**Творческая группа музыкальных руководителей** **Кировского района Санкт-Петербурга** **«Наполним мир музыкой»**

Как известно, еще тысячи лет назад тибетскими врачами было установлено то, что человеку приятно ходить босиком, хлопать в ладоши, так как это посылает положительные сигналы внутренним органам. Игровой массаж повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма. Как показывает опыт, при использовании игрового массажа у дошкольников снижается частота заболеваний верхних дыхательных путей.

Игровой массаж должен все больше входить в жизнь дошкольников. Выполнение массажных манипуляций улучшает циркуляцию крови и лимфы, тонизирует нервную систему, способствует развитию коммуникативных навыков, мелкой моторики, артикуляционного аппарата, способствует развитию внимания, памяти, музыкального слуха и чувства ритма, поднимает настроение и улучшает самочувствие ребенка. Обучение массажу должно проходить в игровой форме.

**Особенности детского массажа**

**Массаж** — научно-обоснованный, испытанный многолетней практикой, наиболее адекватный и физиологичный (т. е. близкий организму человека) метод, который позволяет успешно решать проблемы как профилактики, так и лечения различных заболеваний. Это и делает массаж популярным, особенно в детской практике. Организм ребенка находится в состоянии развития, роста, постоянного изменения. Любое воздействие, будь то условия жизни, питание, игры, занятия физкультурой, массаж, медицинские мероприятия (процедуры, лекарства) и т. д. оказывают на него гораздо большее влияние, чем на организм взрослого, уже сформировавшегося человека. Ребенок удивительно пластичен и восприимчив, поэтому так важен серьезный и ответственный подход ко всему, что касается его здоровья.

Детский массаж выделяется как особый вид массажа т. к. способствует не только оздоровлению или лечению ребенка, но и более быстрому и гармоничному его психофизическому развитию. Причем действие массажа тем сильнее, чем младше ребенок.

**Цель:**

Использование игрового массажа в музыкальной деятельности, как инструмента реализации самостоятельной творческой инициативы и сохранения здоровья младших дошкольников.  
**Задачи:**  
- приобщение дошкольников к здоровому образу жизни;  
- знакомство детей с игровым массажем;

- научить детей младшего дошкольного возраста элементам игрового массажа.

- развитие коммуникативных навыков;

- развитие артикуляции;

- развитие мелкой моторики пальцев рук;

- развитие музыкального слуха;

- развитие вокальных навыков.

Предпочтение следует отдавать более мягким и нежным воздействиям. Разнообразные поглаживания, осторожное растирание (лучше — подушечками пальцев, что увеличивает чувствительность рук массирующего), мягкое разминание, легкие ударные приемы — все это позволяет добиваться нужного результата, не причиняя ребенку неприятных ощущений.

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 (например, потряхивания), растирание и разминание —-более медленное и глубокое, ударных приемов меньше.

В любом случае массаж должен быть безболезненным. Главным критерий правильности проведения массажа — настроение ребенка. Если ребенок любит массаж, становится более крепким и жизнерадостным — значит, все сделано хорошо.  Освоение самомассажа детьми осуществляется постепенно, от простых массажных приёмов, к сложным, с учетом индивидуальных особенностей детей.

**Последовательность включения приемов самомассажа:**

- отдельные движения;

- комплексы из 2-3 движений на одну зону;

- упражнения для нескольких зон (лоб, щеки, подбородок; лоб, уши, губы) в сопровождении рифмованных текстов со схемами или без них;

- самостоятельное выполнение упражнений детьми.

**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).

**Методические рекомендации** **по проведению игрового массажа:**

1. Массажные приемы должны быть просты и доступны для выполнения детьми.
2. Приемы самомассажа не должны вызывать болезненных ощущений и отрицательных эмоций у ребенка.
3. Кожные покровы ребенка должны быть здоровы. Наличие у ребенка сыпи на коже, диатеза, герпеса является противопоказанием к проведению самомассажа.
4. Массаж выполняется чистыми и теплыми руками.
5. Массаж проводится в медленном темпе.
6. Самомассаж начинать с поглаживания и заканчивать поглаживанием.
7. Поглаживание применяется при переходе от одного приема к другому.
8. Длительность самомассажа не более 10 минут.
9. Каждое движение выполняется в среднем 4-6 раз.
10. Перед проведением самомассажа необходимо создать положительный эмоциональный настрой.

**Условия правильного проведения массажа:**

- воздух в комнате должен быть теплым, но свежим,

- в теплое время года можно проводить массаж при открытой форточке (окне) или на воздухе, сочетая его таким образом с закаливанием;

- массаж проводится не ранее, чем через 30 минут после еды, неразумно также заниматься с голодным ребенком;

- ни в коем случае не следует давать ребенку еду (сушки, конфеты, фрукты) во время массажа — это просто опасно, ребенок может подавиться;

- если малыш капризничает — значит, на это есть причины, массаж можно на время отложить, даже перенести на следующий день;

- в детском массаже не используются масла, кремы, мази, присыпки, тальк;

- массаж полезен всем, и повредить им практически невозможно.

Действие массажа на весь организм в целом позволяет достигать хороших и устойчивых результатов.

При проведении массажа важно научить детей не давить на точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

**Этапы реализации технологии самомассажа**

1. Диагностический

Задача: определить состояние тонуса мышц для осуществления дифференцированного подхода.

1. Ознакомительно-практический

Задача: познакомить детей с приёмами самомассажа, с зонами проведения и направлениями движений с использованием зеркала, схем, стихотворных текстов.

1. Основной

Задача: закреплять и отрабатывать приёмы самомассажа.

1. Итоговый

Задача: совершенствовать полученные умения для самостоятельного их применения детьми.

**Консультация для родителей**

**«Игровой массаж в младшем дошкольном возрасте»**

По мнению специалистов, массаж необходим не только больным детям, но и здоровым. 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. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. В детском саду используются различные виды игрового массажа: пальцев рук, головы, лица, ушей, шеи, биологически активных точек, всего тела.Для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет специалисты рекомендуют постоянно проводить процедуры массажа в форме игры, являющейся основной деятельностью ребенка. Маленькие дети в этот период развития интересуются любыми действиями, имеющими увлекательную для них форму. Редко какой малыш дошкольного возраста может терпеливо ждать пока закончатся спокойные размеренные манипуляции, вместо того, чтобы бегать, веселиться или заниматься другими, важными мероприятиями.

**Детский игровой массаж совмещает две цели:**

1. Улучшить здоровье ребенка, побудить системы организма к слаженной работе и взаимодействию.
2. Сохранить его эмоциональное спокойствие, интерес к происходящему. Манипуляции должны приносить маленькому ребенку удовольствие.

**Приемы детского игрового массажа**

Чем разнообразнее будут варианты процедур, тем интереснее малышам их выполнять. 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.

[Обучение детскому массажу](http://detskiy-massaj.ru/obuchenie) происходит в игре, во время которой при воздействии движениями на определенные точки на теле посылаются положительные сигналы различным органам. Вследствие этого улучшается настроение и здоровье.

Инструментом, с помощью которого выполняются манипуляции являются руки, однако иногда могут использоваться мешочки с крупой или песочком, различные предметы.

Если выполнение процедур носит регулярный характер, то движения малыша становятся более быстрыми, проворными. С помощью детского массажа в форме игры достигаются следующие результаты:

- снимается напряжение мышц;

- происходит развитие детской моторики;

- укрепляются кости, мускулатура, сухожилия, увеличивается подвижность суставов, нормализуется кровообращение и обмен веществ;

- глубокое положительное воздействие на центральную нервную систему;

- развивается речь;

- тренируется музыкальная память;

- приобретаются навыки выразительной декламации;

- развивается чувство ритма;

- стимулируется формирование образного мышления, развивается фантазия и чувство юмора;

- возрастает доверие к окружающим, способность взаимодействовать с другими людьми.

**Виды и примеры детского игрового массажа**

Процедура в форме игры может быть пассивной и активной. В первом случае манипуляции проводятся индивидуально специалистом или родителями. Одним из вариантов такого детского игрового массажа являются «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).

**Активный детский игровой массаж может быть:**

1. Групповой, при котором дети делают манипуляции друг другу.
2. Самомассаж.

Групповой игровой массаж в детском саду является очень полезным, он способствует:

- приобретению навыков, помогающих правильно самовыражаться;

- развитию ребенка в физическом, эмоциональном, интеллектуальном плане;

- формированию инициативности, решительности, самостоятельности;

- совершенствованию двигательных функций;

- улучшению осанки.

Детский самомассаж практически универсален: его можно делать в любом месте, он достаточно эффективен, хорошо отвлекает ребенка от внешних обстоятельств.

Массаж для самых маленьких в форме игры можно делать, когда малыш находится в положении сидя, стоя или лежа. Прекрасным выбором является комплекс «Листочки»:

Дождик травку поливает (подушечками пальчиков сделать постукивания по спине).

Ветер деревце качает (легонько взять малыша за плечи, потянуть в стороны).

Листики висят, висят (ладони положить сверху спины).

И тихонечко летят (сделать поглаживающие движения от шеи вниз к пояснице).

Детки в садик выбегают (быстренько «прошагать» пальцами по спине).

**«Две тетери»**

На лугу, на лугу, (дети гладят животик)

Стоит миска творогу, (по часовой стрелке)

Прилетели две тетери, (бегают пальчиками по телу)

Поклевали, (щиплют двумя пальцами)

Улетели (машут руками).

**«Зайка»**

Зайка белый прибежал

И по снегу прыгать стал,

Прыг – скок, прыг – скок,

Непоседа наш дружок!

Зайка прыгнул на пенек,

В барабан он громко бьет!

Бум, бум, тра-та-та!

Зимой погода красота!

А в лесу такой мороз,

Зайка наш совсем замерз!

Лапками хлоп, хлоп,

Ножками топ, топ!

Носик трет, трет, трет,

Ушки мнет, мнет, мнет!

Прыгай выше, зайка,

Зайка- попрыгайка!

**«Расческа»**

Расчесочка, расчесочка

Расчесочка моя.

Причешет и пригладит

Расчесочка меня.

Сделает расчесочка

Красивую причесочку (дети расчесывают волосы пальцами).

**Значение игрового массажа на музыкальных занятиях**

 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. Ребята учатся благотворно влиять на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела. Проводя массаж определенных частей тела, используются поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания. Особенно эффективными являются упражнения, когда ребенок «разговаривает» со своим телом, делает ему комплименты: «Мои любимые ручки», «Какой чудесный носик» и т.д.

**Игровой массаж.**

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

**«Поиграем с ручками»**

**1.  Подготовительный этап**

Дети растирают ладони до приятного тепла.

**2. Основная часть**

а) ­­Большим и указательным пальцами одной руки массируем —растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.  
**3. Заключительный этап**

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну, быстрей лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

**Схемы** **игрового массажа**

|  |  |
| --- | --- |
| https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/51478/pub_5aa92630a86731ea4d5fd55c_5aa9356f799d9d5da0342835/scale_600 | массирование точки возле переносицы. |
| https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/51478/pub_5aa92630a86731ea4d5fd55c_5aa9356f799d9d5da0342835/scale_600 | массирование точки на шее |
| https://www.e-reading.club/illustrations/1040/1040354-_30.jpg | наклоны в сторону влево- вправо |
| https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/51478/pub_5aa92630a86731ea4d5fd55c_5aa9356f799d9d5da0342835/scale_600 | массирование точек возле ушей. |
| https://guide.artswave.org/wp-content/uploads/sites/guide.artswave.org/images/2019/05/event-featured-Cincy-Fringe-1557779183.png | хлопки в ладоши. |
| https://www.e-reading.club/illustrations/1040/1040354-_30.jpg | наклон головы вперёд |
| https://www.e-reading.club/illustrations/1040/1040354-_30.jpg | наклон головы влево, вправо. |
| https://www.e-reading.club/illustrations/1040/1040354-_30.jpg | круговое движение головы. |
| https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/51478/pub_5aa92630a86731ea4d5fd55c_5aa9356f799d9d5da0342835/scale_600 | массирование шеи |
| http://referad.ru/zanyatiya-s-palechikami-sjimanie-razjimanie-kulachkov/2874_html_m64d2f380.jpg | сжимать и разжимать пальцы рук. |
| https://seminarov.net/wp-content/uploads/2018/03/c34bf0955300t-300x283.jpg | ладони раскрыты, пальцы обеих рук поочередно встречаются касаются друг друга |
| http://www.mmenu.com/upload/gallery/e94/545226ec03001.jpg | закрыть ладонями лицо. |
| http://pedlib.ru/books1/2/0273/image022.jpg | пальцы в кулаке, большой и средний палец выпрямить |
| https://pandia.ru/text/82/523/images/img1_268.jpg | пальцы сжать в кулаки |
| https://likar.uz.ua/images/samomasazh-tablica1.png | постукивание кулаками от колена, до ступней ног |
| https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1705407/pub_5d2ff5a6cfcc8600ad6de779_5d312d8d80879d00ac7a2a64/scale_1200 | поглаживание ноги ладонью |

|  |  |
| --- | --- |
| http://pedlib.ru/books1/2/0273/image022.jpg | На правой руке показываем пальцами «ушки зайчика» |
|  | Двумя большими пальцами массировать ступню левой ноги, имитируя прыжки «зайчика» |
|  | Двумя большими пальцами массируем ступню правой ноги, имитируя прыжки «зайчика» |
| https://likar.uz.ua/images/samomasazh-tablica1.png | Постукивание «кулачками» от колена, до ступней ног |
|  | Кулаком массируем ступню правой ноги. |
|  | Пальцы левой ноги сжимаем и открываем по очереди, каждый палец. |
| https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1705407/pub_5d2ff5a6cfcc8600ad6de779_5d312d8d80879d00ac7a2a64/scale_1200 | Поглаживаем правой и левой ноги. |

**Приложение № 1**

**Игровой массаж для детей младшего дошкольного возраста**

**Цель:** укрепление здоровья детей посредством здоровье сберегающих технологий.

**Задачи:**

- обогащать музыкальные впечатления, создавать радостное настроение;

- развивать творческие и музыкальные способности младших дошкольников;

- сохранение здоровья;

- развитие коммуникативных навыков;

- развитие артикуляции;

- развитие мелкой моторики пальцев рук;

- развитие музыкального слуха;

- развитие вокальных навыков.

**«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. | наклоны в сторону влево- вправо |
| Неваляшке не сидится, | массирование точки возле ушей. |
| Она любит веселиться, | хлопки в ладоши. |
| Наклоняется вперёд, | наклон головы вперёд |
| Влево, вправо, | влево, вправо. |
| Поворот. | круговое движение головы. |
| Неваляшку мы качаем, | массирование шею и покачиваем головой. |
| Очень весело играем. | сжимать и разжимаем 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 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 |

**«Куколка»**

**Исходное положение**: дети стоят перед педагогом.

|  |  |
| --- | --- |
| Моя куколка проснулась, | круговые движения пальцами около глаз |
| Сладко-сладко потянулась. | поднять руки вверх, потянуться |
| Я ее умою теплою водою, | поглаживание щек |
| Волосы ей причешу,  Бант красивый повяжу, | поглаживание головы |
| Надену платье крошке, | поглаживание руками туловища сверху- вниз |
| А на ноги – сапожки. | поглаживание ног руками сверху- вниз |
| Раз, два, три, четыре, пять, | сжимать и разжимать кисти рук |
| Можно нам идти гулять. | хлопки в ладоши |

**«Листочки**

**Исходное положение:** дети располагаются стоя перед педагогом**.**

|  |  |
| --- | --- |
| Разноцветный листопад  Закружил на улице, | круговые движения ладонями по туловищу |
| Даже тучка за окном  Не хотела хмуриться. | круговые движения указательными пальцами по лбу |
| Весело на улице  прыг-скок, прыг-скок. | точечные движения пальцами рук по плечам |
| Ножками по лужицам  Шлеп-шлеп, шлеп-шлеп. | точечные движения пальцами рук по ногам |
| По осенним листикам  Топ-топ-, топ-топ. | постукивание кулаками по ногам |
| И в ладоши весело  Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. | хлопки в ладоши |
| Ветерок листвой играет,  Вверх листочки поднимает, | поглаживание ладонями тела снизу- вверх |
| Вниз листочки опустил,  Спать на землю уложил. | поглаживание ладонями тела сверху-вниз,  присесть на корточки, руки под щеку |

**«Осенние листики»**

**Исходное положение:** дети стоят перед педагогом врассыпную**.**

|  |  |
| --- | --- |
| Падают листочки | похлопывание ладонями по туловищу |
| Прямо нам под ножки. | похлопывание ладонями по ногам |
| Шу-шу-шу,  Шу-шу-шу.  Шу-шу-шу,  Шу-шу-шу. | круговые движение ладонями по туловищу и ногам |
| Я по листикам хожу,  Я по листикам брожу. | быстро перебирать пальцами рук по ногам |
| Ветер листики поднял: | поглаживание ног пальцами рук снизу -вверх |
| «У-у-у-у-у,  У-у-у-у». | поглаживание туловища пальцами рук снизу -вверх |
| Дождь осенний застучал: | точечные движение пальцами рук по туловищу и ногам |
| «Кап-кап-кап,  Кап-кап-кап!» | быстрые точечные движения рук по туловищу |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **«К бабушке»**  **Исходное положение:** дети стоят или сидят перед педагогом   |  |  | | --- | --- | | Когда поедем к бабушке?  На чем поедем к бабушке? | кивать головой вправо-влево | | На паровозик сели. | кивок головой | | Чух-чух-чух,  Чух-чух-чух. | круговые движения головой | | Паровоз пыхтит, шумит, | массирование кончиками пальцев лба, щек | | В гости к бабушке спешит | круговые движения плечами | | | |

**Приложение № 2**

**Самомассаж для детей младшего дошкольного возраста**

Самомассаж- это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж- это профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Главная ценность самомассажа заключается в том, что он снимает общую усталость, положительно влияет на нервную систему ребенка. Выполняя самомассаж с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение.

**«В лесу»**

**Исходное положение:** дети сидят перед педагогом на полу.

|  |  |
| --- | --- |
| Жил в лесу зайчишка,  Зайчишка – шалунишка. | показывать пальцами «ушки зайчика» |
| Прыгать он любил всегда,  И не плакал никогда.  Прыг – скок, прыг – скок,  Прыгать он любил всегда. | двумя большими пальцами массируем ступню левой ноги, имитируя прыжки «зайчика» |
| Прыг – скок, прыг – скок,  И не плакал никогда. | двумя большими пальцами массируем ступню правой ноги, имитируя прыжки «зайчика» |
| И дружил с мишуткой он. | показать кулачки |
| Любил Мишутка стадион, | постукивать кулачками от колена до ступней ног |
| Бегал он вперёд – назад | кулаками массируем ступни ног |
| И нашёл он как – то клад. | пальцы ног сжать |
| Открыл замок и был он рад,  ведь там конфет, шоколад. | открывать сжатые пальцы ног по очереди |
| Всех в лесу он угостил, | поглаживать правую и левую ноги. |
| И про Зайку не забыл. | на правой руке показываем пальцами «ушки зайчика» |

**«Котик»**

**Исходное положение:** дети располагаются на полу перед педагогом.

|  |  |
| --- | --- |
| Рыжий котик спит в углу, | свернуться на коврике клубком |
| Мягкий коврик на полу. | сесть на полу |
| Он проснулся, потянулся, | потянуть руки вверх, повернув корпус влево-вправо |
| Вправо – влево повернулся. | повернуть голову вправо-влево |
| Выгнул спинку, а потом - | встать на четвереньки и прогнуть спину |
| Выпил чашку с молоком… | высовывать язык, будто лакаешь молоко, затем погладить себя рукой по животу (правой и левой поочередно) |
| Побежал затем в подвал, | Сесть, выпрямив ноги, и двумя пальцами обеих рук «пробежаться» от бедра до стопы |
| И мышонка там поймал! | Нагнуться вперед и поймать себя за пальцы на ногах. |

**«Лисичка»**

**Исходное положение:** дети стоят перед педагогом.

|  |  |
| --- | --- |
| Рыжая лисичка | поглаживание двумя рукам головы |
| Связала рукавички | имитация «вязания» указательными пальцами рук |
| Для этого лисенка, | загибать по очереди пальцы |
| Для этого лисенка, | загибать по очереди пальцы |
| Для этого лисенка, | загибать по очереди пальцы |
| Для этого лисенка, | загибать по очереди пальцы |
| А для маленькой лисички  Маленькие рукавички. | соединить большой и указательный пальцы |
| Рукавички теплые, | тереть ладони друг о друга |
| Пушистые. | щипковые движения по телу |
| Не страшны нам холода, | поглаживать руки от плеча к кисти |
| В них не замерзнем никогда | хлопки в ладоши |



**«Украшения»**

**Исходное положение:** дети располагаются перед педагогом на стульях или на полу.

|  |  |
| --- | --- |
| Украшения я люблю,  Наряжаюсь, как могу. | поочередное поглаживание правой и левой рук |
| Вот колечки надеваю,  Каждый пальчик украшаю. | массаж пальцев обеих рук |
| На запястье – браслетик,  Не один, а сразу три.  1.2.3! 1.2.3! | массаж от запястья руки до локтя |
| Как красиво, посмотри! | показать ладони |
| Украшения я люблю,  Их в шкатулочке храню. | хлопки в ладоши  сжать кулаки |



**«Снеговик»**

**Исходное положение:** дети сидят на стульях перед педагогом.

|  |  |
| --- | --- |
| Ком большой слепили мы, | поглаживающие круговые руками движения по животу |
| Много снега у зимы. | развести руки в стороны |
| И второй мы ком слепили, | поглаживающие круговые руками движения по животу |
| И про третий не забыли. | поглаживающие круговые руками движения по животу |
| Раз, два, три, | хлопки ладонями по коленям |
| Ура! Ура! | хлопки в ладоши |
| Лепим мы снеговика. | похлопывающие движения руками по всему туловищу |
| Снеговик - снеговичок, | руки на поясе, покачивание корпуса влево-вправо |
| Очень милый толстячок! | поглаживающие движения по туловищу сверху-вниз |



**«Умелые ладошки»**

**Исходное положение:** дети стоят перед педагогом.

|  |  |
| --- | --- |
| Поиграем мы немножко  И похлопаем в ладошки. | хлопки в ладоши |
| Быстро встанем на носочки  И похлопаем по щечкам. | встать на носки, потянуться, слегка похлопать по щекам |
| Спинку сделаем крючком, | наклониться, согнув спину |
| Потом плечики побьем. | похлопать по плечам |
| Встанем ровно, как гора  И пошлепаем бока. | встать ровно, похлопать по бедрам |
| Ручкой правой, ручкой левой  По коленкам хлопнем смело. | похлопывание руками по коленям |
| Высоко над головой мы похлопаем с тобой. | хлопать в ладоши над головой |
| Теперь хлопнем за спиной  И разок перед собой. | хлопать в ладоши за спиной, перед собой |
| Сейчас погладим мы себя,  Вот и кончилась игра. | поглаживание себя ладонями по всему туловищу |



**«Зайки выстроили дом»**

**Исходное положение:** дети стоят перед педагогом.

|  |  |
| --- | --- |
| Тук-тук-тук, тук-тук-тук,  А откуда этот звук? | легкие ритмичные удары кулаками друг о друга |
| Вот этаж за этажом  Зайки встроили дом. | постукивание по туловищу ребрами ладоней сверху- вниз |
| Один зайчик стены красил,  Другой зайчик помогал, | поглаживание туловища ладонями рук |
| Третий в доме все украсил,  А четвертый подметал. | пощипывание туловища,  поглаживание ладонями туловища |
| Пятый зайчик не ленился:  Суп и кашу наварил, | круговые поглаживания живота |
| Чтобы вместе пообедать  И набраться много сил. | поглаживание щек,  хлопки в ладоши |

**Приложение № 3**

**Массаж от ребенка к ребенку**

 При проведении массажа друг другу дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику.   
Игровой массаж снимает у детей напряжение, способствует социализации и коммуникации детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу, развивает терпение и чувство юмора.  
        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 способствует развитию речи и музыкальной памяти. Стихи и песенки малыши быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению.

**«Выходи скорей гулять»**

**Исходное положение:** дети стоят друг за другом.

|  |  |
| --- | --- |
| Выпал беленький снежок,  Мягкий белый, как пушок | поглаживание ладонями по спине |
| 1.2.3.4.5 | постукивание пальцами по спине |
| Кто со мной пойдет гулять**?** | постукивание кулаками по спине |
| Будем м ы в снежки играть  И друг в друга их бросать. | мягкое круговое поглаживание руками по спине |
| Будем м ы в снегу валяться  И на саночках кататься. | круговые движения кулаками по спине,  проводить пальцами поперек спины |
| 1.2.3.4.5  Выходи скорей гулять! | поглаживание по спине сверху-вниз |

**«Киска Мурка**»

**Исходное положение**: дети стоят друг за другом.

|  |  |
| --- | --- |
| Прибежала киска, | поглаживание спины |
| Пушистая Мурка. | пальцами выполнять щипы |
| Серенькие пятнышки, | шлепки ладонями по спине |
| Рыжие полоски. | ребрами рук проводить по спине |
| Пробежала мышка, | быстро перебирать пальцами по спине |
| Подразнила Мурку. | удары кулаком |
| Мурка мышку: цап-царап, | щипковые движения пальцами |
| И опять - к окошку. | гладить спину |

**«Дятел»**

**Исходное положение:** дети стоят друг за другом.

|  |  |
| --- | --- |
| Сидит дятел на дубу –  Тук, тук, тук, тук, тук, тук. | поочередное поглаживание ладонями рук по спине  постучать кулаком |
| Ищет он себе еду –  Тук, тук, тук, тук, тук, тук. | поочередное поглаживание ладонями рук по спине  постучать кулаком |
| Под корой сидит жучок –  Чок, чок, чок, чок, чок, чок. | мягкое пощипывание |
| И съдобный червячок –  Чок,чок,чок, чок, чок, чок. | мягкое пощипывание |
| Вот на небе гром гремит –  Бом, бом, бом, бом, бом. | круговые движения обеими руками одновременно  одновременное похлопывание по спине |
| Дятлу спрятаться велит –  Бом, бом, бом, бом, бом, бом. | круговые движения обеими руками одновременно  одновременное похлопывание по спине |
| Дятел полетел в дупло –  Шу, шу, шу, шу, шу, шу. | поочередное похлопывание ладонями по спине  одновременно похлопать ладонями по предплечьям |
| Там и сухо и тепло –  Шу, шу, шу, шу, шу, шу. | поочередное похлопывание ладонями по спине  одновременно похлопать ладошками по предплечьям |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Строим дом» Исходное положение**: дети стоят парами, один ребенок впереди, дугой за ним.   |  |  | | --- | --- | | Тук-тук-тук,  А откуда этот звук? | постукивание пальцами по спине | | Вот этаж за этажом  Зайки строят новый дом. | снизу- вверх постукивание ребрами ладоней | | Один зайчик стены красил,  Другой зайчик помогал. | поглаживание руками оп спине | | Третий в доме все украсил,  А четвертый подметал. | пощипывание пальцами | | Пятый зайчик на ленился:  Суп и кашу наварил, | круговые движение по спине | | Чтобы весте пообедать | поглаживание щек руками | | И набраться много сил. | круговое поглаживание живота | |  |
|  |  |
|  |  |

**«Елочка»**

**Исходное положение:** дети стоят друг за другом.

|  |  |
| --- | --- |
| Мы елку рисовали, | ребром ладони проводить по спине по диагонали |
| Веточки, | пальцами проводить по спине по диагонали |
| Иголочки | легкое постукивание пальцами |
| И, конечно, шишки. | круговые движения кулаками |
| Так рады ребятишки. | похлопывание ладонями |
| Мы елку наряжали,  Бусы надевали, | пальцами проводить по спине в разных направлениях |
| Шарики повесили, | круговые движения пальцами |
| Сразу стало весело. | похлопывание ладонями |

**«Вышли гуси погулять»**

**Исходное положение:** дети стоят в колонне друг за другом

|  |  |
| --- | --- |
| Утром зоренька встает,  Всех на улицу зовет. | поглаживание двумя руками п спине круговыми движениями |
| Вышли гуси погулять, | щипковые движения снизу-вверх |
| Свежей травки пощипать. | щипковые движения сверху-вниз |
| Га-га-га, га-га-га,  Очень вкусная трава! | ритмичное постукивание кончиками пальцев |
| В озеро все окунулись | волнообразные движения ребрами ладоней |
| И домой к себе вернулись. | поглаживание по спине |

**«Мячик»**

**Исходное положение**: дети стоят в колонне друг за другом.

|  |  |
| --- | --- |
| Мячик покатился  Далеко, далеко, | круговые движения кулаками вверх и вниз. |
| А потом подпрыгнул  Высоко, высоко. | постукивание кулаками верх и вниз |
| Мы с ним весело играли, | похлопывающие движения ладонями по спине |
| И нисколько не устали. | поглаживание ладонями |
| Мячик прыгал и скакал, | похлопывающие движения ладонями |
| И от нас он убежал. | поглаживающие движения ладонями. |