

**Н. Алсафова,**  
музыкальный руководитель  
МДОУ д/с № 25 «Маячок»,  
г. Саратов



Массаж нравится и взрослым, и детям. Он полезен, причём не только больным, но и здоровым малышам, так как в его процессе на массируемом участке кожи усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости. По данным статистики, каждый десятый ребёнок в возрасте от 5 до 7 лет страдает плоскостопием, что отрицательно влияет на дальнейшее развитие его опорно-двигательных функций: неправильное формирование осанки, косолапость, деформация позвоночника, нарушение кровоснабжения нижних конечностей. В этом и других случаях на помощь родителям может прийти массаж.

## Массаж-игра

**Д**ля проведения массажа необходимо создать благоприятный психологический микроклимат: ребёнок не должен быть напряжён или перевозбуждён. Желательно проводить массаж после душа или гимнастики. Мы предлагаем вам комплексы упражнений массажа, которые можно делать с ребёнком самостоятельно. Эти упражнения помогут избежать плоскостопия, снять нервно-эмоциональное напряжение, повысить опорную функцию ног и благотворно скажутся на всей функции опорно-двигательного аппарата. Делая массаж ног, мы воздействуем на весь организм в целом, создавая для ребёнка приятную игровую атмосферу. Полезно, чтобы малыш во время проведения массажа самостоятельно проговаривал слова, давая себе тем самым установку на положительный результат от этих процедур.

### «Мышка»

Это упражнение проводится в положении полулежя. Усадите ребёнка на кро-

вать, прислонив его к подушке, так, чтобы он видел происходящее. Под ногу малыша можно подложить валик или подушку, немного приподняв её. Слова проговариваются одновременно с движениями:

Наши маленькие ножки  
Нагулялись по дорожке.  
*(Поглаживание от колен к голени.)*

Нужно ножкам отдыхать,  
Растиранье начинать.

*(Лёгкое поглаживание от голени к носкам.)*

Разотрём большой сначала,  
*(Растираем большой пальчик.)*

Чтобы дочка не скучала  
Чтобы был здоров наш мальчик.

*(Растираем фалангу каждого пальца прямолинейными движениями, второй рукой придерживая стопу.)*

А теперь потрём второй  
Чтобы был всегда герой.

Третий пальчик распрямим,  
Волю скуке не дадим.

Наш четвёртый растираем,  
Очень весело играем.

Вот и пятый, маленький,  
Пальчик наш удаленький.  
*(После этого переходить к массажу межпальцевых промежутков. Каждая строчка соответствует одному межпальцевому промежутку.)*

Прибежала в гости мышка  
Между пальчиков малышки.  
Стала бегать и скакать,  
Ножки (имя ребёнка) разминать.  
*(Массаж стопы от пальцев к пятке с усилением сверху вниз. Делается кистями кулака.)*

Мышка к пятке побежала  
И мышатам всем сказала,  
Что на пятке сыр лежит:  
«Меня съешьте», – говорит.  
*(На каждое следующее слово пощипывание пятки в разных местах.)*

Мышки стали кушать сыр,  
Получилось много дыр.  
Пусто здесь и пусто там.  
Разбежались по домам.  
*(Круговое растирание пятки четырьмя пальцами.)*

### «Обезьянки-гусенички»

Данное упражнение проводится детьми самостоятельно под контролем родителей. Ребёнок сидит на ковре, руки в упоре сзади, ноги расставлены в стороны. Все движения выполняются медленно.

Наши ножки-обезьянки  
Прибежали на полянку.  
*(Водить одновременно стопами в середину – в бока.)*

Посмотрели тут и там,  
Кто сидит по сторонам.  
*(Делают одновременные вращательные движения обоими стопами внутрь, как бы рисуя круг носками.)*

Не увидев никого  
Потянулись далеко.  
*(Оттягивают носки вперёд.)*  
Может, кто-то все же есть?  
Посмотрю ещё вот здесь.  
*(Повторяют вращательные движения.)*

Нет в округе никого,  
Убежали далеко.  
*(Повторяют оттягивание вперёд.)*

Обезьянки рядом сели  
Тихо песенку запели.  
*(Пятки прижать к ягодицам, колени вместе.)*

Топ-топ-тили-топ  
Мы отправимся в поход.  
*(На каждый слог поочередно ударять стопами об пол, пятки прижаты к полу.)*

Наши ножки-гусенички  
Шаг за шагом невелички  
Поиграть решили в прятки  
Догоняет пальчик пятка.

*(Подогнуть пальцы ног и одновременно подтянуть пятку вперёд к пальцам, затем пальцы снова распрямить и так далее (имитация движения гусеницы. Выполнять упражнение двумя ногами одновременно на каждое слово.)*



Наши ножки рядом сели  
Тихо песенку запели.  
*(Повтор движений.)*

Топ-топ-тили-топ  
Мы отправимся в поход.  
*(Повтор движений.)*

Наши ножки-гусенички  
Шаг за шагом невелички  
Поиграть решили в прятки  
Догоняет пальчик пятка.

*(Повтор движений.)*

Мы на славу потрудились  
И чуточек утомились,  
Отдохнуть пора немножко,  
Мы погладим наши ножки.

*(Сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены. Большим пальцем ноги проводим по подъёму другой ноги в направлении от большого пальца к колену.) ●*

