



Самомассаж кистей и пальцев рук состоит из трёх типов упражнений:

- самомассаж тыльной стороны кистей рук.
- самомассаж ладоней.
- самомассаж

пальцев рук.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

- Массаж стоп ног называется плантарным или индийским.

На подошве масса кожных рецепторов, около 72 тысяч нервных окончаний через которые организм связан с внешней средой. Зоны на стопах взаимосвязаны с внутренними органами посредством их проекции на высшие нервные центры.

• **Артикулярный массаж**
Массаж ушных раковин - артикулярный – показан детям с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности. Воздействуя на 170 известные сегодня точки можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела. Широко внедрён в практику, применяется ежедневно и всю жизнь. (самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади).

- **Самомассаж лица**

Ф.Р. Ауглин (Швейцария) разработал и применил на практике самомассаж лица, направленный на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, интеллекта, развитие речи.

Регулярное применение этого массажа помогает повысить интеллект ребёнка на 75%.



При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.).

Приемы самомассажа проводят в такой последовательности:

- Поглаживание
- Растирание
- Разминание и вибрация (потряхивание).

Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.



Музыкальный руководитель ДОУ
Л.Л. Чебунина



Массаж – это совокупность приёмов механических воздействий, проводимых непосредственно на поверхности тела человека. Основные виды самомассажа:

- Спортивный
- Гигиенический (оздоровительный)
- Лечебный
- Косметический

Как лечебное средство массаж был известен ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга. В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев». Исследования В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. М.М. Кольцовой было доказано, что существует тесная взаимосвязь между уровнем развития тонких движений пальцев рук и развитием речи. Речевая деятельность формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Тренировать их можно уже с 6-месячного возраста.



Без сомнения, все родители хотели бы, чтобы их дети выросли здоровыми и физически крепкими, не страдали от лишнего веса и проблем с позвоночником. Сейчас, когда дети большую часть свободного времени предпочитают проводить за компьютером, проблема здорового образа жизни особенно актуальна. Из различных способов профилактики и лечения ОРВИ один из самых простых, эффективных и безвредных – **самомас-**

саж особых зон на коже, которые связаны с основными отделами центральной нервной системы. Если воздействовать на определенные зоны на коже, то можно активизировать адаптационные реакции организма на неблагоприятные факторы внешней среды, в том числе и на ОРЗ. Использование самомассажа благоприятно влияет на центральную нервную систему, органы дыхания, кровообращение, повышает сопротивляемость организма как здоровых детей, так и детей с ослабленным здоровьем. При этом, дети, занимающиеся самомассажем в 3-4 раза реже болеют респираторными заболеваниями, легко адаптируются в детском саду.

Основными задачами самомассажа являются:

- снятие чрезмерного нервно-мышечного и психологического напряжения;
- расслабление нервно-мышечного аппарата и создание условий для оптимально быстрого восстановления организма;
- повышение работоспособности всего организма;
- нормализация как ночного, так и дневного сна.

Основными приёмами самомассажа являются:

- поглаживание;
- растирание;
- легкое надавливание;
- пощипывание;
- похлопывание

Основной аспект самомассажа - психологический, так как у ребенка вырабатывается внимательность, терпеливость, дружелюбие, спокойствие. Овладеть основными навыками **самомассажа** - для дошкольников один из способов приблизиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажатия подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать легонько, аккуратно.

Точечный самомассаж лица для детей

Цель массажа – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.

- Поглаживаем щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.
- Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.
- Прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Лепим» густые брови при помощи щипков.
- Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.
- Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.

Самомассаж лица для детей в стихах

«Нос, умойся!»

- «Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
- «Нос, умойся!» - растираем указательными

пальцами обеих рук крылья носа.

- «Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.
- «Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.
- «Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.
- «Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
- «Мойся, мойся, обливайся!» - аккуратно поглаживаем щеки.
- «Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

Самомассаж для лица и шеи для детей «Индейцы»

Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

- «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.
- «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.
- «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.
- «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.
- «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.
- «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.
- «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.



Оздоровительный массаж с пением

Обогащает музыкальные впечатления детей, создаёт радостное настроение;

Знакомит детей с движениями оздоровительных упражнений

Развивает чувство ритма, упражняет в ритмическом выполнении знакомых музыкально-ритмических движений

Учит детей соотносить движение с текстом

Продвигает детей к умению передавать элементарные игровые образы и их характеры мимикой, движениями, интонацией

Массаж рук «Гусь»

Слова	Действие
Где ладошка? Тут? Тут!	<i>Показать правую ладошку.</i>
На ладошке пруд? Пруд!	<i>Круговые движения левым указательным пальцем по ладони.</i>
Палец большой – гусь молодой. Указательный – поймал, Средний – гуся ощипал, Безымянный – суп варил, А мизинец – печь топил.	<i>Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.</i>
Полетел гусь в рот. А оттуда в живот! Вот!	<i>Махи кистями рук. Двумя ладонями погладить живот.</i>

Массаж лица «Летели утки»

Слова	Действие
Летели утки Над лесной опушкой.	<i>Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз</i>
Задели ели Самую макушку.	<i>Так же легко провести 6 раз по щекам</i>
И долго елка Ветками качала.	<i>Указательными пальцами массировать крылья носа</i>
А не начать ли нам массаж сначала?	<i>Повторить</i>

