

*Игровой массаж
для детей 2-3 лет*



Игровой массаж для детей 2-3 лет.

Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему и взрослым и детям нравится массаж? «Погладь мне спинку!» - это произносит каждый ребенок. Все дело в том, что массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени и другим органам. Массаж улучшает циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека. Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку – слова пропеваются или ритмодекламируются, или музыка звучит просто фоном. Проводя массаж определенных частей тела используют разминание, растирание, легкие постукивания. Массаж можно делать руками, кисточкой, ваткой и т.п.

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-физического 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.

«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 rrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr - 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 лобику)

Тут бугор, (носик)

А тут яма, (ротик)
Тут грудь, тут живот,
А тут сердечко живёт.

«Кузнец».

Рассказывая слова, 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. («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. - (на этих словах каждый раз нежно щекочем бочок)
Шлю вам чулочки». -
Дзинь - точка.
Прочитал, (водим пальцем, как будто читаем)
Помял, разгладил, (щиплем, а затем поглаживаем спинку)
Прочитал, помял, разгладил, сложил, отправил.

«Зайки».

На полянке, на лужайке
Целый день скакали зайки (слегка постукиваем пальцами по спинке
мальша)
И катались по траве
От хвоста и к голове ("прокатываем" ладони от попы к шее)
Долго зайцы так скакали, (слегка постукиваем пальцами по спинке
мальша)
Но, напрыгавшись, устали. (кладём ладони на спинку мальша)
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 мальша)
Сто булавок позади. (мама катает мячик-ежик по спине мальша)
Ходит еж в лесу по травке,
Натыкает на булавки (мама катает мячик-ежик по верхней части ножек
мальша)
Грушу, сливу – всякий плод,
Что под деревом найдет. (мама катает мячик по ступням мальша)
И с подарочком богатым (мама катает мячик-ежик между двумя ступнями
мальша)
Возвращается к ребятам. (мама катит мячик-ежик от ног мальша к его шее)

«Чух – чух».

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, (проводим ладошками по спинке мальша)
Стоять на месте не хочу!
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.
Стоять на месте не хочу!
Колесами стучу, стучу, (осторожно постукиваем по спинке мальша)
Колесами стучу, стучу,
Колесами стучу, стучу,
Садись скорее, прокачу! (разглаживаем спинку мальша)
Чу, чу, чу!

«Дождик».

Дождик бегают по крыше -
Бом! Бом! Бом! (нежно водите пальчиками по спинке малыша)
По веселой звонкой крыше -
Бом! Бом! Бом!
- Дома, дома посидите, (постукивайте пальчиками по спинке малыша)
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите, (постукивайте кулачками по спинке малыша)
Бом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте (поглаживайте ладошками)
Бом! Бом! Бом!
А уйду - тогда гуляйте
Бом! Бом! Бом!
Дождик бегают по крыше -
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше –
Бом! Бом! Бом!