

Игровой массаж на музыкальных занятиях

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.

Задачи игрового массажа:

- приобщение дошкольников к здоровому образу жизни;
- знакомство детей с игровым массажем;
- научить детей младшего дошкольного возраста элементам игрового массажа.

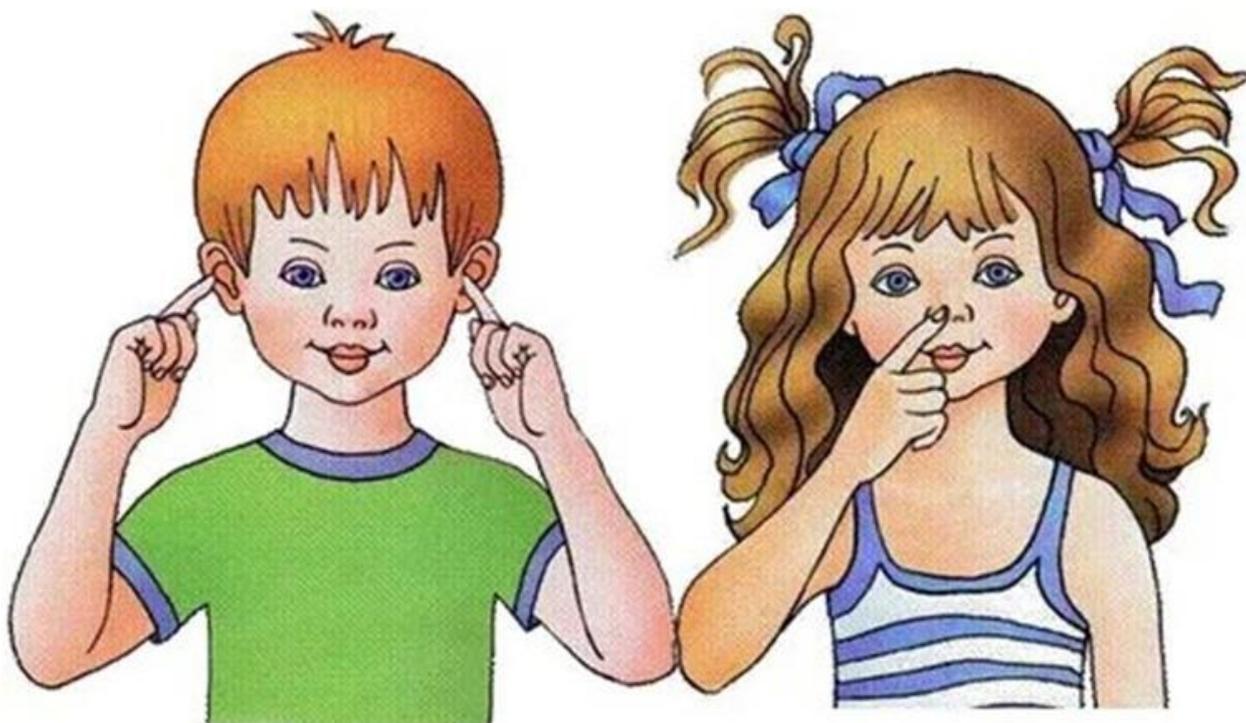
ИГРОВОЙ МАССАЖ.



- развитие коммуникативных навыков;
- развитие артикуляции;
- развитие мелкой моторики пальцев рук;
- развитие музыкального слуха;
- развитие вокальных навыков.

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.



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.

«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 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.

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.