

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №22»

Игровой самомассаж на музыкальных занятиях



Музыкальный руководитель: Головнева Ю.В.

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);
- 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 ребенка, 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.

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.

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*).

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*).

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 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. (*закрывают ладонями лицо*).

БАРАБАН

Бам! Бам! Что за гам? (*постукивают кулачками*)

Так шуметь не стыдно вам!

Дядя Барабан, мы так стучали, (*похлопывают ладошками*)

Что перебудили целый свет.

Где-то пять копеек потеряли – (*поколачивают пальчиками*)

Не купить теперь конфет!

Бам! Бам! Стыд и срам! (*поглаживают ладонью*)

Я конфет сам вам дам!

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)*

ПАРОВОЗ

Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг другу на плечи ладони и выполняют массаж спины.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, *(похлопывание по спине ладонями)*

Ворчу, стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, *(поворот на 180, поколачивание кулачками)*

Ворчу, стоять на месте не хочу!

Колесами стучу, стучу, *(поворот на 180, постукивание пальцами)*

Колесами стучу, стучу,

Колесами стучу, стучу, *(поворот на 180, поглаживание ладонями)*

Садись скорее, прокачу!

Чу, чу, чу! *(легкое поглаживание пальцами)*

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

