

# "Игровой массаж на музыкальных занятиях"

(консультация)



**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 закивать*).

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.

## 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*).

## 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 вперед, (*наклон головы вперед*)

Влево, вправо, влево, вправо.

Поворот. (*круговое движение головы*).

Неваляшку мы качаем, (*массирование шеи, покачивание головой*).

Очень весело играем. (*сжимать и разжимать 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*)

Раз, два, три! (*3 хлопка*)

И качаем головами (*качать головой*)

Посмотри! (*потянуться вверх*).

## 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)*