

«Игровой массаж».

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

Стихи и песенки для игрового массажа очень нравятся детям, они обеспечивают весёлое общение, снимают напряжение, учат малышей доверять другим и сопереживать. При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику. 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.

Язык прикосновений — это один из самых ранних языков, на котором начинает своё общение с миром человек. Для ребёнка раннего возраста прикосновения — это язык познания и исследования окружающего мира и конечно людей в нём. Телесно-ориентированные игры и игровые массажи способствуют выстраиванию новых отношений с повзрослевшим ребёнком и помогают переживать родителям и детям кризис сепарации (психологическое отделение ребенка от родителей). Для ребёнка дошкольного возраста главным партнёром по взаимодействию становится сверстник. Ведущей деятельностью дошкольника, в которой и развиваются его коммуникативные способности, является игра. Телесно-ориентированные игры, в которые дети играют, и игровые массажи, которые дети делают друг другу под руководством взрослого, могут стать путём к налаживанию позитивного и безопасного диалога в среде сверстников.

МАССАЖ РУК.

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!



МАССАЖ СПИНЫ.

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.

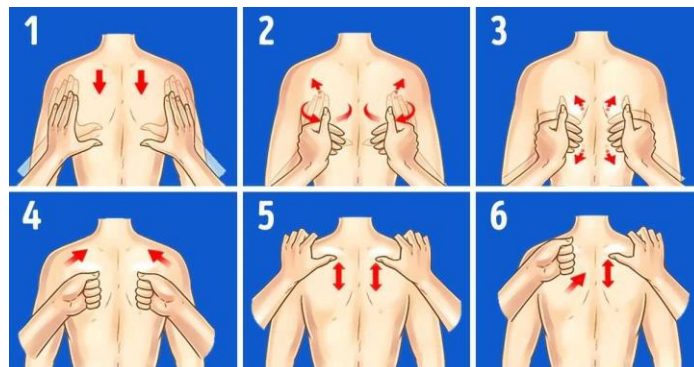
Дятел в дуб всё стук да стук, (Постукивают по спине рёбрами ладоней.)

Дуб скрипит: «Что там за стук? »

Дятел клювом постучал, (Поглаживают спину ладонями.)

Постучал и замолчал,

Потому что он устал!



Самомассаж лица

Упражнение «Путешествие».

Тук-тук-тук, тук-тук-тук, Наши ушки слышат стук	(Хлопают в ладоши.)
Вот ладошечки шуршат, Наши пальчики трещат.	(Потираание ладоней друг о друга.) (Потираание кулачков друг о друга.)
Теперь в ладоши громко бей, А теперь ты их согрей.	(Хлопки.) (Ладони на щёки.)
К путешествию готовы? Да! руки вверх, ладони раскрыть	(Кулаки на коленях.)
<u>В путь отправимся мы снова:</u>	(Вращательные движения кистями.)
Сядем мы на самолет И отправимся в полет.	(Руки вытянуты в стороны, ладони напряжены.)
Мы теперь на корабле, Нас качает на волне.	(Ладони лодочкой.) (Одна вверх, вторая вниз.)
Едет поезд, Колеса стучат.	(Ребром ладони двигаем по коленям.) (Кулачки стучат по коленям.)
В поезде много веселых ребят.	(Подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени.)

