

Картотека музыкальных упражнений с элементами самомассажа для детей дошкольного возраста

Цель: развитие чувства ритма, координации движений, тактильного восприятия, укрепление мышц и расслабление через игровые упражнения с элементами самомассажа.

1. «Здравствуй, мое личико!»

Музыка: спокойная, плавная (например, «Утро» Э. Грига).

Выполнение:

- Дети встают в круг или сидят на коврик.
- Под музыку выполняют легкие поглаживающие движения по лицу, проговаривая текст:
 - *«Здравствуй, лобик мой любимый, (поглаживают лоб)
 - *Носик мой такой смешной, (легко проводят по носу снизу вверх)
 - *Щечки, глазки и ушки, (круговые движения по щекам, легкое надавливание на мочки ушей)
 - *Мы проснулись, мы хорошие!» (улыбаются и хлопают в ладоши).

Эффект: пробуждение, улучшение кровообращения, развитие мелкой моторики.

2. «Веселые ладошки»

Музыка: ритмичная (например, «Танец утят»).

Выполнение:

- Дети хлопают в ладоши в такт музыке.
- Затем выполняют самомассаж ладоней:
 - *«Хлоп-хлоп по ладошке, (хлопки)
 - *Разотру я немножко, (потирают ладони друг о друга)
 - *Пальчики сжимаю, (сжимают кулачки)
 - *И опять играю!» (встряхивают кистями).

Эффект: развитие ритмичности, стимуляция активных точек на ладонях.

3. «Поезд едет»

Музыка: динамичная («Паровозик» из мультфильма).

Выполнение:

- Дети изображают поезд, двигаясь по кругу.
- На остановке выполняют самомассаж спины (можно в парах или самостоятельно):
 - *«Чух-чух, тук-тук, (постукивают кулачками по спине)

- *Едет поезд прямо в луг. (поглаживания ладонями вверх-вниз)
- *Едет быстро, едет ловко, (быстрые постукивания пальчиками)
- *А теперь – остановка!» (расслабленно опускают руки).

Эффект: улучшение осанки, расслабление мышц спины.

4. «Солнышко»

Музыка: нежная, мелодичная (например, «Солнечный зайчик»).

Выполнение:

- Дети сидят, закрыв глаза, и представляют солнышко.
- Выполняют круговые движения по животу и груди:
 - *«Солнце светит нам в окошко, (круговые движения ладонью по животу)
 - *Греет щечки, греет ножки. (поглаживание щек и ног)
 - *Солнце ласковое, яркое, (обнимают себя)
 - *Нам от солнца стало жарко!» (встряхивают кистями, как будто сбрасывают тепло).

Эффект: расслабление, снятие мышечного напряжения.

5. «Мишка-топтыжка»

Музыка: тяжелая, ритмичная (имитация медвежьей походки).

Выполнение:

- Дети изображают медведей, топают.
- Затем садятся и делают самомассаж стоп:
 - *«Мишка по лесу идет, (перекатывают стопу от пятки к носку)
 - *Шишки он себе найдет. (надавливают пальчиками на стопу)
 - *Покатает, потирает, (круговые движения кулачком по стопе)
 - *И домой их забирает!» (встряхивают ножкой).

Эффект: профилактика плоскостопия, стимуляция рефлекторных зон стоп.

-Все упражнения выполняются в игровой форме, без сильного надавливания. Можно использовать массажные мячики, перышки или текстильные мешочки для тактильного разнообразия.

Такие упражнения можно включать в утреннюю гимнастику, музыкальные занятия или в качестве релаксации перед сном.