

Игровой массаж для детей 2-3 лет

Массаж полезен в любом возрасте: он улучшает кровообращение кожи, снимает напряжение мышц, нормализует деятельность центральной нервной системы.

Если мама сама делает своему малышу несложный массаж, то это становится дополнительным поводом для эмоционально-физическим общения матери и ребенка, способствует укреплению чувства доверия и взаимопонимания. Во время массажа ребенок получает удовольствие и успокоение.

А если массаж превратить в веселую игру, то ребенок получит двойную радость.

Игровой массаж способствует социализации детей, развивает у них внимание, терпение и чувство юмора. Массаж можно делать руками, кисточкой, ваткой и т.п.

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. Дети воспринимают интонации голоса, содержание текста, музыкальные тембры и шумы, темп и ритмы музыки и др. Малыши также оценивают холод и тепло, силу давления, характер прикосновения, направление движения, гладкость или шершавость материала и др. Благодаря массажу дети начинают различать части тела.

На занятиях в группе дети с 3-4 лет с большим интересом не только выполняют массаж сами, но и наблюдают за проведением массажа другими детьми.

При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику.

Игровой массаж снимает у детей напряжение. Улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются. Ребёнок успокаивается и расслабляется. Игровой массаж положительно влияет на центральную нервную систему.

Игровой массаж способствует социализации детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу, развивает терпение и чувство юмора.

Игровой массаж способствует развитию фантазии детей: бегущий по дереву паучок и капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик и идущий по лесу медведь одинаково ярко, хотя и по-разному представляются детям

проводящим и «получающим» игровой массаж

Игровой массаж также способствует развитию речи. Стихи и песенки малыши быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению.

Песенки и стихи для массажа следует подбирать с учётом возраста ребёнка. Только в том случае, если они будут интересны малышу, игровой массаж станет для него радостным событием.

Предлагаемые для массажа спины упражнения можно проводить, когда ребёнок лежит на животе, или сидит на стуле, опираясь на стол, Ребёнок может также сидеть на полу, стоять на четвереньках или лежать на коленях взрослого.

Прежде чем начинать проводить массаж, следует предварительно прочитать ребёнку стихи или сказать несколько вступительных фраз, чтобы малыш смог представить последующие действия взрослого.

Взрослый во время чтения стихов должен делать небольшие паузы для массажа.

Предлагаемые для массажа спины песенки и стихи могут использоваться также для массажа рук или ног ниже колена.

Детям для проведения массажа друг другу можно предоставить выбор положения для массажа, игрушек для массажа и движений. Проведение массажа детьми должно контролироваться взрослым.

Движения под музыку следует выполнять ритмично и избегая сильного нажима или похлопывания.

Желательно, чтобы взрослый подпевал, а позже пел под минусовую фонограмму.

Игровой массаж может проводиться поверх рубашечки или футболки, а также, по желанию малыша, на голой спинке.

Рекомендуемые движения можно изменять, исходя из текста песенок.

Первое время массаж лучше проводить, используя соответствующие предметы - кисточку, резиновый ёжик, поролоновую губку, игрушечную машинку, кусочки ваты,

бумажные листочки, и др., а также мягкие игрушки в соответствии с текстом песенок. Массаж игрушками забавляет малышей и не требует такой высокой степени доверия, как массаж руками.

Ехала машина

Поставьте два пальца над переносицей малыша и проделывайте легкие массирующие движения:

Ехала машина,

Ехала, ехала,

С горки съехала - (пальцы массируя, разъезжаются, спускаются и поглаживают кожу

rrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr - под глазами)

Дальше поехала. (пальцы массируют крылья носа)

Буксует, буксует, (вокруг крыльев носа массируем подольше)

Снова поехала, (спускаемся к губе под дырочками)

В тоннель уехала . (немного массируем дырочки изнутри)

Веселый массаж

Поглаживайте называемые части тела и лица:

Тут лес, (пальчиком гладит по чёлке малыша)

Тут поляна, (по лобик)

Тут бугор, (носик)

А тут яма, (ротик)

Тут грудь,

Тут живот,

А тут сердечко живёт.

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!"

Рельсы – рельсы

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.	<i>(«едем» ладонью по спине)</i>
Из последнего вагона	
Вдруг посыпался горох.	<i>(стучим по спине пальцами обеих рук)</i>
Пришли куры, поклевали.	<i>(стучим указательными пальцами)</i>
Пришли гуси, пощипали.	<i>(пощипываем спинку)</i>
Прошёл слон,	<i>(«идём» по спине тыльной стороной кулаков)</i>
Прошла слониха,	<i>(«идём» кулаками, но с меньшим усилием)</i>
Прошёл маленький слонёнок,	<i>(«идём» тремя пальцами, сложенными в щепоть)</i>
Пришёл директор магазина,	<i>(«идём» по спине двумя пальцами)</i>
Всё разгладил, всё расчистил.	<i>(поглаживаем спину ладонями вверх-вниз)</i>
Поставил стол,	<i>(изображаем стол кулаком – ставим его на одну из лопаток)</i>
Стул,	<i>(стул изображаем щепотью – ставим ее на другую лопатку)</i>
Печатную машинку.	<i>(печатную машинку — пальцем)</i>
Стал печатать:	<i>(«печатаем» по спине пальцами)</i>
«Жене и дочке. -	
Дзинь - точка. -	<i>(на этих словах каждый раз нежно щекочем бочок)</i>
Шлю вам чулочки». -	
Дзинь - точка.	
Прочитал,	<i>(водим пальцем, как будто читаем)</i>
Помял, разгладил,	<i>(щиплем, а затем поглаживаем спинку)</i>
Прочитал,	
Помял, разгладил,	
Сложил,	
Отправил.	

Зайки

На полянке, на лужайке	
Целый день скакали зайки	<i>(слегка постукиваем пальцами по спинке малыша)</i>
И катались по траве	
От хвоста и к голове	<i>(«прокатываем» ладони от попы к шее)</i>
Долго зайцы так скакали,	<i>(слегка постукиваем пальцами по спинке малыша)</i>
Но, напрыгавшись, устали.	<i>(кладём ладони на спинку малыша)</i>
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)*

Ёжик-чудачок

Этот массаж можно делать резиновым мячиком с «шипами»:

Хитрый ежик-чудачок

Сшил забавный пиджачок: *(ребенок катает мячик–ежик между ладонями)*

Сто иголок на груди, *(мама катает мячик-ежик по груди малыша)*

Сто булавок позади. *(мама катает мячик-ежик по спине малыша)*

Ходит еж в лесу по травке,

Натыкает на булавки *(мама катает мячик-ежик по верхней части ножек малыша)*

Грушу, сливу

– всякий плод,

Что под деревом найдет. *(мама катает мячик по ступням малыша)*

И с подарочком богатым *(мама катает мячик-ежик между двумя ступнями малыша)*

Возвращается к ребятам. *(мама катит мячик-ежик от ног малыша к его шее)*

Чух – чух

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, *(проводим ладошками по спинке малыша)*

Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.

Стоять на месте не хочу!

Колесами стучу, стучу, *(осторожно постукиваем по спинке малыша)*

Колесами стучу, стучу,

Колесами стучу, стучу,

Садись скорее, прокачу! *(разглаживаем спинку малыша)*

Чу, чу, чу!

Дождик

Дождик бегаёт по крыше -

Бом! Бом! Бом! *(нежно водите пальчиками по спинке малыша)*

По веселой звонкой крыше -

Бом! Бом! Бом!

- Дома, дома посидите,
Бом! Бом! Бом!

(постукивайте пальчиками по спинке малыша)

Никуда не выходите,
Бом! Бом! Бом!

(постукивайте кулачками по спинке малыша)

Почитайте, поиграйте
Бом! Бом! Бом!

(поглаживайте ладошками)

А уйду - тогда гуляйте
Бом! Бом! Бом!

Дождик бегаёт по крыше -
Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше –
Бом! Бом! Бом!

(Слова Е. Полянской)