**Консультация для родителей «Игровой массаж для детей дошкольного возраста»**

Дошкольный возраст закладывает основы здоровья и гармоничного развития: когда ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все системы его организма.

Недостаток двигательной активности у детей помогут восполнить специальные занятия. Массаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивает все органы и системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребенку, укрепляют эмоциональную связь между ним и взрослыми.

В настоящее время большое внимание уделяется игровому массажу, который, также как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики и лечения различных заболеваний. Овладеть массажными приёмами может каждый. В результате регулярных занятий массажем здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников.

Игровой массаж обладает не только лечебным действием, проводить его можно и с профилактической и гигиенической целью. Детский игровой массаж оказывает влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Так же игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.

**Закаливающий массаж «Поиграем с ножками»**

1.Подготовительный этап

 Мы ходили, мы скакали, наши ноженьки устали.

 Сядем все мы, отдохнем, и массаж подошв начнём

 (Смазать подошвы ног кремом).

На каждую ножку крема понемножку.

Хоть они и не машины, смазать их необходимо.

 2.Основной этап

 - Одной рукой держим ногу, другой поглаживаем.

-Проведем по ножке нежно, будет ноженька прилежной. Ласка всем, друзья нужна, это помни ты всегда!

-Разминка тоже обязательна, выполняй её старательно, растирай, старайся и не отвлекайся.

-По подошве как граблями, проведем сейчас руками. И полезно и приятно- это всем давно понятно! (Погладить граблями).

-Рук своих ты не жалей и по ножкам бей сильней, будут быстрыми они, потом попробуй, догони! (Похлопать подошву ладошкой).

-Гибкость тоже нам нужна, без неё нам никуда. Раз сгибай, два выпрямляй, ну активнее давай! (Согнуть стопу).

-Вот работа, так работа, палочку катать охота. Веселее ты катай, да за нею поспевай. (Катать ногами палку, не сильно нажимать).

-В центре зону мы найдем, хорошенько разотрём, надо с нею нам дружить, чтобы всем здоровым быть. (Большим пальцем растираем закаливающую зону в центре подошвы).

3 Заключительный этап.(Поглаживание стоп).

-Скажем все СПАСИБО

ноженькам своим,

будем их беречь мы

и всегда любить. (Посидеть спокойно, расслабившись).

**Массаж волшебных Ушек.**

 Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанным рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и защиты организма от простудных заболеваний.

1.Организационный момент «Поиграем с ушками».

*Садимся в круг. Давайте послушаем тишину*.

 – Подходи ко мне дружок

 и садись скорей в кружок.

2.Основная часть.

Упражнения с ушками:

-НАЙДИ И ПОКАЖИ УШКИ-

 -Ушки ты свои найди и скорее покажи.

*заводим ладошки за ушки и загибаем их вперёд*.

-ПОХЛОПАЕМ УШКАМИ

 - Вот так хлопаем ушами.

*Прижимаем к голове, резко отпускаем.*

-ПОТЯНЕМ УШКИ.

 – Сейчас все потянем вниз, ушко ты не отвались!

*захватываем мочки и потихоньку тянем их вниз*

*отпускаем.*

-ПОКРУТИМ КАЗЕЛОК.

 – А потом, а потом покрутили казелком.

*вводим большой палец в наружное слуховое*

*отверстие, а указательным пальцем прижимаем*

*казелок, потихоньку сдавливаем и поворачиваем*

*его во все стороны (20-30сек)*

-ПОГРЕЕМ УШКИ.

 –Ушко кажется замёрзло, отогреть его так можно.

*Прикладываем ладони к ушкам и тщательно*

 *трём ими всю ушную раковину*

1-2, 1-2 вот и кончилась игра, а раз кончилась игра

наступила ти-ши-на.

3.Заключительная часть.

*Ребёнок расслабляется и слушает тишину.*

**Игровой массаж**

**для развития дыхания**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Его суть заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. «ПОИГРАЕМ С НОСИКОМ».

1.Организационный момент.

Подходи ко мне дружок, и садись скорей в кружок.

« НАЙДИ И ПОКАЖИ НОСИК»

 Носик ты скорей найди его маме (папе) покажи.

2. Основная часть - игровые упражнения с носиком.

«ПОМОГИ НОСИКУ СОБРАТЬСЯ НА ПРОГУЛКУ»

 Надо носик очищать, на прогулку собирать.

Ребёнок берет носовой платок (салфетку) и очищает свой нос.

«НОСИК ГУЛЯЕТ»

 Ротик ты свой закрывай, только с носиком гуляй.

*Предлагаем ребёнку закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и*

*дышать носиком.*

«НОСИК БАЛУЕТСЯ»

Вот так носик – баловник! Он шалить у нас привык.

*На вдох оказываем сопротивление носу надавливая указательным*

*пальцем на крылья носа.*

«НОСИК НЮХАЕТ ПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ»

Тише-тише, не спеши, ароматом подыши.

*Выполняем 10 вдохов – выдохов через правою и левую*

*ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.*

«НОСИК ПОЁТ ПЕСЕНКУ»

 Хорошо гулять в саду и поёт нос «ба-бо-бу».

*На выдох постукиваем указательными пальцами по крыльям носа*

*и поёт «ба-бо-бу»*

«ПОГРЕЕМ НОСИК»

*На переносицу указательными пальцами трём крылья носа, растирая*

*вверх вниз.*

Надо носик нам погреть, его немного потереть

3.Заключительный этап.

«НОСИК ВОЗРАЩАЕТСЯ ДОМОЙ» Нагулялся носик мой, возвращается домой

*Ребёнок убирает платочки, показывает, что его носик вернулся.*

Подготовила воспитатель Вачаева И.Г.