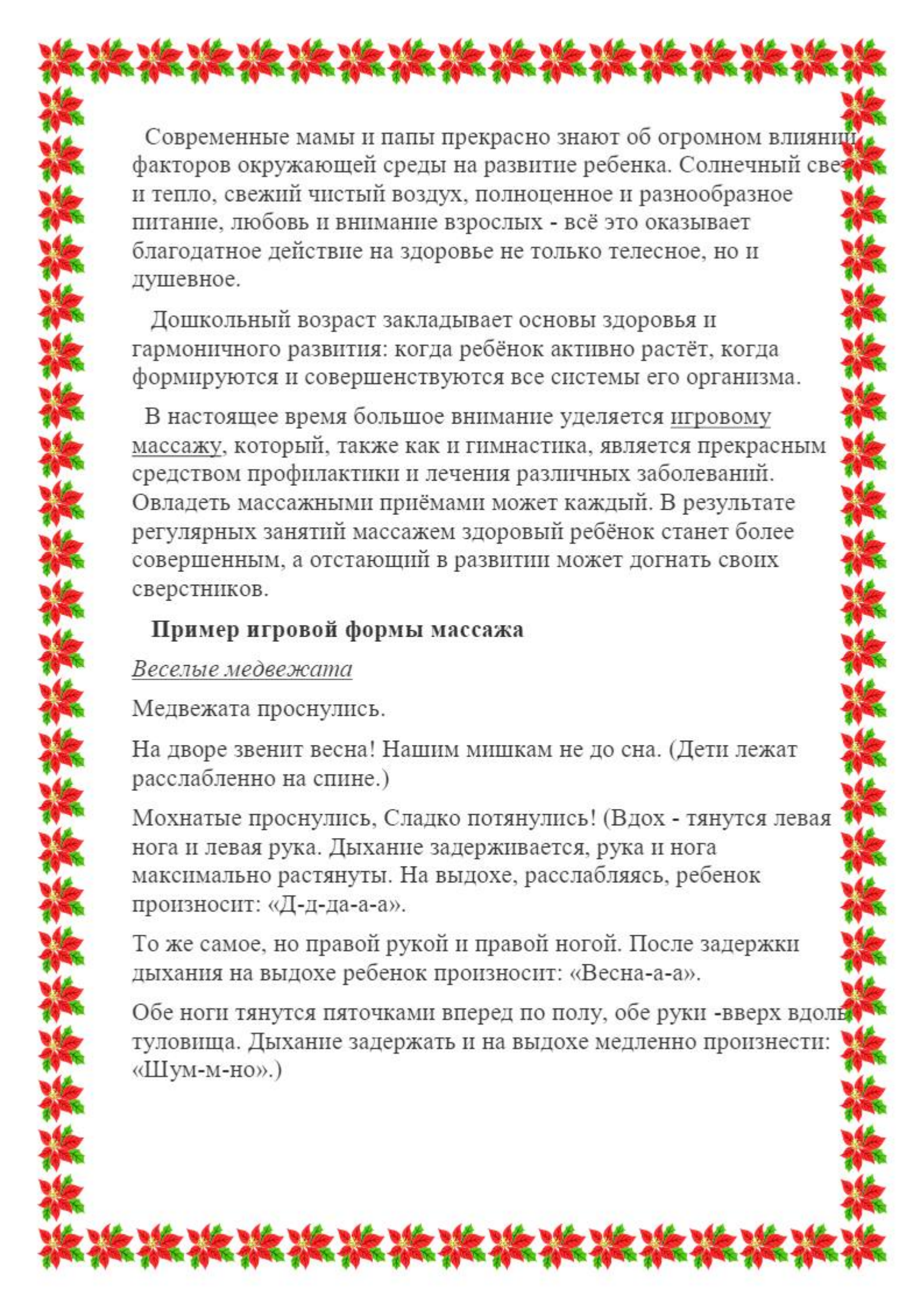


Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад №7
«Сказочная полянка»
общеразвивающего вида

Консультация для родителей
«Игровой массаж»

Музыкальный руководитель
Машкина Е.М.

Заринск 2022



Современные мамы и папы прекрасно знают об огромном влиянии факторов окружающей среды на развитие ребенка. Солнечный свет и тепло, свежий чистый воздух, полноценное и разнообразное питание, любовь и внимание взрослых - всё это оказывает благотворное действие на здоровье не только телесное, но и душевное.

Дошкольный возраст закладывает основы здоровья и гармоничного развития: когда ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все системы его организма.

В настоящее время большое внимание уделяется игровому массажу, который, также как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики и лечения различных заболеваний. Овладеть массажными приёмами может каждый. В результате регулярных занятий массажем здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии может догнать своих сверстников.

Пример игровой формы массажа

Веселые медвежата

Медвежата проснулись.

На дворе звенит весна! Нашим мишкам не до сна. (Дети лежат расслабленно на спине.)

Мохнатые проснулись, Сладко потянулись! (Вдох - тянутся левая нога и левая рука. Дыхание задерживается, рука и нога максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «Д-д-да-а-а».)

То же самое, но правой рукой и правой ногой. После задержки дыхания на выдохе ребенок произносит: «Весна-а-а».)

Обе ноги тянутся пяточками вперед по полу, обе руки -вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести: «Шум-м-но».)

Медвежата проголодались

Кушать мишки захотели - Зимую целую не ели. (Дети поглаживают живот по часовой стрелке, похлопывают ребром ладони, кулачком, снова поглаживают, пощипывают)

Надо мишек накормить, Пирогам угодить.

Мы замесим тесто. («Месят тесто», снова поглаживают живот.)

Сделаем начинку: с лесными грибами и сладкой малинкой. (С левой стороны пальчиками нажимают несколько раз по боку, словно палочкой проверяют готовность теста, действуя на сигмовидную кишку)

Мишкины ушки

Наши мишки слепят уши, новые, большие! (Поглаживают ушные раковины по краям, затем, за ушами; оттягивают ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону); на мочки ушей («красивые сережки!»).

Будут наши медвежата самые красивые! («Лепят» ушки — 7—8 вращательных движений внутри раковины по часовой, затем против часовой стрелки.)

Мишки нюхают цветы

Как в лесу-лесочке, расцвели цветочки!

Мишки прибежали, цветочки нюхать стали. (Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.)

Там - подснежник, тут - ромашка, ароматный ландыш, кашка. (Повороты головы в стороны, вверх, вниз.)

Вот черемуха цветет, мать-и-мачеха растет. (Наклоны головы вправо, затем влево.)

Рекомендации для проведения массажа

1. Песенки и стихи для массажа следует подбирать с учётом возраста ребёнка.
2. Только в том случае, если они будут интересны малышу, игровой массаж станет для него радостным событием.
3. 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.

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

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

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

Игровой массаж обладает не только лечебным действием, проводить его можно и с профилактической и гигиенической целью. Детский игровой массаж оказывает влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Так же игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляет организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.

