

## Игровой массаж для дошколят

Тело и психика человека тесно взаимосвязаны. Когда мы испытываем эмоциональный дискомфорт, стресс, наши мышцы реагируют, напрягаются, образуя «мышечные зажимы». Любая эмоция, положительная или отрицательная, сопровождается телесной реакцией: человек хлопает в ладоши и прыгает от радости, сжимает кулаки от злости и т.д.

С помощью игрового массажа мы помогаем ребенку расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения. Расслабленные мышцы несовместимы со стрессом, беспокойством и тревогой. Именно поэтому мышечное и эмоциональное расслабление позволяет привести в равновесие напряженное сознание. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

### Дятел

Дятел жил в дупле пустом,  
Дуб долбил, как долотом. (Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине.)  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук!  
Долбит дятел крепкий сук. (Поколачивают пальцами.)  
Клювом, клювом он стучит,  
Дятел ствол уже долбит. (Постукивают кулачками.)  
Дятел в дуб всё тук да тук...  
Дуб скрипит: что за стук? (Постукивают рёбрами ладоней.)  
Дятел клювом постучал, постучал и замолчал. (Поглаживают ладонями.)

### Дождик

*Движения выполняются в направлении сверху вниз (от периферии к центру).*

Дождик бегает по крыше – бом! бом! бом! (Дети встают «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)  
По весёлой звонкой крыше – бом! бом! бом! (Постукивают пальчиками.)  
Дома, дома посидите – бом! бом! бом! (Легко постукивают кулачками.)  
Никуда не выходите – бом! бом! бом! (Растирают рёбрами ладоней – «пилят».)  
Почитайте, поиграйте – бом! бом! бом! (Разминают пальцами плечи впереди стоящего ребёнка.)  
А уйду – тогда гуляйте... Бом... Бом... Бом... (Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)

### Паровоз

Паровоз гудит: «Ду-ду,  
Я иду, иду, иду!» (похлопывание ладошками)  
А вагоны: «Так-так-так!»  
Не хотим скучать никак» (поколачивание кулачками)  
Чух-чух-чух, пыхчу, пыхчу, (круговые движения ладонями по спине)  
Стоять на месте не хочу!  
Чух-чух-чух, пыхчу, пыхчу, (круговые кулачками по спине)  
Стоять на месте не хочу!

Колесами стучу, стучу, (постукивание пальцами)  
Колесами стучу, стучу, (постукивание кулачками)  
Садись скорее, прокачу! (поглаживание ладонями)

### **Массаж спины «Борщ» (М. Богородицкая)**

Чики-чики-чики-ща! (похлопывать ладонями по спине)  
Вот капуста для борща.  
Покрошу картошки, (постукивать ребрами ладоней)  
Свеколки, морковки,  
Полголовки лучку, (поколачивать кулачками)  
Да зубок чесночку.  
Чики-чики-чики-чок! (поглаживать ладонями)  
И готов борщичок!

### **Комары**

Мой приятель Валерий Петров  
Никогда не кусал комаров, (растирают спины ладонями)  
Комары же об этом не знали, (легко постукивают пальцами)  
И Петрова часто кусали.  
«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь! (легко пощипывают)  
Я Петрова не боюсь!  
Буду я его кусать,  
Буду я его щипать».  
А Валерий - убежать! (легкое быстрое постукивание пальцами по спине)

### **Самомассаж рук «Божья коровка»**

Божья коровушка, полети на облачко, («пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу).  
Принеси нам с неба, чтобы были летом («пробегают» пальцами левой руки по правой руке)  
В огороде бобы, (поглаживают правой ладонью левую руку)  
В лесу ягоды, грибы, (поглаживают левой ладонью правую руку)  
В роднике водица, (с небольшой силой прогладить правой ладонью левую руку от кисти до плеча)  
Во поле пшеница. (с небольшой силой прогладить левой ладонью правую руку от кисти до плеча)

### **Грибной дождик**

Дождевые капли, (хлопают правой ладонью по левой)  
Прыгайте в ладошки! (хлопают левой ладонью по правой)  
Дождевые капли, (шлепают ладошками по левой ноге от колена вверх)  
Вымойте мне ножки! (шлепают ладошками по правой ноге от колена вверх)  
Дождевые капли, (стучат пальцами правой руки по левому плечу)  
Бейте по спине! (стучат пальцами левой руки по правому плечу)  
Дождь грибной, но нужно подрасти и мне! (тянутся обеими руками вверх, выпрямляя спину)

### **Самомассаж «Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться. (трут ладони друг о друга)  
Где тут чистая водица? (показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной)  
Кран откроем – ш-ш-ш... (делают вращательные движения кистями («открывают кран»)  
Руки моем – с-с-с. (растирают ладони друг о друга)  
Щечки, шейку мы потрем (легко поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз)  
И водичкой обольем. (мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку)

### **Самомассаж «Снеговик»**

Раз – рука, два – рука, (вытянуть вперед одну руку, затем другую)  
Лепим мы снеговика. (круговыми движениями растирать ладони друг о друга)  
Мы скатаем снежный ком - (ладонями делают круговые движения по бедрам).  
Вот такой, (разводят руки в стороны, показывают большую величину кома).  
А потом поменьше ком – (растирают ладонями бока)  
Вот такой, (показывают руками величину кома поменьше).  
А наверх поставим мы, (поглаживают ладонями щеки)  
Маленький комочек. (соединяют пальцы рук вместе, держа ладони на расстоянии)  
Вот и вышел снеговик – (ставят руки на бока и делают повороты корпуса вправо – влево).

### **Массаж спины «Черепашка»**

Шла купаться черепаха («шагать» пальцами по спине впереди стоящего)  
И кусала всех от страха. (легко пощипывать)  
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! (легко постукивать пальцами по спине)  
Никого я не боюсь! (легко постукивать ребрами ладоней)  
Черепашка – дом ходячий! (поглаживание ладонями по спине)  
Голову под панцирь прячет. («спрятать» пальцы в кулачки)  
Крепкий панцирь у нее – (легко постукивать кулачками)  
И защита, и жилье! (погладить ладонями по спине движениями «ёлочка»)

### **Массаж спины «Заготовка дров»**

Мы сейчас бревно распилим.  
Пилим- пилим, пилим- пилим («пилящие» движения ребром ладоней по спине)  
Раз-два! Раз-два!  
Будут на зиму дрова. (легкое постукивание кулачками)  
Пилят, колят, («пилящие» движения ребром ладоней)  
Колят, пилят  
Филя с Колей. (постукивающие движения ребром ладоней)  
Коля с Филей.  
Завалили полдвора (круговые поглаживающие движения ладонями)  
Будут на зиму дрова!

### **Игровой массаж спины «Рельсы, рельсы»**

Рельсы, рельсы. (проводим одну, другую линии вдоль позвоночника)  
Шпалы, шпалы. (проводим поперечные линии)  
Ехал поезд запоздалый. («едем» ладонью по спине)  
Из последнего вагона

Вдруг посыпался горох. (постукиваем по спинке малыша пальцами обеих рук)  
Пришли куры, поклевали. (постукиваем указательными пальцами)  
Пришли гуси, пощипали. (щипаем спинку)  
Прошёл слон, («идём» по спине тыльной стороной кулаков)  
Прошла слониха, («идём» кулаками, но с меньшим усилием)  
Прошёл маленький слонёнок. («идём» тремя пальцами, сложенными в «щепотку»)  
Пришёл директор магазина, («идём» по спине двумя пальцами)  
Всё разгладил, всё расчистил. (поглаживаем спину ладонями верх-вниз)  
Поставил стол, (изображаем — стол кулаком)  
Стул, (стул — «щепоткой»)  
Печатную машинку. (печатную машинку — пальцем)  
Стал печатать: («печатаем» по спине пальцами)  
«Дорогие мои дочки (стучим по спине пальцами, как будто печатаем строчку)  
Дзинь - точки (щекочем подмышки)  
Посылаю вам носочки (цветочки, платочки, чулочки – что кому нравится)  
Дзинь - точки  
А себе купил штаны  
Дзинь - точки  
Небывалой ширины».  
Письмо шло-шло-шло (водим пальцем по спине, изображая, как оно шло)  
И в корзиночку пришло (лезем за шиворот холодными руками)  
Мама его распечатала  
И стала читать:  
«Дорогие мои дочки (стучим по спине пальцами, как будто печатаем строчку)  
Дзинь - точки (щекочем подмышки)  
Посылаю вам носочки (цветочки, платочки, чулочки – что кому нравится)  
Дзинь - точки  
А себе купил штаны  
Дзинь – точки  
Небывалой ширины».

Источник:

<https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-igrovogo-masazha-i-samomasazha-dlja-starshih-doshkolnikov.html>