Комплекс игрового массажа тела по

«Гимнастике маленьких волшебников»

# C:\Users\Admin\Desktop\DSC09882.JPG

Игровой массаж.

1. Проводя массаж определенных частей тела, используют поглаживания, разминание, растирание ,легкие постукивания. Упражнения проходят эффективнее ,если ребенок «разговаривает» со своим телом, делает ему комплименты: «Мои любимые ручки», «Какой чудесный носик», «Сейчас я разомну свои ноженьки» и т.д.

2. Пальцы рук можно вытягивать, разминать, или выполнять круговые растирания, словно надевая кольцо. Большой палец руки связан с легкими и печенью; указательный –с пищеварительным трактом, печенью, толстой кишкой; средний- с сердцем, кровообращением; безымянный- с нервной системой и здоровьем в целом; мизинец –с сердцем ,тонким кишечником. В центре ладони находится точка повышения активности.

3. Массируя голову ,дети могут «бегать» по ней пальчиками, «рисовать» спиральки от висков к затылку, взъерошивать или приглаживать волосы. Такие упражнения улучшают кровообращение, снимают головную боль, успокаивают или наоборот ,активизируют ребенка ,в зависимости от от выбора массажного комплекса .Однако детям с повышенным артериальным давлением ,с заболеванием нервной системы и головного мозга выполнять такой самомассаж нельзя.

4. Самомассаж ушей- дети трут свои ладони, соединив их вниз, 4-6 раз. дергают оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. большим и указательным пальцем гладят и разминают завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируют внутреннюю часть ушной раковины вперед- назад 2-4 раза. При движении вперед заворачивают ушную раковину. Делают вилочку из 2 и 3 пальцев и массируют уши снизу вверх 4-6 раз.

5. Точечный массаж биологически активных точек по А.А.Уманской выполняется легкими надавливаниями и поглаживаниями подушечками пальцев с целью улучшения протекания нервных процессов, расслабления мышц лица , снятия эмоционально- нервного напряжения. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и др.органов человека. Он достаточно эффективен для профилактики простудных заболеваний и проводится с детьми в холодные сезоны.

Активная точка зоны №1 связана с костным

мозгом грудины, сердцем, со слизистой

оболочкой трахеи. Массируя э ту точку,

мы уменьшаем кашель, улучшаем кровообращение.

Точка зоны №2 повышает иммунитет

организма, сопротивляемость инфекцион-

ным заболеваниям.

Точка зоны №3 активно влияют на щитовид-

ную железу, гортань, голос человека. Массиро-

вать эти точки нужно предельно аккуратно, не

надавливая и не растирая,- достаточно легких

поглаживаний.

Активные точки шеи зон № 4 и 5. Массаж этих

Зон благотворно влияет на вегето- сосудистый

тонус, уменьшает головную и мышечную боль

в районе затылка, облегчает протекание болез-

ней гортани, фарингита. Массировать шею нужно

сверху вниз поглаживаниями, легким растиранием,

постукиванием.

Массаж точек зоны № 6 уменьшает боль при ангине

и отите, улучшает слух, нормализует деятельность

вестибулярного аппарата.

Выполняя самомассаж точек зоны № 7,

можно способствовать уменьшению

косоглазия, снятию боли в лобной части

головы и глазах. Кроме того, такой массаж

улучшает интеллектуальное развитие ребенка.

Точки зоны №8 положительно влияют на

слизистые оболочки носа и гайморовых пазух.

Снимается оттек при насморке, повышается

тонус организма в период болезни.

Точки зоны №9 находятся на руках, они

связаны со всеми внутренними органами.