

# Игровой массаж

Все новое маленькие дети познают через игру. Игровой массаж — простой и приятный способ развивать малыша. Вы наверняка знаете или рисуете ребенку на спинке «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы», чтобы успокоить его перед сном. Этот вариант игрового массажа может быть частью ритуала для отхода ко сну.

С некоторыми видами оздоровительного массажа дети знакомятся уже с 3 месяцев. Ближе к году, когда ребенок уже уверенно сидит и владеет своими ручками, можно проводить более сложный игровой массаж. Стихи и песенки для игрового массажа обеспечивают веселое общение, снимают напряжение, учат малышей доверять другим и сопереживать. Детский игровой массаж отлично развивает и крупную, и мелкую моторику.

- Дети воспринимают интонации голоса, содержание текста, музыкальные тембры и шумы, темп и ритм музыки. Они также чувствуют холод и тепло, силу давления, характер прикосновения, направление движения, гладкость или шершавость материала. Благодаря массажу дети начинают лучше различать части тела.
- Игровой массаж снимает у детей физическое напряжение. Улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются. Ребенок успокаивается и расслабляется.
- Игровой массаж для детей 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.
- Детский игровой массаж также способствует развитию речи. Стихи и песенки малыши быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению.

Некоторые виды игрового массажа можно использовать для успокаивающего ритуала перед сном. Напевайте или проговаривайте фразы тихо, спокойно. Пусть ваши движения будут легкими и плавными. Если малыш высокочувствительный, откажитесь от похлопываний, растираний, щекочущих движений.

## Как проводить игровой массаж для детей?

Песенки и стихи для массажа следует подбирать с учетом возраста ребенка. Только если они будут интересны малышу, игровой массаж станет для него радостным событием. Упражнения для массажа спины можно проводить, когда ребенок лежит на животе, сидит на стуле, опираясь на стол, сидит на полу, стоит на четвереньках или лежит на коленях взрослого. Предлагаемые для массажа спины песенки и стихи могут использоваться также для массажа рук или ног ниже колена.

- Сначала прочитайте ребенку стихи или скажите несколько вступительных фраз, чтобы малыш смог представить ваши следующие действия.
- Во время чтения стихов делайте небольшие паузы для массажа.
- Движения выполняйте ритмично, избегая сильного нажима или похлопывания.
- Говорите или пойте сами. Пусть малыш слышит ваш голос.
- Игровой массаж можно проводить поверх боди или футболки, а также, если нравится малышу, на голой спинке.
- Рекомендуются движения можно изменять, исходя из текста песенок и предпочтений малыша.
- Первое время массаж для детей лучше проводить, используя соответствующие предметы — кисточку, резиновый ежик, поролоновую губку, игрушечную машинку, кусочки ваты,

бумажные листочки и др., а также мягкие игрушки в соответствии с текстом песенок. Массаж игрушками забавляет малышей и не требует такой высокой степени доверия, как массаж руками.

- Взрослым с длинными ногтями при проведении массажа надо быть очень осторожными. Лучше использовать соответствующие тексту песенок игрушки и предметы.

## Примеры игрового массажа для детей

### 1. ЛАДОШКА

Твоя ладошка — это пруд,  
По ней кораблики плывут.  
*(медленно водить согнутым указательным пальцем по ладошке)*

Твоя ладошка, как лужок,  
А сверху падает снежок.  
*(дотрагиваться кончиками пальцев до ладошки)*

Твоя ладошка, как тетрадь,  
В тетради можно рисовать.  
*(указательным пальцем «нарисовать» солнышко и т.п.)*

Твоя ладошка, как окно,  
Его помыть пора давно.  
*(потереть ладошку пальцами, сжатыми в кулак)*

Твоя ладошка, как дорожка,  
А по дорожке ходят кошки.  
*(переступать пальцами рук)*

### 2. ДУБ

Дятел на дубу сидит  
И стучит, стучит, стучит.  
*(положить ладонь на спинку и постукивать указательным пальцем)*

Ищет под корой жучков  
И съедобных червячков.  
*(слегка пощипать)*

Ну а если грянет гром  
И польется дождь потом,  
*(на слово «гром» хлопнуть по спинке, а затем побарабанить пальцами)*

Дятел спрячется в дупло,  
В нем и сухо и тепло.  
*(сунуть руку за шиворот или подмышку)*

### 3. МЯЧИК

Круглый мячик без запинки скачет, скачет по тропинке  
Часто-часто, низко-низко, от руки к земле так близко!

Скок и скок и скок и скок, не скачи под потолок!  
Скок и скок и стук и стук, не уйдешь от наших рук!  
*(легко и ритмично похлопывать вдоль по спинке)*

#### 4. МАЛЯР

Маляр заборы красит, не любит отдыхать,  
Мы тоже взяли кисти и будем помогать!  
*(ритмично водить расслабленными пальцами по спине вверх-вниз)*

Метлой наш дворник машет, не любит отдыхать,  
Метлу берем, ребята, и будем помогать!  
*(на словах «метлой», «любит», «метлу», «будем» спинку сверху вниз «метем», как метлой, пальцами)*

Портной все шьет иголкой, не любит отдыхать,  
Скорей возьмем иголки и будем помогать!  
*(нажимаем указательным пальцем — «колем иголкой»)*

Вот повар суп мешает, не любит отдыхать,  
Мы тоже взяли ложки и будем суп мешать!  
*(круговые движения по спинке)*

Вот плотник пилит доски, не любит отдыхать,  
Пилу берем, ребята, и будем помогать!  
*(растирание ребром ладони — «пилим»)*

Косарь косою косит, не любит отдыхать,  
Мы тоже взяли косы и будем помогать!  
*(скользящие движения ребром ладони — «косим»)*

А пианист играет, не любит отдыхать  
И мы на пианино решили поиграть!  
*(постукиваем пальцами в ритме мелодии)*

#### 5. ПАЛЬЧИКИ

Наш массаж сейчас начнем,  
Каждый пальчик разотрем:

Этот — всех красивей,  
Этот — всех ленивей,

Этот пальчик — всех длинней,  
Этот пальчик — всех умней,  
Этот пальчик — всех сильней.  
*(растирать каждый палец, начиная с мизинца, от основания пальца к кончику)*

Вместе — это пять друзей  
*(погладить сразу все пальчики)*

Пальцы растянуть хочу,  
Каждый пальчик покручу,

Этот — всех красивей,  
Этот — всех ленивей и т. д.  
*(взяв палец за кончик и приподняв, осторожно вращать)*

Каждый пальчик мы возьмем  
И сожмем, сожмем, сожмем.

Этот — всех красивей, и т. д.  
(сжимаем поочередно пальчики в своем кулачке)

Каждый пальчик мы возьмем,  
На подушечку нажмем  
Этот — всех красивей, и т. д.  
(нажимаем кончиком указательного пальца на кончик пальца малыша)

## 6. КАПУСТКА

Мы капустку чистим, чистим, мы капустку чистим, чистим  
Мы всех просим не зевать и немножко помогать.  
(легкие скользящие движения всех пальцев, как бы рвать траву)

Мы капустку рубим, рубим, мы капустку рубим, рубим,  
Мы всех просим не зевать и немножко помогать.  
(постукивание ребрами ладоней)

Мы капустку давим, давим, мы капустку давим, давим  
Мы всех просим не зевать и немножко помогать.  
(нажимаем ладонью с небольшим вращением)

Мы капустку солим, солим, мы капустку солим, солим,  
Мы всех просим не зевать и немножко помогать.  
(легко постукиваем кончиками расслабленных пальцев)

## 7. ЛИСТОЧКИ

Дождик травку поливает,  
(легко постукиваем по спинке кончиками расслабленных пальцев)

Ветер дерево качает  
(положив руки на плечи, слегка раскачиваем)

Листики висят, висят  
(тихонько дотронуться кончиками пальцами до плеч)

И тихонько вниз летят.  
(медленно погладить кончиками пальцев вдоль позвоночника)

Дети в садик выбегают  
(«пробежать» указательными и средними пальцами обеих рук по спинке)

И листочки собирают  
(легонько пощипать)

Их к себе домой несут  
(«пройти» указательными и средними пальцами обеих рук по спинке)

И в коробочку кладут.  
(положить бумажные листочки или концы пальцев на ладошку малыша и закрыть его пальчики в кулачок)

## 8. ОКНА

Вот мы тряпочки берем и окошки мыть идем  
*(«пройти» указательными и средними пальцами обеих рук по спинке)*

Это грязное (узкое/круглое) окно мыть пора давным-давно  
*(потереть своей ладошкой ладошку/ручку/ушко малыша)*

## 9. ЕЖИК

Катится колючий ежик,  
Нет ни головы ни ножек,

Мне по пальчикам (по ножкам вниз/по спинке вверх) бежит  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегают туда-сюда,  
Мне щекотно, да, да, да!

Уходи, колючий еж,  
В темный лес, где ты живешь!  
*(катать специальный резиновый «ежик» для массажа или осторожно постукивать ногтями)*

## 10. ДОЖДЬ

Посмотрите, дождь полил, воробышку намочил. (2 раза)  
*(постукивать пальцами по плечам и спине)*

Он летит к себе домой весь до ниточки сырой. (2 раза)  
*(быстро похлопывать кончиками пальцев)*

Посмотрите, дождь полил, лягушонка намочил. (2 раза)  
*(постукивать пальцами по плечам и спине)*

Прыгает к себе домой весь до ниточки сырой (2 раза)  
*(легкие шлепки на зарифмованные слова, после шлепка — ладонь прижата)*

Посмотрите, дождь полил, жеребенка намочил. (2 раза)  
*(постукивать пальцами по плечам и спине)*

Скачет он к себе домой весь до ниточки сырой (2 раза)  
*(попеременно постукивать руками косточками согнутых пальцев)*

Посмотрите, дождь полил и утенка намочил. (2 раза)  
*(постукивать пальцами по плечам и спине)*

Он идет к себе домой весь до ниточки сырой. (2 раза)  
*(«идти» ладошками обеих рук)*

Посмотрите, дождь полил, медвежонка намочил. (2 раза)  
*(постукивать пальцами по плечам и спине)*

Мишка топает домой весь до ниточки сырой. (2 раза)  
*(хлопать попеременно ладошками, сложенными «ковшиками»)*

## 11. НА САНОЧКАХ

Подмели метлищей, стал двор чище.

*(сверху вниз по спинке «метем» ладонью и пальцами)*

Поскребли лопаткой, стал двор гладкий.

*(«поскрести» ребром ладони)*

Снег собрали в кучу, сделали кручу.

*(одним движением по спине снизу вверх «отодвигаем снег», на словах «сделали кручу» 2 хлопка по спинке)*

И на кручу санки покатали сами.

*(провести ребрами ладоней по спинке вверх)*

Побежали дети скоро, скоро.

*(«пройти» указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх)*

Притащили саночки на гору

*(провести ребрами ладоней по спинке снизу вверх)*

Съехали с кручи, въехали в кучу.

*(провести ребрами ладоней по спинке сверху вниз)*

А на горку сани потащили сами.

*(«пройти» указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх)*

Подмели метлищей, стал двор чище и т. д.

*(сверху вниз по спинке «метем» ладонью и пальцами)*

## 12. МОСТИК

Над речкой — узкий мостик, другого нет пути,

Решили наши звери по мостику пройти.

*(погладить спинку снизу вверх)*

Сначала кошка ловко по мостику прошла.

*(«переступить» указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх)*

За ней змея тихонько на пузе проползла, на пузе проползла.

*(волнистое движение поставленной на ребро ладони по спинке снизу вверх)*

Петух, как на параде, за ней маршировал.

*(«переступить» кончиками пальцев)*

Потом рогатый козлик два раза проскакал, два раза проскакал.

*(простучать кулачками на каждый слог по спинке снизу вверх, обратно и опять вверх)*

Последней, крикнув, утка вразвалочку прошла.

*(«идти» ладошками обеих рук)*

Потом пришла старушка, домой всех увела, домой всех увела.

*(«идти» указательным и средним пальцем, в конце пощекотать)*

### 13. ЛЕН

Лен зеленой при горе, при крутой.

Уж я сеяла, сеяла лен,

Уж я сеяла, сеяла лен,

Уж я, сея, приговаривала,

Сапогами приколачивала.

*(легко постукиваем кончиками расслабленных пальцев по голове малыша)*

Стлала-то,

*(поглаживаем голову)*

Сушила,

*(дуем на головку/шейку или заменяем слово «сушила»)*

Мяла,

*(«мнем» волосики)*

Чесала,

*(чесем волосы кончиками пальцев)*

Пряла,

*(«прядем» волосики)*

### 14. ЛЕТО

Летом солнышка лучи стали очень горячи,

Да, да все лучи, да, да горячи.

*(положить ладони на плечики малыша)*

Даже старый воробей начал прыгать веселей,

Чив, чив, воробей, чив, чив, веселей.

*(указательным и средними пальцами «прыгать» по спинке)*

Лягушонок-длинноног по дорожке скок да скок,

Ква, ква, длинноног, ква, ква, скок да скок.

*(легкие шлепки на зарифмованные слова, после шлепка – ладонь прижата)*

Прилетел и сел на сук толстый и усатый жук,

Жу-жу; толстый жук, жу-жу, сел на сук.

*(поводить указательным пальцем в воздухе и дотронуться до ручки малыша)*

Ветерок шумит в ветвях на березах и дубах,

Уф, уф, на березах, уф, уф, на дубах.

*(дуть на шейку и руки малыша)*

### 15. ХОДИТ ЕЖИК

Ходит ежик без дорожек по лесу, по лесу

И колючками своими колется, колется.

*(тихонько походить ноготками по спинке)*

А я ежику-ежу ту тропинку покажу,

*(провести подушечкой указательного пальца к бочку)*

Где катают мышки маленькие шишки.

*(немного поцекотать ребенка)*

## 16. ДОЖДИК ЛЕЙ

Дождик, дождик, лей, лей, лей, на меня и на людей!  
На людей по ложке, на меня по крошке.  
*(постукивать указательным пальцем по плечикам и спинке)*

Дождик лей посильней, будет травка зеленей.  
Дождик, дождик, лей, лей, лей, на меня и на людей!  
*(тихонько барабанить всеми пальцами по плечикам и спинке)*

А наш огород поливай весь год.  
*(сделать попытку побарабанить по бокам, где щекотно)*

## 17. МЫ ПИЛИМ

Мы пилим, пилим доски для нового стола,  
Стальные зубы остры, легко идет пила.

Дзинда-дзинда-дзинда-дзинда  
Дзинда-дзинда-дзинда-дзинда-дза.  
*(ребром ладони водить поперек спинки, как пилой)*

Скользит, скользит послушно рубанок вдоль доски  
И станет она гладкой, приятной для руки.

Вжих-так, вжих-так, вжих-так, вжих-так.  
Вжих-так, вжих-так, вжих-так, вжих-так, вжих.  
*(вверх по спинке вести ребром ладони, обратно вниз – легко глядя)*

А ну-ка веселее ударим молотком,  
Покрепче, посильнее мы гвоздики забьем.

Тук-тук, тук-тук, тук-тук, тук-тук,  
Тук-тук, тук-тук, тук-тук, тук-тук.  
*(легко и ритмично постукивать кулаком)*

## 18. ЛОШАДКА

Вот бежит лошадка, сделана из ватки,  
Она кашки не ест, молочка не пьет,  
Только скачет взад-вперед, взад-вперед, взад-вперед.  
*(всеми пальцами одной руки быстро постукивать — «бежать» по спинке и по ручкам ребенка)*

## 19. ЗАЙЧИК

Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышел зайчик погулять.  
*(«маришировать» двумя пальцами левой руки по боку малыша снизу вверх и остановиться)*

Вдруг охотник выбегает,  
Прямо в зайчика стреляет.  
*(«пробежать» двумя пальцами правой руки по другому боку малыша)*

Пиф! Паф! Не попал.  
*(на словах «Пиф! Паф!» хлопнуть 2 раза в ладоши)*

Зайчик быстро ускакал  
*(всеми пальцами левой руки ускакать, как зайчик)*

## 20. БАРАБАН

По тебе стучать я стану, как стучат по барабану,  
И по спинке постучу столько, сколько захочу!  
*(похлопывать спинку одной рукой)*

Я скачу, скачу галопом, я стучу, стучу с пришлепом,  
Барабаню тут и там по утрам и вечерам.  
Тук-тук, туки-туки, стук-стук, стуки-стуки.  
*(похлопывать двумя руками)*

Кот не любит барабан, залезает под диван.  
*(«переступая» пальцами одной руки, сделать попытку забраться за шиворот или за пазуху малыша)*

И по ручке постучу столько, сколько захочу!  
*(похлопывать ручку одной рукой)*

И по ножке, постучу столько, сколько захочу!  
*(похлопывать ножку одной рукой)*

И по пяткам постучу столько, сколько захочу!  
*(похлопывать пятку одной рукой)*

## 21. ПРИХОДИТЕ МЫШИ

Приходите, мыши, и не бойтесь кошки,  
Вот для вас площадка на моей ладошке.  
*(махать ручкой малыша)*

Вот вам карусели — можно покружиться,  
Вы держитесь крепче, чтобы не свалиться.  
*(«рисовать» указательным пальцем кружочек на ладошке малыша)*

Вот висят качели, можно покачаться,  
Вы не упадете, нечего бояться.  
*(сгибать к ладошке и разгибать пальчики)*

А еще есть горка, для мышей бесплатно,  
Покатайтесь мышки, это так приятно!  
*(гладить ручку малыша от ладони к сгибу локтя)*

Есть для вас песочек, можно покопаться,  
Можно на песочке мышкам поваляться.  
*(пощекотать ладошку)*

А домой пойдете, я вам на прощанье  
Помашу рукою: мышки, до свиданья!  
*(махать ручкой малыша)*

## 22. ПЕРЫШКО

Смотрите, смотрите, что я принесла!  
Смотрите, какое перо я нашла!

Оно по ладошке тихонько ползет  
Сначала по кругу, а после вперед.

По ручке оно до плеча доползает,  
И шейку оно очень нежно ласкает.

Куда полетит — интересный вопрос.  
Перо прилетело на маленький нос!

Потом эти ушки перо гладить хочет  
Но перышку надо теперь отдыхать,  
Оно улетает в карман полежать.

*(в соответствии с текстом трогать малыша вырезанным из бумаги раскрашенным перышком)*

## 23. ВЕЛОСИПЕД

А я сяду и поеду под окошечко к соседу:  
Хватит спать, вставай, сосед, доставай велосипед!

Мы прокатимся к сараям, голубей перепугаем,  
От сараев поворот, будут гонки до ворот.

Мы поедем вдоль забора до угла до светофора.  
*(обводить указательным пальцем «контур» лежащего на животе или стоящего малыша)*

Ну-ка быстро дай ответ: ты поедешь или нет?  
*(прохлопать по спинке ритм слов «ты поедешь или нет»)*

## 24. РЕЛЬСЫ, РЕЛЬСЫ

Рельсы, рельсы,  
*(погладить дважды вдоль спинки)*

Шпалы, шпалы,  
*(погладить поперек спинки)*

Ехал поезд запоздалый.  
*(провести кулаком по спине)*

Из последнего окошка кто-то высыпал горошек.  
*(побарабанивать всеми пальчиками)*

Пришли куры — поклевали, поклевали;  
*(«поклевать» сложенными указательным и большим пальцами)*

Пришли утки — пощипали, пощипали;  
*(осторожно пощипать)*

Пришел слон — все растоптал: топ, топ, топ, топ;  
*(«переступить» кулаками)*

Дворник всех метлой прогнал: кыш, кыш, кыш, кыш.  
*(«мести» расслабленными пальцами вдоль спинки)*

Источник: <https://baby-sleep.ru/articles/411-detskij-igrovoj-massazh/>