

Голубь Оксана Степановна
Музыкальный руководитель первой квалификационной категории
МАДОУ ДСКН № 6 г. Сосновоборска

ИГРОВОЙ МАССАЖ И САМОМАССАЖ, КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ С ДЕТЬМИ ОВЗ.

Массаж и самомассаж – это оздоровительный метод, сочетающий профилактику и лечение различных заболеваний. Выполняя несложные массажные упражнения на определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Происходит стимуляция тактильных ощущений.

При выполнении различных движений пальцами и руками развивается крупная и мелкая моторика. Оценивая характер прикосновения, силу давления, направления движения, гладкость или шершавость материала, обеспечивает сенсорное развитие.

У детей формируется сознательное стремление к здоровью. И, самое главное, выполняя самомассаж в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение.



Дождик

(дети встают друг за другом «паровозиком»)

Дождь, дождь, надо нам

Расходиться по домам /хлопают ладонями по спине/

Гром, гром, как из пушек

Нынче праздник у лягушек /поколачивают кулачками/

Град, град, сыплет град

Все под крышами сидят /постукивают пальчиками/

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин /поглаживают спинку ладошками /

(дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж еще раз)

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/.

Две тетери.

На лугу, на лугу /Дети глядят животик

Стоит чашка творогу по часовой стрелке/.

Прилетели две тетери, /«Бегают» пальчиками по телу/.

Поклевали, /Щиплют двумя пальчиками/.

Улетели. /Машут руками/.

Капуста.

Мы капусту рубим, рубим. /Стучат ребром ладони по другой ладони/.

Мы морковку трем, трем. /Трут ладонями друг об друга/.

Мы капусту солим, солим. /«Бегают» пальчиками по телу/.

Мы капусту жмем, жмем. /«Жмут» ладони/.

Сок капустный пьем, пьем. /Глядят живот/.

Догонялки.

/Ударяют подушечками пальцев обеих рук по голове/.

Побежали по головке

Быстро – быстро пальчики.

Вот они сбегаются.

Снова разбегаются

И опять сбегаются.

Снова разбегаются.

Делают себе массаж

Девочки и мальчики.