РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

Песенки и стихи для массажа следует подбирать с учётом возраста ребёнка.

Только в том случае, если они будут интересны малышу, игровой массаж станет для него радостным событием.

Предлагаемые для массажа спины упражнения можно проводить, когда ребёнок лежит на животе, или сидит на стуле, опираясь на стол, Ребёнок может также сидеть на полу, стоять на четвереньках или лежать на коленях взрослого.

Прежде чем начинать проводить массаж, следует предварительно прочитать ребёнку стихи или сказать несколько вступительных фраз, чтобы малыш смог представить последующие действия взрослого.

Взрослый во время чтения стихов должен делать небольшие паузы для массажа.

Предлагаемые для массажа спины песенки и стихи могут использоваться также для массажа рук или ног ниже колена.

Детям для проведения массажа друг другу можно предоставить выбор положения для массажа, игрушек для массажа и движений. Проведение массажа детьми должно контролироваться взрослым.

Движения под музыку следует выполнять ритмично и избегая сильного нажима или похлопывания.

Желательно, что бы взрослый подпевал, а позже пел под минусовую фонограмму.

Игровой массаж может проводиться поверх рубашечки или футболки, а также, по желанию малыша, на голой спинке.

Рекомендуемые движения можно изменять, исходя из текста песенок.

Первое время массаж лучше проводить, используя соответствующие предметы - кисточку, резиновый ёжик, поролоновую губку, игрушечную машинку, кусочки ваты,

бумажные листочки, и др., а также мягкие игрушки в соответствии с текстом песенок. Массаж игрушками забавляет малышей и не требует такой высокой степени доверия, как массаж руками.