

Консультация для родителей «Успокаивающий игровой массаж перевозбудившемуся малышу».

Массаж – научно-обоснованный, испытанный многолетней практикой, наиболее адекватный и физиологичный (то есть близкий организму) метод, который позволяет успешно решать проблемы, как профилактики, так и лечения различных заболеваний, это и делает массаж популярным, особенно в детской практике.

Детский массаж выделяется как особый вид массажа, поскольку способствует не только оздоровлению или лечению ребенка, но и более быстрому и гармоничному его психофизическому развитию.

Стихи и песенки для игрового массажа очень нравятся детям, они обеспечивают весёлое общение, снимают напряжение, учат малышей доверять другим и сопереживать

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

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.

Игровой массаж способствует социализации детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу, развивает терпение и чувство юмора.

Игровой массаж способствует развитию фантазии детей: бегущий по дереву паучок и капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик и идущий по лесу медведь одинаково ярко, хотя и по разному представляются детям, проводящим и «получающим» игровой массаж.

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

Рекомендации для проведения игрового массажа

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

Только в том случае, если они будут интересны малышу, игровой массаж станет для него радостным событием.

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.

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

Рекомендуемые движения можно изменять, исходя из текста песенок.

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 забавляет детей и не требует такой высокой степени доверия, как массаж руками.

Взрослым с длинными ногтями при проведении массажа надо быть очень осторожными и использовать, если возможно, соответствующие тексту песенок игрушки и предметы.

ЛАДОШКА

- (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 переступить 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

4 - попытаться сунуть руку за шиворот или подмышку

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 иголкой, 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»
7 - пальцами постукиваем ритм мелодии

ЛИСТОЧКИ

- (1) Дождик травку поливает,
(2) Ветер дерево качает
(3) Листики висят, висят
(4) И тихонько вниз летят.
(5) Дети в садик выбегают
(6) И листочки собирают
(7) Их к себе домой несут
(И в коробочку кладут.
- 1 - легко постукиваем по спинке кончиками расслабленных пальцев
2 - положив руки на плечи, слегка раскачиваем
3 - тихонько дотронуться кончиками пальцами до плеч
4 - медленно погладить кончиками пальцев вдоль позвоночника
5 - пробежать указательными и средними пальцами обеих рук по спинке
6 - легонько пощипать
7 - пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке
8 – положить бумажные листочки или концы пальцев на ладошку малыша и закрыть его пальчики в кулачок.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/12/19/konsultatsiya-dlya-roditeley-detskiy-igrovoy-massazh>