**Игровой массаж для дошкольников**

Стихи и песенки для игрового массажа очень нравятся детям, они обеспечивают весёлое общение, снимают напряжение, учат малышей доверять другим и сопереживать. В семье или детско-родительской группах игровой массаж можно проводить с 12 месяцев  
Игровой массаж обеспечивает сенсорное развитие самых маленьких.

**Детский игровой массаж совмещает две цели:**

1. Улучшить здоровье ребенка, побудить системы организма к слаженной работе и взаимодействию.
2. Сохранить эмоциональное спокойствие, интерес к происходящему.

Манипуляции должны приносить маленькому человечку огромное удовольствие.

**Приемы детского игрового массажа.** Чем разнообразнее будут варианты процедур, тем интереснее малышам их выполнять. 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.

[Обучение детскому массажу](http://detskiy-massaj.ru/obuchenie) происходит в игре, во время которой при воздействии движениями на определенные точки на теле посылаются положительные сигналы различным органам. Вследствие этого улучшается настроение и здоровье. Инструментом, с помощью которого выполняются манипуляции, являются руки, однако иногда могут использоваться мешочки с крупой или песочком, различные предметы.

**Польза детского игрового массажа.** Если выполнение процедур носит регулярный характер, то движения дошкольника становятся более быстрыми, проворными. С помощью детского массажа в форме игры достигаются следующие результаты:

* Снимается напряжение мышц.
* Происходит развитие детской моторики.
* Укрепляются кости, мускулатура, сухожилия, увеличивается подвижность суставов, нормализуется кровообращение и обмен веществ.
* Оказывается глубокое положительное воздействие на центральную нервную систему.
* Развивается речь.
* Тренируется память.
* Приобретаются навыки выразительной декламации.
* Стимулируется формирование образного мышления, развивается фантазия и чувство юмора.
* Ребенок расслабляется, успокаивается.
* Возрастает его доверие к окружающим, способность взаимодействовать с другими людьми.

**МАССАЖ РУК.**

1. Упражнение «Петушиная семья»

Петя, Петя – петушок,   (Дети качают головой вправо-влево)

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 услыхали,   направлении ладонью левой, затем

Петю услыхали,   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.)

2. Упражнение «Блины»

Ой, лады! Ой, лады!  (Дети хлопают сверху по левой,)

Мы блинов напекли!  (а затем по правой руке.)

Первый дадим зайке,  (Массируют большой палец.)

Зайке-попрыгайке.

А второй лисичке,  (Массируют указательный палец.)

Рыженькой сестричке.

Третий дадим мишке,  (Массируют средний палец.)

Бурому братишке.

Блин четвёртый - котику, (Массируют указательный палец.)

Котику с усами,

Пятый блин поджарим  (Массируют мизинец.)

И съедим мы сами!

3. Упражнение «Строим дом»

Целый день тук да тук,  (Дети похлопывают ладонью руки от

кисти к плечу сначала по левой, а затем по правой руке.)

Молоточки стучат,  (Поколачивают кулаком сначала по

левой, а затем по правой руке от кисти к плечу.)

Строим домик для зайчат.

Молоточки стучат,  (Поколачивают кулаком левой руки по

Строим домик для бельчат.   кулаку правой руки или наоборот.)

Этот дом для белочек, (Растирают кулаком левой руки правую руку.)

Этот дом для зайчиков, (Растирают кулаком правой руки

левую руку.)

Этот дом для девочек, (Пробегают» пальцами от кисти к

плечу по левой руке.)

Этот дом для мальчиков, (Пробегают» пальцами от кисти к

плечу по правой руке.)

Вот какой хороший дом, (Поглаживают ладонью левую

руку от кисти к плечу.)

Как мы славно заживём! (Поглаживают ладонью правую

руку от кисти к плечу.)

Будем песни распевать, («Тарелочки» - вид танцевальных

движений, имитирующих скользящие движения оркестровых

тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука –

снизу вверх.)

 4. Упражнение «Умывальная песенка».

Хуже наказанья -  (Дети качают головой вправо-влево.)

Жить без умыванья,

Все ребячьи лица  (Мягкими движениями проводят

Обожают мыться.  пальцами по лицу.)

Без воды, без мыла  (Растирают ладонями нос.)

Всех бы грязь покрыла.

Чудно, чудно -  (Растирают уши.)

Вымыться не трудно!

Честно, честно – (Растирают ладони друг о друга.)

Чистым быть чудесно.

Теперь нос чистый,  (Указательным пальцем касаются

носа.)

Теперь рот чистый,  (Показывают на рот.)

И подбородок чистый,  (Прикасаются к подбородку.)

И глазки блестят,  (Прикасаются к внешним уголкам глаз.)

Весело глядят!  (Протягивают ладони вперёд.)

**МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ**

1. Упражнение «Овощи»

Выросли у нас чесночок,  (Дети растирают фалангу

Перец, томат, кабачок.  указательного пальца от ногтя к

основанию.)

Лук и немножко горошка,  (Растирают фалангу среднего

Тыква, капуста, картошка.  пальца от ногтя к основанию.)

Овощи мы собирали,  (Растирают фалангу безымянного

Ими друзей угощали.  пальца.)

Квасили, ели, солили,  (Растирают фалангу мизинца.)

С дачи домой увозили.

2. Упражнение «Десять птичек – стайка»

Пой-ка, подпевай-ка:  (Дети сжимают и разжимают

Десять птичек – стайка.   пальцы рук.)

Это птичка соловей,  (Массируют мизинец левой руки.)

Это птичка воробей,  (Массируют безымянный палец

левой руки.)

Это птичка совушка,  (Массируют средний палец левой

Сонная головушка.   руки.)

Это птица коростель,  (Массируют указательный палец

левой руки.)

Это птица свиристель,  (Массируют большой палец левой

руки.)

Это птичка скворушка,  (Массируют мизинец правой руки.)

Серенькое пёрышко.

Это зяблик,  (Массируют безымянный палец

правой руки.)

Это стриж,  (Массируют средний палец

правой руки.)

Это развесёлый чиж. (Массируют указательный палец

правой руки.)

Ну а это злой орлан!  (Массируют большой палец

правой руки.)

Птички, птички, по домам! (Прячут пальцы за спину правой

руки.)

3. Упражнение «Шёл медведь».

Шёл медведь к своей берлоге  (Дети поочерёдно массируют

Да споткнулся на дороге.  пальцы левой руки.)

«Видно, очень мало сил  (Пальцами одной руки придерживают

Я на зиму накопил»-  палец другой руки, нажимая сверху.)

Так подумал и пошёл

Он на поиск диких пчёл. (Поочерёдно массируют пальцы

Все медведи – сладкоежки,   правой руки.)

Любят есть медок без спешки.

А наевшись, без тревоги,

До весны сопят в берлоге.

4. Упражнение «Сорока».

Сорока – белобока  ( Дети водят указательным пальцем

Кашку варила.   по ладони.)

Детушек кормила.

На порог скакала,

Гостей поджидала.

Этому дала,  (Поочерёдно массируют пальцы,

Этому дала,  начиная с мизинца.)

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала! (Скользят пальцами друг о друга.)

Он дров не носил,

Он печку не топил,

Он кашу не варил.

Вот тебе горшок пустой! (Сжимают в кулак пальцы одной руки.)

Иди в угол и постой!

**МАССАЖ СПИНЫ**

1 .Упражнение «Дятел».

(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!

2. Упражнение «Кто пасётся на лугу? »

-Далеко, далеко  (Дети встают «паровозиком»,

кладут руки на плечи и похлопывают по плечам впереди стоящего.)

На лугу пасутся ко…. (Загибают большой палец на правой руке и рисуют четырьмя пальцами «змейку» вдоль позвоночника.)

-Козы?  (Наклоняют голову вперёд.)

-Нет, не козы! (Качают головой влево-вправо.)

-Далеко, далеко (Поворачиваются на 180 градусов и

На лугу пасутся ко… повторяют движения.)

-Кони? Нет, не кони!

-Далеко, далеко  (Снова поворачиваются на 180 градусов

На лугу пасутся ко… и повторяют движения.)

-Коровы?

-Правильно, коровы! (Поворачиваются на 90 градусов, качают головой, руки на поясе.)

Пейте, дети, молоко, (Постепенно медленно приседают,

Будете здоровы!  на последний слог быстро встают и поднимают руки вверх.)

3. Упражнение «Дождь»

Дождь, дождь целый день  (Дети похлопывают по спине

Барабанит в стёкла.  ладонями.)

Вся земля, вся земля

От воды промокла.

Воет, воет за окном  (Растирают кулаками спину

Недовольный ветер,  круговыми движениями.)

Хочет двери он сорвать

Со скрипучих петель.

Ветер, ветер, не стучи  (Постукивают по спине кулаками.)

В запертые сени!

Пусть горят у нас в печи

Жаркие поленья!

Руки тянутся к теплу, (Поглаживают спину ладонями.)

Стёкла запотели,

На стене и на полу

Заплясали тени.

**МАССАЖ НОГ ( СТОП )**

1. «Кузнец» Рассказывая слова стихотворения, нежно постукивайте по ступне малыша:

"Эй, кузнец – молодец, захромал мой жеребец.

Ты подкуй его опять! ". "Отчего ж не подковать?

Вот гвоздь, вот подкова,

Раз, два - и готово!"

1. «Зайки» с массажными мячами

На полянке, на лужайке

Целый день скакали зайки          (слегка постукиваем пальцами по стопам малыша)

И катались по траве

От хвоста и к голове                   ("прокатываем" мячи по стопам)

Долго зайцы так скакали,           (слегка постукиваем мячами по стопам малыша)

Но, напрыгавшись, устали.        (массируем каждый пальчик на ногах)

Мимо змеи проползали,

"С добрым утром!"- им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха мать.           (гладим рукой малышу стопы)

**Литература.**

1.М. Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим». Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.

2.М. Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду».

3.Яновская Н. Озорные ножки : комплекс домашней гимнастики

«Стоп –плоскостопие» / Н. Яновская // Здоровье дошкольника. –2012. -No 5. –С. 35.

4.Сурина О. Здоровьесберегающие образовательные технологии в условиях коррекционной группы дошкольного образовательного

учреждения / О. Сурина // Детский сад от А до Я. –2012. –No 1. –С. 106.

5. Невмятуллина Е. Весёлые утята / Е. Невмятуллина // Здоровье детей. –2009. -No 13. –С. 35–37.