).

Вот и снова побежали (сделать все манипуляции заново).

На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку – слова пропеваются или музыка звучит просто фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Дети постарше становятся героями известных сказок, песен, представляют себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» свое тело и лицо.

НЕВАЛЯШКА

Исходное положение: Дети сидят на стульях перед педагогом.

Неваляшка, неваляшка (массирование точки возле переносицы).

Качи - кач, качи - кач, (наклоны головы влево-вправо)

Ой, красивая милашка (массируем точки на шее).

Качи - кач, качи – кач.

Неваляшке не сидится, (массирование точки возле ушей).

Она любит веселиться, (хлопки в ладоши).

Наклоняется вперёд, (наклон головы вперёд)

Влево, вправо,

влево, вправо.

Поворот. (круговое движение головы).

Неваляшку мы качаем, (массирование шеи и покачиваем головой).

Очень весело играем. (сжимать и разжимаем пальцы рук).

Раз, два, три, четыре, пять, (ладони раскрыты, пальцы по очереди встречаются, левые с правой рукой).

Мы устали с ней играть. (закрыть ладонями лицо).

ДОЖДИК

Исходное положение: Дети сидят на полу, вытянув ноги.

Мы по улице идем, (пальцами рук перебирать, нажимая вниз по ногам),

Дождик капает кругом. (поочередно сжимать и разжимать кисти рук)

Раз, два, три, четыре, пять, (поочередно массировать пальцы)

Надо зонтик раскрывать (соединить руки над головой)

Мы по лужам шлепаем (хлопки ладонями по бедрам)

И ногами топаем! (постукивание кулаками по бедрам)

Ловим капли мы руками, (поочередно разжимать кулаки обеих рук)

Раз, два, три! (3 хлопка)

И качаем головами (качать головой)

Посмотри! (потянуться вверх).

КОТИК

Исходное положение: Дети сидят на стульях перед педагогом.

Ходит котик потихоньку, лапки мягкие идут (похлопывание ладонями по ногам)

Если мышку он увидит, (круговые видения указательными пальцами в уголках
глаз)

Лапки быстро побегут (быстро перебирать пальцами по ногам).

ВОТ НА УЛИЦЕ МОРОЗ

Вот на улице мороз! (поглаживают руки)

Ну-ка, все потрите нос! (трут кончик носа)

Ни к чему нам бить баклуши (грозят правым указательным пальцем)

Ну-ка, взялись все за уши:

Покрутили, повертели,

Вот и уши отогрели! (указательным и большим пальцами держатся за мочки
ушей и вращают их вперед, затем назад)

По коленкам постучали, (стучат ладонями по коленям)

По плечам похлопали, (скрестив руки на уровне груди, хлопают ладонями по
плечам)

Ножками затопали! (топают ногами)