



Государственное автономное  
учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

## Как проводить игровой массаж

1. Материал для массажа следует подбирать с учётом возраста ребёнка
2. Изначально прочитайте ребёнку стихи, чтобы ребёнок смог представить ваши следующие действия.
3. В период чтения стихов делайте паузы для массажа.
4. Движения выполняйте ритмично, избегая сильного нажима или похлопывания.
5. Игровой массаж можно проводить поверх лёгкой одежды, а также, если нравится малышу, на обнаженной спинке.
6. Возможно использовать соответствующие предметы – кисточку, резиновый ёжик, поролоновую губку, игрушечную машинку, кусочки ваты, бумажные листочки и др., а также мягкие игрушки в соответствии с текстом песенок
7. Если малыш гиперактивный, откажитесь от резких и щекочущих движений.
8. Виды игрового массажа можно использовать для успокаивающего ритуала перед сном, тогда напевайте или приговаривайте слова тихо, спокойно.



## Игровой массаж для малышей

## Информационный буклет



Наш адрес:  
664022, г. Иркутск, Пискунова 42  
Т. 8(3952)700-940  
сайт: [www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)  
E-mail: [gbabyhelp@bk.ru](mailto:gbabyhelp@bk.ru)  
<https://vk.com/public183768857>

Иркутск, 2023

## Здоровье начинается с мелочей

### Что такое игровой массаж?

Игровой массаж- это нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка . Игровой массаж способствует социализации детей, развивает у них внимание, терпение и чувство юмора.

### Чем полезен игровой массаж?

Стихи и песенки для игрового массажа обеспечивают весёлое 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, темп и ритм музыки. Игровой массаж способствует развитию фантазии детей. Благодаря массажу, дети начинают лучше различать части тела. Детский игровой массаж также способствует развитию речи. Стихи и песенки малыши быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению.



Можно использовать: показ действий, совместное выполнение действий, сопровождение действий словами и подкрепляющими жестами. Вот некоторые игры:

### «Мостик»

Над речкой – узкий мостик, другого нет пути, *(погладить спинку снизу вверх)*  
Решили наши звери по мостику пройти.  
Сначала кошка ловко по мостику прошла, *(переступать указательными и средними пальцами обеих рук по спинке снизу вверх)*  
За ней змея тихонько на пузе проползла *(волнистое движение ладони поставленной на ребро по спинке снизу вверх).*

### «Ладонка»

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

### «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).*

### «Капуста»

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).*



Играйте и развивайтесь!