

Как часто вы играете с детками в контактные игры?

Знаете ли вы, что постоянный физический контакт помогает ребенку развивать здоровое самоощущение и адекватное восприятие собственного тела. Ученые доказали, что у детей, которых каждый день обнимают, повышается самооценка.

Обнимашки, поглаживания, добрые прикосновения и игровые массажики помогают деткам нормализовать поведение и саморегуляцию.

Сегодня предлагаем вам идеи для игрового массажа.

♪ Рассказывая стихотворение, легонько постукивайте по ступне ребенка:

Эй, кузнец – молодец,

Захромал мой жеребец.

Ты подкуй его опять! "

"Отчего ж не подковать?

Вот гвоздь,

Вот подкова,

Раз, два -

И готово!

♪ На полянке, на лужайке

Целый день скакали зайки (*слегка постукиваем пальцами по спинке*)

И катались по траве

От хвоста и к голове (*"прокатываем" ладони от поясницы к шее*)

Долго зайцы так скакали, (*слегка постукиваем пальцами по спине*)

Но, напрыгавшись, устали. (*кладём ладони на спинку*)

Мимо змеи проползали,

"С добрым утром!"- им сказали. (*делаем волнообразные движения ладонями по спине*)

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха мать (*гладим спинку*)

♪ Этот массаж можно делать резиновым мячиком с «колючками»:

Хитрый ежик-чудачок

Сшил колючий пиджачок: *(катаем мячик–ежик между ладонями)*

Сто иголок на груди, *(катаем мячик-ежик по груди)*

Сто булавок позади. *(мама катает мячик-ежик по спинке)*

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)*

♪ Дождик бегаёт по крыше -

Бом! Бом! Бом! *(нежно водите пальчиками по спинке малыша)*

По веселой звонкой крыше -

Бом! Бом! Бом!

- Дома, дома посидите, *(постукивайте пальчиками по спинке малыша)*

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите, *(постукивайте кулачками по спинке малыша)*

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте *(поглаживайте ладошками)*

Бом! Бом! Бом!

А уйду - тогда гуляйте

Бом! Бом! Бом!