

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

Для 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 полулежа. 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 межпаль-
цевому 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 кос-
тяшками кулака.)

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

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

«Обезьянки-гусенички»

Данное упражнение проводится деть-
ми самостоятельно под контролем ро-
дителей. Ребёнок сидит на ковре, руки
в упоре сзади, ноги расставлены в сто-
роны. Все движения выполняются мед-
ленно.

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

Посмотрели тут и там,
Кто сидит по сторонам.
(Делают одновременные вращатель-
ные 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 движе-
ния.)

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 одновре-
менно подтянуть пятку вперёд к паль-
цам, затем пальцы снова распрямить и
так далее (имитация движения гусени-
цы. Выполнять упражнение двумя нога-
ми 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 паль-
цем ноги проводим по подъёму другой
ноги в направлении от большого паль-
ца к колену.) ●

