

Массаж дома

Рекомендует инструктор
по физической культуре
Храмцова С.Н.

- Предлагаемые для массажа спины упражнения можно проводить, когда ребенок лежит на животе, или сидит на стуле, опираясь на стол. Ребенок может так же сидеть на полу, стоять на четвереньках или лежать на коленях взрослого.
- Прежде чем начинать проводить массаж, следует предварительно прочитать ребенку стихи или сказать несколько вступительных фраз, чтобы малыш смог представить последующие действия взрослого.
- Сказки для массажа следует подбирать с учетом возраста ребенка. Только в том случае, если они будут интересны малышу, массаж для него станет радостным событием.
- Взрослый во время чтения должен делать паузы для массажа.
- Предлагаемые для массажа спины сказки могут использоваться также для массажа рук или ног ниже колен.
- Детям для проведения массажа друг другу можно предоставить выбор положения для массажа, игрушек для массажа и движений. Проведение массажа детьми должно контролироваться взрослыми.
- Движения под шум – звукоподражания следует выполнять ритмично и избегая сильного нажима или похлопывания.
- Желательно, чтобы взрослый постепенно запомнил сказку и мог исполнить ее без фонограммы.
- Игровой массаж может проводиться поверх рубашки или футболки, а также, по желанию малыша, на голой спинке.
- Движения следует подбирать, исходя из текста сказок и желание детей.
- Первое время массаж лучше проводить, используя соответствующие предметы – кисточку, резиновый ежик, поролоновую губку,

игрушечную машинку, кусочки ваты, и др., а также мягкие игрушки в соответствии с текстом песенок. Массаж игрушками забавляет малышей и не требует такой высокой степени доверия, как массаж руками.

➤ Примерный массаж.

«Про котенка»

У одной девочки жил котенок. *(звукоподражание)*

Он пил молоко из блюдечка. *(короткие скользящие движения пальцев поглаживаем спину)*

Он прыгал с пола на стул. *(хлопаем ладонями по спине)*

А со стула на стол. *(хлопаем ладонями по спине)*

Он залезал на шторы. *(пальцами, как бы царапая перебираемся вверх)*

И к нему прибежала девочка. *(поочередно барабаним пальцами)*

А за девочкой прибежала мама. *(барабаним кулачками)*

И они кричали: «Брысь!» *(звукоподражание)*

И котенок прыгал на пол. *(хлопаем ладонями по спине)*

И убежал под диван. *(перебираем пальцами по спине, пытаемся пощекотать)*

«Конь и комар»

Бегал конь по полю. *(Барабаним кулаками по спине)*

И прилетел к нему комар. *(Водим пальцами по спине)*

Сел комар коню на спину, *(Дотрагиваемся до*
а потом на шею, *соответствующих*
а потом на ухо. *частей тела.)*

А потом и говорит:

«Хоть и большой ты и сильный, а мы, комары, еще сильнее: как накинемся, всего покусает и победим».

«А вот нет», - говорит конь. Тут комар как зажужжит. *(Звукоподражание.)*

И из леса и с болота, и с пруда слетелись комары.

Облепили они коня, и на спине *(Дотрагиваемся до*
сидят и на шее сидят, *соответствующих*
и на щеках, и на ногах. *частей тела.)*

Вот конь и спрашивает: «Все, что ли, прилетели?»

«Все!» - отвечают комары. «Тогда держитесь», - говорит конь.

И как повалится на спину. *(Ложимся на спину)*

И начал с боку на бок перекатываться. *(Дети катаются с боку на бок)*

Всех комаров передалвил, один только комар остался.

Скоро он к тебе прилетит.

«Улитка»

Жила-была на грядке маленькая улиточка.

Она ползала с листочка на листочек *(скользящим движением поглаживаем)*

И грызла то салат, то капусту. *(щиплем спину)*

Кузнечик спросил ее:

«Хочешь прыгать кто дальше?»

«Я не умею прыгать», -

Сказала улиточка, и кузнечик ускакал. *(поочередно похлопываем пальцами)*

Потом к улиточке прилетела пчела. *(водим пальцами по спине, жужжим)*

«Будешь собирать со мной мед?» - спросила она.

«Я не умею летать», -

Ответила улиточка и пчела улетела. *(водим пальцами по спине, жужжим)*

И тут к улиточке подползла

другая улиточка *(скользящим движением поглаживаем)*

И спросила: «Будешь ползать со мной наперегонки?»

И они стали ползать наперегонки. *(скользящим движением поглаживаем)*