

Гимнастический комплекс упражнений



Поглаживающий
массаж ног (4-6
раз)



Поглаживающий
массаж рук (4-6
раз)



Массаж спины (4-
6 раз)



Массаж живота
(6-8 раз)



Массаж стоп и
рефлекторные
упражнения для
ног (6-8 раз)



Рефлекторное
разгибание спи-
ны в положении
с боку (1-2 раза в
обе стороны)

Рекомендации для проведения массажа дома

Песенки и стихи для массажа следует подбирать с учётом возраста ребёнка.

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.

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

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

Предлагаемые для массажа спины песенки и стихи могут использоваться также для массажа рук или ног ниже колена.

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 может проводиться поверх рубашечки или футболки, а также, по желанию малыша, на голой спинке.

Первое время массаж лучше проводить, используя соответствующие предметы - кисточку, резиновый ёжик, поролоновую губку, игрушечную машинку, кусочки ваты, бумажные листочки, и др., а также мягкие игрушки в соответствии с текстом песенок. Массаж игрушками развлекает малышей и не требует такой высокой степени доверия, как



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад №1»

Не циркач и не артист - сам себе я массажист!



Подготовила: воспитатель Бугакова О.Н.

Значение игрового массажа

Игровой массаж также способствует развитию речи. Стихи и песенки малыши быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению.

Игровой массаж снимает у детей напряжение. Улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются. Ребёнок успокаивается и расслабляется. Игровой массаж положительно влияет на центральную нервную систему.

При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику.



Ладощка

- (1) Твоя ладошка – это пруд,
По ней кораблики плывут.
 - (2) Твоя ладошка, как лужок,
А сверху падает снежок.
 - (3) Твоя ладошка, как тетрадь,
В тетради можно рисовать
 - (4) Твоя ладошка, как окно,
Его помыть пора давно.
 - (5) Твоя ладошка, как дорожка,
А по дорожке ходят кошки.
- 1 - медленно водить согнутым указательным пальцем по ладошке
 - 2 - дотрагиваться кончиками пальцев до ладошки
 - 3 - указательным пальцем «нарисовать» солнышко и др.
 - 4 - потереть ладошку пальцами, сжатыми в кулак
 - 5 - осторожно переступать пальцами обеих рук

Дуб

- (1) Дятел на дубу сидит и стучит, стучит, стучит,
- (2) Ищет под корой жучков и съедобных червячков.
- (3) Ну а если грянет гром, и польётся дождь потом,
- (4) Дятел спрячется в дупло, в нём и сухо и тепло.

- 1 - положить ладонь на спинку и постукивать указательным пальцем
- 2 - слегка пощипать
- 3 - на слово «гром» хлопнуть по спинке, а затем побарабанить пальцами

Маляр

- (1) Маляр заборы красит, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли кисти и будем помогать!
- (2) Метлой наш дворник машет, не любит отдыхать,
Метлу берём, ребята, и будем помогать!
- (3) Портной всё шьёт иглой, не любит отдыхать,
Скорей возьмём иголки и будем помогать!
- (4) Вот повар суп мешает, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли ложки и будем суп мешать!
- (5) Вот плотник пилит доски, не любит отдыхать,
Пилу берём, ребята, и будем помогать!
- (6) Косарь косою косит, не любит отдыхать,
Мы тоже взяли косы и будем помогать!
- (7) А пианист играет, не любит отдыхать
И мы на пианино решили поиграть!

- 1 - ритмично водить расслабленными пальцами по спине вверх - вниз
- 2 - на слова: «метлой», «любит», «метлу», «будем» - спинку сверху вниз «метём»,
как метлой, ладонью и пальцами
- 3 - нажимаем указательным пальцем – «колем»
- 4 - круговые движения по спине
- 5 - растирание ребром ладони – «пилим»
- 6 - скользящие движения ребром ладони – «косим»

