

**Тема: «Синтез музыки и  
игрового массажа как  
инструмент здоровьесбережения  
детей дошкольного возраста»**



**Музыкальный руководитель  
МАДОУ –детский сад № 39:  
Бачай Т.В**

# Музыкально-игровой массаж

- Это комплекс развивающе-оздоровительных игровых упражнений, включающих массажные движения (поглаживание, постукивание, разминание), выполняемых под специально подобранную музыку, часто с речевым или песенным сопровождением.

- **Цели и задачи:**

- **Оздоровительная:** Укрепление иммунитета, улучшение работы нервной, дыхательной систем, кровообращения.
- **Развивающая:** Развитие мелкой моторики, тактильной чувствительности, чувства ритма, музыкального слуха, речи, коммуникативных навыков.
- **Образовательная:** Формирование привычки к здоровому образу жизни, умения управлять своим телом, снимать напряжение.

- **Стимулирует выработку гормона окситоцина («гормон доверия и привязанности»), снижает уровень кортизола (гормон стресса).**
- **Ритм упорядочивает движения, мелодия создает эмоциональный фон, снимает тревожность, улучшает настроение.**

## . **Основные правила и принципы проведения:**

- Никакого принуждения!
- **Безопасность:** Легкие, нежные движения.
- **Позитивный настрой:** Сопровождаем действия улыбкой, спокойной речью, сказочным сюжетом.
- **Индивидуальный подход:** Учитываем состояние и настроение каждого ребенка.

## **Базовые приемы:**

- . **Поглаживание** (ладонью, тыльной стороной руки).
- . **Растирание** (более интенсивное, с легким нажимом).
- . **Разминание** (мягкое пощипывание).
- . **Похлопывание** (кончиками пальцев, «лодочкой»).
- . **Постукивание** (подушечками пальцев).

# «Чепуха»

*Проводится под песню «Чепуха» сл. А.Даньшова*

**Рано утром, вечером,  
Поздно на рассвете.  
Свёкла ехала верхом  
В парусной карете.  
А за ней едва дыша,  
Тихо, аккуратно  
Два кирпичных беляша  
Топали обратно.**

*Проигрыш :*

**А за ними во всю прыть,  
Мелкими шажками  
Шкаф пытался переплыть  
Блюдо с пирожками**

*Точечный массаж пальцами по спине*

*Стучим по спине ребром ладошек*

*Похлопывание ладошками по спине*

*Поглаживающие движения ладонями по спине.*

*«Щипаем» спину пальчиками*

*Ладонками короткие поочерёдные поглаживания*

# «Нотная чепуха»



*Текст-переделка: БачайТ.В.*

*Проводится под мелодию песни «Чепуха»*

**Рано, утром, вечерком,  
Поздно на рассвете.  
Ноты ехали верхом  
В парусной карете.**

**А за ними чуть дыша  
Тихо, аккуратно  
Два скрипичных ключа  
Топали обратно.**

***Проигрыш :***

**А за ними во всю прыть  
Мелкими шажками.  
Восьмушка пыталась переплыть  
Лодку счетвертями.**

***Точечный массаж пальцами по спине***

***Стучим по спине ребром ладошек***

***Похлопывание ладошками по спине***

***Поглаживающие движения ладонями по  
спине.***

***«Щипаем» спину пальцами***

***Ладошками короткие поглаживания***

# «Тучка»

*Проводится под песню «Тучка» М.Мельник*

**Тучка по небу ходила,  
Тучка солнышко закрыла.  
Надо солнышко спасать,  
Будем тучку выжимать.  
Мы руками мяли, мяли,  
Сильно тучку выжимали.  
Тучка меньше становилась  
И в водичку превратилась.  
Поглядите-ка в окошко:  
Дождик скачет по дорожкам  
Кап-Кап-кап, Кап-Кап-кап,  
Дождик скачет по дорожкам  
Тучка плачет. Ой-ой-ой!  
Нам пора бежать домой.  
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ,  
Нам пора бежать домой.**



*Похлопывание ладошками по спине*

*«Щипаем» спину пальчиками*

*Точечный массаж пальцами по спине*

*Поглаживающие движения по спине.*

*Кулачками по спине*

# « Осеннее музыкальное приветствие »

*Текст-переделка: БачайТ.В.*

*Проводится под мелодию песни из мультфильма «Дед мороз и лето».*

*Дети стоят в кругу вместе с педагогом*

**А листики осенние**

**По улице летят.**

**А осень разноцветная**

**Поёт для всех ребят.**

**А глазки просыпаются**

**И щёчки улыбаются**

**И раз, два, три, четыре, пять**

**Мы будем дружно все играть!**

***Гладят поочерёдно руки***

***Мягко гладить веки***

***Мягко гладить ладонями щёки***

***Похлопывание ладошками по всему телу***





## «Зимнее музыкальное приветствие»

*Исполняется на мелодию песни из мультфильма «Дед мороз и лето».*

*Дети стоят в кругу вместе с педагогом*

**Летит снежок на улице**

**Зима приветы шлёт!**

**С подружкой метелицей,**

**Нам песенки поют!**

*Гладить поочередно руки*

*Махать рукой*

*Гладить поочерёдно руки*

**А глазки просыпаются**

**И щёчки улыбаются**

**И раз, два, три, четыре, пять  
телу**

**Мы будем дружно все играть!**

*Мягко гладить ладонями веки*

*Мягко гладить ладонями щёки*

*Похлопывание ладошками по всему*



## «Зима»

*Исполняется на мелодию русской народной мелодии «Ах, вы, сени».  
Дети стоят в колонне друг за другом*

**Вот пришла к нам зима-  
Вся бела, вся бела,  
Много снега она  
Намела, намела.  
А мы саночки возьмём,  
Мы возьмём, мы возьмём.  
И на горку все бегом,  
Все бегом!  
Топ-топ поднялись,  
Высоко поднялись  
А потом скатились вниз!**

*Поглаживание по спине обеими  
руками сверху- вниз  
Легкое постукивание пальцами  
по всей спине.  
Ребром ладоней проводить по спине  
сверху-вниз  
Указательным и средним пальцами  
обеих рук «пошагать» снизу-вверх  
Похлопывание ладонями по спине  
сверху-вниз.*



# **«Дождик»**

*Проводится под песню Е.Полянской «Дождик» сборник «А мы на уроке играем»  
Дети встают друг за другом «паровозиком»*

**Дождик бегаёт по крыше.**

**Бом! Бом! Бом!**

**По весёлой, звонкой крыше**

**Бом! Бом! Бом!**

**Дома, дома посидите.**

**Бом! Бом! Бом!**

**Никуда не выходите**

**Почитайте, поиграйте**

**Бом! Бом! Бом!**

**А уйду, тогда гуляйте**

**Бом! Бом! Бом!**

***Похлопывать друг друга по спине***

***Постукивание пальчиками***

***Постукивание пальчиками***

***Постукивание пальчиками***

***Поколачивание кулачками***

***Поглаживание ладошками***

# «Строители» М. Картушиной

*Исполняется на мотив русской народной мелодии «Как на тоненький ледок».*

**Мы без дела не сидим,  
Домик птичкам мастерим. -  
Трим-там-том, трим-там-том!-  
Мы построим птичкам дом.**

*Проигрыш*

**Тук-тук-тук, тук-тук-тук!-  
Молоток наш верный друг.  
Быстро-быстро застучали,-  
Ловко гвозди забивали.**

*Проигрыш*

**Трим-там-том, трим-там-том!  
Вот готов для птичек дом. -  
Трим-там-том, трим-там-том!  
Вот готов для птичек дом. -**

*Проигрыш*

*Поглаживают друг другу спину.  
Хлопают ладошками по спине*

*Постукивают ладошками по спине  
Поколачивают кулачками*

*Быстро постукивают пальчиками*

*Постукивают ладошками по спине*

*Поглаживают друг другу спинку*

*Поглаживают друг другу спинку*

*Постукивают ладошками по спине*



## «Строим дом»

*Исполняется на мотив русской народной мелодии «Как на тоненький ледок».*

И.П. дети стоят на полу, ноги вытянуты

**Мы без дела не сидим  
Птичкам домик мастерим.  
Взяли в руки молотки,  
Тук-ту-ки, туки-туки.**

**Заработала пила  
Тара-тара, тара-Ра.  
Ах, какой чудесный дом,  
Славно птичкам будет в нем.**

*растирание рук и ног ладонями*

*постукивание кулаками от плеча до кисти рук*

*проводить ребром ладони по ногам сверху-вниз*

*поглаживание рук и ног ладонями*



# «Паровоз»

*песня «Паровоз» муз.А Филиппенко*

*Дети встают друг за другом , положив друг другу на плечи ладони*

**Я стоять не хочу!**

**Чух, чух, пыхчу, ворчу!**

*Поколачивание кулачками по спине*

**Я стоять не хочу!**

**И колёсами стучу!**

**Я стоять не хочу!**

**И колёсами стучу!**

*Постукивание пальцами*

*Поглаживание ладонями*

*Постукивание пальцами*

*Поглаживание ладонями*



**Спасибо за внимание!**

