

**Игровой массаж  
для детей 2-3 лет**





*Массаж полезен в любом возрасте: он улучшает кровообращение кожи, снимает напряжение мышц, нормализует деятельность центральной нервной системы.*

*Если мама сама делает своему малышу несложный массаж, то это становится дополнительным поводом для эмоционально-физического общения матери и ребенка, способствует укреплению чувства доверия и взаимопонимания. Во время массажа ребенок получает удовольствие и успокоение.*

*А если массаж превратить в веселую игру, то ребенок получит двойную радость.*

*Игровой массаж способствует социализации детей, развивает у них внимание, терпение и чувство юмора. Массаж можно делать руками, кисточкой, ваткой и т.п.*

### *Ехала машина*

*Поставьте два пальца над переносицей малыша и проделывайте легкие массирующие движения:*

*Ехала машина,*

*Ехала, ехала,*

*С горки съехала -*

*(пальцы массируя, разъезжаются, спускаются и поглаживают кожу под глазами)*

*Дальше поехала.*

*(пальцы массируют крылья носа)*

*Буксует, буксует,*

*(вокруг крыльев носа массируем подольше)*

*Снова поехала,*

*(спускаемся к губе под дырочками)*

*В тоннель уехала .*

*(немного массируем дырочки изнутри)*





## **Рельсы – рельсы**

**Рельсы, рельсы, (проводим одну, потом другую линии вдоль позвоночника)**

**Шпалы, шпалы. (проводим поперечные линии)**

**Ехал поезд запоздалый. («едем» ладонью по спине)**

**Из последнего вагона**

**Вдруг посыпался горох. (стучим по спине пальцами обеих рук)**

**Пришли куры, поклевали. (стучим указательными пальцами)**

**Пришли гуси, пощипали. (пощипываем спинку)**

**Прошёл слон, («идём» по спине тыльной стороной кулаков)**

**Прошла слониха, («идём» кулаками, но с меньшим усилием)**

**Прошёл маленький слонёнок, («идём» тремя пальцами, сложенными в щепоть)**

**Пришёл директор магазина, («идём» по спине двумя пальцами)**

**Всё разгладил, всё расчистил. (поглаживаем спину ладонями вверх-вниз)**

**Поставил стол, (изображаем стол кулаком – ставим его на одну из лопаток)**

**Стул, (стул изображаем щепотью – ставим ее на другую лопатку)**

**Печатную машинку. (печатную машинку – пальцем)**

**Стал печатать: («печатаем» по спине пальцами)**

**«Жене и дочке. -**

**Дзинь - точка. - (на этих словах каждый раз нежно щекочем бочок)**

**Шлю вам чулочки». -**

**Дзинь - точка.**

**Прочитал, (водим пальцем, как будто читаем)**

**Помял, разгладил, (щиплем, а затем поглаживаем спинку)**

**Прочитал,**

**Помял, разгладил,**

**Сложил,**

**Отправил.**



## **Веселый массаж**

*Поглаживайте называемые части тела и лица:*

*Тут лес, (пальчиком гладит по чёлке малыша)*

*Тут поляна, (по лобику)*

*Тут бугор, (носик)*

*А тут яма, (ротик)*

*Тут грудь,*

*Тут живот,*

*А тут сердечко живёт.*

## **Кузнец**

*Рассказывая слова стихотворения, нежно постукивайте по ступне малыша:*

*"Эй, кузнец – молодец,*

*Захромал мой жеребец.*

*Ты подкуй его опять! "*

*"Отчего ж не подковать?"*

*Вот гвоздь,*

*Вот подкова,*

*Раз, два -*

*И готово!"*

## **Чух – чух**

*Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, (проводим ладошками по спинке малыша)*

*Стоять на месте не хочу!*

*Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.*

*Стоять на месте не хочу!*

*Колесами стучу, стучу,*

*(осторожно постукиваем по спинке малыша)*

*Колесами стучу, стучу,*

*Колесами стучу, стучу,*

*Садись скорее, прокачу!*

*(разглаживаем спинку малыша)*

*Чу, чу, чу!*





## **Зайки**

На полянке, на лужайке  
Целый день скакали зайки  
(слегка постукиваем пальцами по спинке малыша)  
И катались по траве  
От хвоста и к голове ("прокатываем" ладони от попы к шее)  
Долго зайцы так скакали,  
(слегка постукиваем пальцами по спинке малыша)  
Но, напрыгавшись, устали. (кладём ладони на спинку малыша)  
Мимо змеи проползали,  
"С добрым утром!"- им сказали.  
(делаем волнообразные движения ладонями по спине)  
Стала гладить и ласкать  
Всех зайчат зайчиха мать. (гладим малышу спинку)



## **Ёжик-чудачок**

Этот массаж можно делать резиновым мячиком с «шипками»:  
Хитрый ежик-чудачок  
Сшил забавный пиджачок:  
(ребенок катает мячик-ежик между ладонями)  
Сто иголок на груди, (мама катает мячик-ежик по груди малыша)  
Сто булавок позади. (мама катает мячик-ежик по спине малыша)  
Ходит еж в лесу по травке,  
Натыкает на булавки  
(мама катает мячик-ежик по верхней части ножек малыша)  
Грушу, сливу  
- всякий плод,  
Что под деревом найдет.  
(мама катает мячик по ступням малыша)  
И с подарочком богатым  
(мама катает мячик-ежик между двумя ступнями малыша)  
Возвращается к ребятам.  
(мама катит мячик-ежик от ног малыша к его шее)

