

**Практический материал  
для родителей дошкольников**

МБДОУ №43

**Массаж для детей**

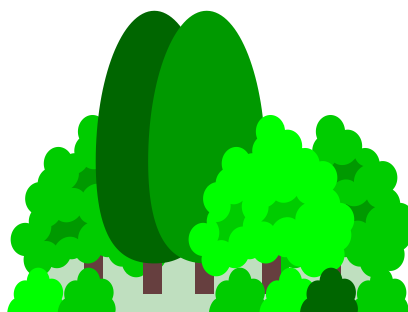


Воспитатель  
МБДОУ №43  
Решетникова  
Галина  
Александровна

## Густой лес

Густой лес, чистое поле,  
Два тополя, два окна,  
Две подушки,  
Римбумбуля,  
Лопотуля,  
Точка!

мама поглаживает волосы малыша, лоб  
брови, область около глаз,  
кулачками стучит по щечкам,  
гладит нос,  
указательным пальцем касается рта  
и подбородка.



## Месим тесто

Мешу, мешу тесто,  
Есть в печи место.  
Пеку, пеку каравай,  
Переваливай, валяй.

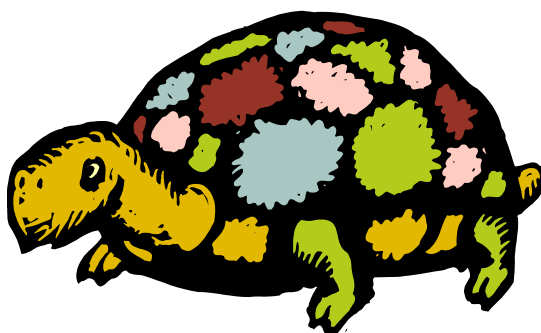
мама разминает ладонями  
спинку ребенка.  
похлопывание.  
Поглаживание



## Шла купаться черепаха

( Н. Пикулева )

Шла купаться черепаха	мама ритмично похлопывает по
И кусала всех со страха:	спинке ребенка.
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!	Легкие пощипывания спинки
Ни кого я не боюсь!	ребенка.



### Ласковый котик.

Материалы: коврик или одеяло, мягкая игрушка котик.

Ребенок лежит на коврике так, как ему удобно. Можно предложить ему лечь на животик, а затем перевернуться. Мама берет игрушку и, напевая нежную песенку, гладит малыша игрушкой по головке, ручкам, ножкам, животу и другим частям тела.

После такого массажа ребенок и мама могут поменяться ролями. Малыш будет делать массаж игрушкой маме.



## Паучок шел по стене.

Паучок шел по стене,  
Нес мешочек на спине,  
Всем девчонкам – по лапченкам,  
Всем мальчишкам – по лаптишкам.

движения указательным  
и средним пальцами от  
бедра к стопам ребенка.  
Мама слегка трясет правую  
Ножку, затем левую.



## Мама детку одевала.

Мама песню напевала,

мама имитирует одевание.

Мама детку одевала:

Надела на дочку белую сорочку,

проводит руками по спинке,

Надела на сыночка белую сорочку

по животику.

Хороша сорочка, весело дочке!

Хороша сорочка, весело сыночку!

Мама песню напевала, мама

Детку обувала:

рукой малыша мама проводит

На правую ножку надела башмачок,

по правой ножке,

На левую ножку надела башмачок,

затем по левой ножке.

Стукни, стукни, каблучок! (2 раза)

Вот как мама угодила – нашу

повороты ребенка вправо,

Детку нарядила!

Влево.

Вот какая мама – золотая прямо!

Проводит руками по всему

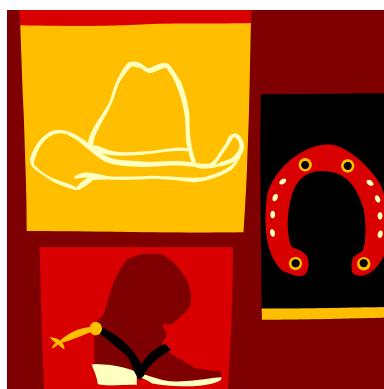
Телу.



## Ковалек

Куй, куй, Ковалек,  
Подкуй сапожок  
На правую ножку  
Золотую подковку,  
На левую ножку  
Золоту подковку.  
Подкуем, подкуем.  
Ножки, бегайте бегом.

мама берет правую ножку  
ребенка в руку. Ритмично  
постукивает левой ладошкой  
малыша по правой пяточке,  
затем правой ладошкой – по  
левой пяточке.  
Соединяет стопы  
И постукивает стопа о стопу.



## Кто у меня на спине

( Р. Граббет )

Ребенок ложится на живот, можно попросить его закрыть глаза. Мама движением рук воспроизводит походку разных животных, например слона или кошки. Ребенку нужно угадать, кто у него пробежался по спине.

Ребенку дается четкая инструкция «Угадай, кто пробежался по спинке – медведь или зайчик».

## Был у зайки огород

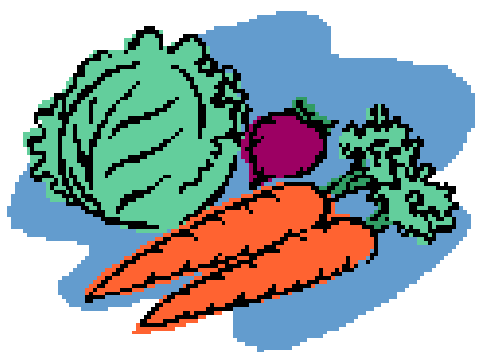
( Н. Овсянникова, модификация Е. Ларечиной)

Ребенок лежит на животике, мама рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями.

Был у зайки огород:	мама поглаживает спинку
Ровненьких две грядки!	Ребенка ладонью. Проводит
Там играл зимой в снежки,	двумя руками по спине ребенка
Ну а летом в прятки!	Сверху вниз. Легкие
А весной на огород	похлопывания по спине.
	Спиралеобразные растирания
	Спины.
Зайка весело идет!	Ритмичное похлопывание
От ягодич к шейке.	пощипывание
Но сначала все вскопает	спинки ребенка. Мама проводит
Все вскопает, приравнивает!	Двумя руками по спине сверху
Семена посеет ловко	вниз и снизу вверх.
И пойдет сажать морковку!	Частые касания указательными
Ямка – семя, ямка – семя...	пальцами спины ребенка.
Закопает, приравнивает.	Прикладывая кулак к спине
	Ребенка, мама поворачивает
	Кисть руки, затем прикасается
	Указательным пальцем в центре
	«круга». Поглаживания из
	Стороны в сторону спинки

А как осень подойдет,  
Урожай весь соберет.  
Все собрал, и как раз  
Наш закончился рассказ!

Ребенка.  
растирание спины от шейки  
К ягодцам. Легкое  
пощипывание спины.  
Поглаживание спины.  
Мама щекочет ребенка.





## Паучок

Ребенок лежит на коленях у мамы.

Пау – паутина

мама плавно водит по спине

Паутинку шил.

Ладонью по спирали.

Вдруг закапал дождик,

постукивает пальцами по спине,

Паутинку смыл.

Мягко поглаживает от шейки

К пояснице, затем от поясницы

К шейке.

Солнышко всходит,

мама гладит ребенку спинку

Стало припекать.

От ягодиц к шейке.

Пау – паучина трудится опять.

Плавно водит по спине

Ладонью по спирали.

Кузнец, кузнечик на скрипочке своей

ребром правой и левой

Целый день играет, чтоб было веселей.

Ладони поочередно

Выполняет движения

Поперек спинки

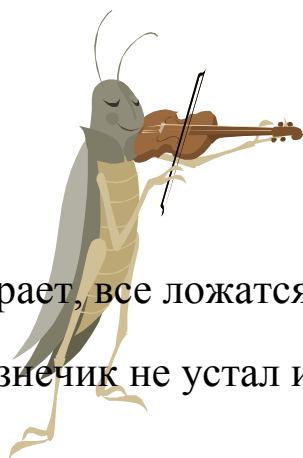
Ребенка.

День догорает, все ложатся спать.

Только кузнечик не устал играть.

Мягкое растирание

Спины



## Массажист

(П. Уорнер)

Материалы: скалка, кусок фланели или флиса, скотч, одеяло, ковровое покрытие.

Плотно оберните скалку мягкой тканью, закрепив ее на концах скотчем. Постелите одеяло на ковер. Попросите ребенка лечь на живот и закрыть глаза. Очень нежно водите по спинке, ногам, рукам малыша скалкой. Можно напевать при этом спокойную песенку. Затем попросите малыша перевернуться на спинку, а вы таким же образом продолжите массировать грудь и живот.

Если малышу больше трех лет, дайте ему скалку и предложите ему сделать массаж вам.

**Внимание!** Массаж скалкой должен быть приятен. Будьте аккуратны и внимательны к реакции малыша.



## Мама ( папа) дома?

( Н. Попова)

Мама (папа) дома?

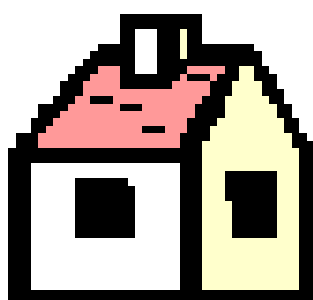
Гармонь готова?

Можно поиграть?

Мама имитирует игру на баяне,

Перебирая пальцами по бокам

Ребенка – щекоча его.



## Кую, кую ножку

( Е. Первухина)

Кую, кую ножку,

мама постукивает пальцами

На дальнюю дорожку.

Ребенка по его стопе.

Надо ножку подковать,

Чтоб далеко поскакать.

Подкуем, подкуем.

Соединяем стопы и

Ножки, бегайте бегом!

Постукиваем стопа о стопу.





## Лошадка

( Е. Тихеева)

Гоп, лошадка, не лениться,

Выше ножки поднимай!

В гости надо торопиться,

Поскорее ты шагай!

Но –о –о, поехали быстрее,

Быстро – быстро побежим!

Ну, скорее же, скорее,

Мы теперь с тобой спешим!

Ну, шагай опять, лошадка,

Мы теперь домой идем.

Обниму свою лошадку,

С ней теперь мы отдохнем!

малыш на руках у мамы.

Массаж стоп ребенка.

в медленном темпе поочередно

Мама поднимает ноги малыша.

подбрасывает ребенка на коленях

Увеличивая амплитуду движений

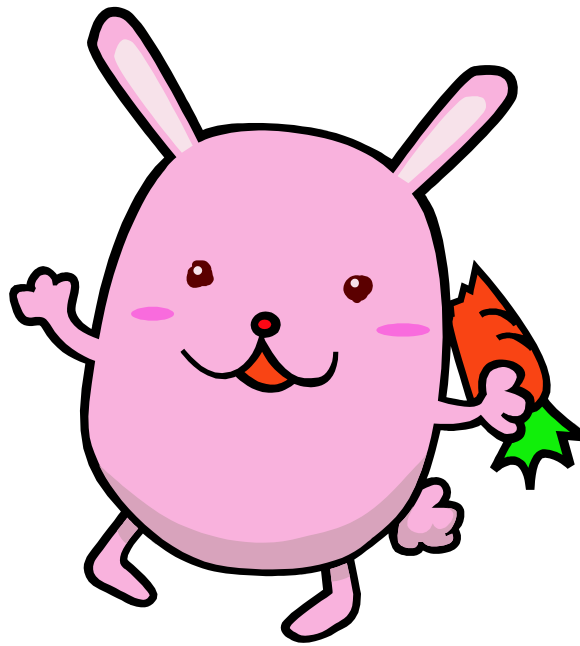
мама ускоряет темп.

замедляет темп.

Мама обнимает малыша, кладет

на спину для выполнения

Массажа.



## Радужный зайчик

( Е. Ларечина)

Дети и взрослый сидят на ковре. Взрослый предлагает малышам представить и посадить на ладошку радужных зайчиков, которые прискакали с радуги. Каждый рассказывает о том, какого цвета его зайчик. Взрослый предлагает погладить зайчика другой ладошкой. Взрослый рассказывает про зайчиков: «зайчики очень любят играть. Вот они прыгнули на головку ( дети гладят себя по головке), затем на одну руку ( массирующие движения от плеча к запястью), потом на другую» таким же образом массируются ноги. Животик поглаживается по часовой стрелке. В конце зайчик снова возвращается в ладошку, дети благодарят его и отпускают на радугу – дугу обратно.



## Щеночек

Малыш сидит напротив взрослого. Мама делает шагающие движения пальцами по животу, доходит до солнечного сплетения, массирует.

Шел по лесенке щеночек,  
Позвонил в один  
Звоночек:  
- дзинь, хозяин, дверь открой,  
Твой щенок идет домой –  
Ни кого нет дома.

Шел по лесенке щеночек,  
Позвонил в другой звоночек:  
- дзинь, хозяин, дверь открой,  
Твой щенок идет домой. –  
Никого нет?

Тут хозяин дверь открыл  
И щеночка он впустил.  
Гладить он щеночка стал,  
А потом с ним поиграл.  
И вот эдак!  
И вот так! ( 2 раза)

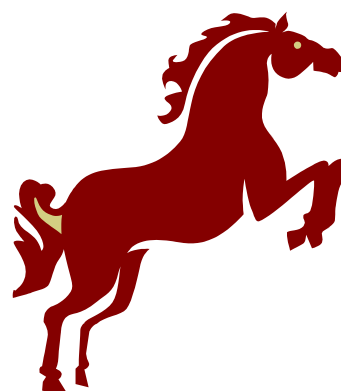
мама шагает пальцами вверх,  
делает массаж крыльев носа.  
переносит руки на начало  
Бровей малыша у переносицы и массирует эти точки.  
Поглаживание шеи, затем  
Разминание ручек и ножек,  
как завершение –  
поглаживание спины.



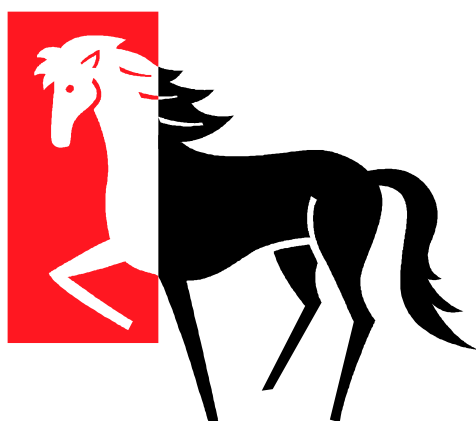
## Кузнец – молодец!

- кузнец – молодец,  
Расковался жеребец.  
Ты подкуй его опять.  
- Отчего ж не подковать?  
Вот гвоздь, вот подкова,  
Раз, два – и готово! ( 2 раза)  
Подкуем, подкуем,

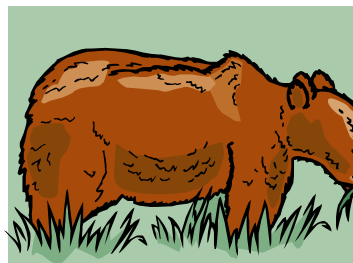
мама кулачком малыша  
Постукивают по его пяточке.  
Стучит подошвами малыша  
друг о друга.



Ножки, бегайте бегом!







### Мишка по лесу гулял

Мишка по лесу гулял,

сильное нажатие ладонями

Мишка лапами топтал:

на спинку.

Топ – топ, топ – топ,

похлопывание.

Мишка лапами топтал.

Зайка по лесу гулял,

ритмичные поступательные

Зайка по лесу скакал:

движения пальцами.

Скок – скок, скок – скок,

Зайка по лесу скакал.

А лисонька – лиса,

поглаживание по спинке.

Вот какие чудеса,

По лесу гуляла,

Следы заметала