«Игровой массаж на музыкальных занятиях»

**Массаж** — метод, который позволяет успешно решать проблемы как профилактики, так и лечения различных заболеваний. Это и делает массаж популярным, особенно в детской практике.

**Задачи игрового массажа:**

- приобщение дошкольников к здоровому образу жизни;

- развитие коммуникативных навыков;

- развитие артикуляции;

- развитие мелкой моторики пальцев рук;

- развитие музыкального слуха;

- развитие вокальных навыков.

В зависимости от цели массаж может быть тонизирующий или расслабляющий. **Тонизирующий массаж** проводится в более быстром темпе, применяются все основные приемы, но растирание и разминание выполняются более энергично, больше используется ударных приемов. **Расслабляющий массаж** отличается плавностью и равномерным ритмом движений, применяется большое количество поглаживаний, расслабляющих вибраций.

**Основные приемы игрового массажа:**

- поглаживание (поглаживание данной области тела, производимом в определенном направлении поглаживание, граблеобразное, щипцеобразное. С него обычно начинается и заканчивается массаж);

- растирание (смещение, растяжение, передвижение тканей в различных направлениях);

- разминание (смещение тканей с захватом);

- ударные приемы (легкое постукивание);

- вибрация (передача колебаний руки на массируемые ткани ребенка, бывает прерывистая и непрерывная);

- комбинирование (разминание и потряхивание, сдвигание и надавливание, сжатие и растяжение, растяжение и вибрация, надавливание и вибрация, надавливание и растирание).

Детский массаж очень полезен для правильного развития малыша, способствует развитию моторики, укреплению мышц, благотворно влияет на нервную и иммунную системы ребенка, делается также с профилактической целью многих детских заболеваний. В детском саду используются различные виды игрового массажа: пальцев рук, головы, лица, ушей, шеи, биологически активных точек, всего тела. В идеале, игровой массаж для детей должен представлять комплекс различных приемов, сочетающих:

Музыкотерапию;

Дыхательную и артикуляционную гимнастику;

Непосредственно массажные движения;

Детские песенки, стишки, прибаутки;

Пальчиковые, речевые игры.

**СОРОКОНОЖКИ**

Две больших сороконожки побежали по дорожке (простучать пальчиками от головы до пяток).

Все бежали и бежали, и друг дружку обгоняли (повторять несколько раз, увеличивая темп постукиваний и ускоряя интонацию).

До чего ж они устали (перейти на спокойные поглаживающие манипуляции).

Передохнули? (на этот вопрос ребенок должен энергично закивать).

Вот и снова побежали (сделать все манипуляции заново).

На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку – слова пропеваются или музыка звучит просто фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Дети постарше становятся героями известных сказок, песен, представляют себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» свое тело и лицо.

**ДОЖДИК**

Исходное положение: Дети сидят на полу, вытянув ноги.

Мы по улице идем, (пальцами рук перебирать, нажимая вниз по ногам),

Дождик капает кругом. (поочередно сжимать и разжимать кисти рук)

Раз, два, три, четыре, пять, (поочередно массировать пальцы)

Надо зонтик раскрывать (соединить руки над головой)

Мы по лужам шлепаем (хлопки ладонями по бедрам)

И ногами топаем! (постукивание кулаками по бедрам)

Ловим капли мы руками, (поочередно разжимать кулаки обеих рук)

Раз, два, три! (3 хлопка)

И качаем головами (качать головой)

Посмотри! (потянуться вверх).

**КОТИК**

Исходное положение: Дети сидят на стульях перед педагогом.

Ходит котик потихоньку, лапки мягкие идут (похлопывание ладонями по ногам)

Если мышку он увидит, (круговые видения указательными пальцами в уголках глаз)

Лапки быстро побегут (быстро перебирать пальцами по ногам).

**ВОТ НА УЛИЦЕ МОРОЗ**

Вот на улице мороз! (поглаживают руки)

Ну-ка, все потрите нос! (трут кончик носа)

Ни к чему нам бить баклуши (грозят правым указательным пальцем)

Ну-ка, взялись все за уши:

Покрутили, повертели,

Вот и уши отогрели! (указательным и большим пальцами держатся за мочки ушей и вращают их вперед, затем назад)

По коленкам постучали, (стучат ладонями по коленям)

По плечам похлопали, (скрестив руки на уровне груди, хлопают ладонями по плечам)

Ножками затопали! (топают ногами)