

## «Игровой массаж на музыкальных занятиях»

**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.

## **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 обеих рук*)

Раз, два, три! (3 хлопка)  
И качаем головами (качать головой)  
Посмотри! (потянуться вверх).

### **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).

### **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)