

Самомассаж «Ёжики»

Самомассаж является одним из видов пассивной гимнастики. Массаж оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Под влиянием массажа в рецепторах кожи возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее действие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в отношении всех систем и органов.

Особенно эффективен массаж ладоней, пальцев рук, ушных раковин, подошв ног. Действие основано на стимуляции биологически активных точек (БАТ). Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют различным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке – голове. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Здоровому ребенку самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день. Предпочтительней утром и после дневного сна.

Массаж ушных раковин:

«Похлопаем ушками»	Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их.
«Потянем ушки»	Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.
«Покрутим козелком»	Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным прижимает козелок. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.
«Погреем ушки»	Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину
Количество повторений 5-6 раз.	
Подходи ко мне, дружок,	

И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались.
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Для обучения детей элементарным приемам **самомассажа** мимических мышц, эффективна система упражнений, Т. А. Куликовской «Массаж лицевых мышц» в сопровождении стихотворных текстов.



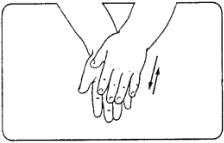
Самомассаж

Выполнение ребенком самостоятельных массажных действий рекомендуется после подготовительной работы по развитию мелкой моторики рук, по развитию стереогноза и пространственных представлений, в том числе умения ориентироваться в схеме собственного тела.

- Перед массажем руки ребенка должны быть чисто вымыты.
- В зависимости от состояния мышечного тонуса рекомендуется регулировать силу воздействия. При повышенном тонусе массажные движения должны быть медленными, легкими, поглаживающими. При гипотонии - интенсивными, растирающими. Каждый раз педагог, приступая к занятию, напоминает детям об этом.
- Движения сначала показывается отдельно и лишь после усвоения включаются в занятия в полном объеме.
- Стихотворение ведет за собой сами движения и их порядок.
- Ритм стиха задает ритм массажных движений.
- Темп произнесения текста взрослым замедлен, чтобы ребенок успевал сделать самомассаж.

Самомассаж лица и шеи

(О.И. Крупенчук)

<i>Текст</i>	<i>Описание</i>	
Ручки растираем И разогреваем	потирание ладоней хлопки	
И лицо теплом своим мы умываем	разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз	

<p>Гребельки сгребают все плохие мысли</p>	<p>граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам</p>	
<p>Ушки растираем вверх и вниз мы быстро</p>	<p>растирание ушных раковин по краю снизу вверх и сверху вниз</p>	
<p>Их вперед сгибаем</p>	<p>нагибание ушных раковин кпереди</p>	
<p>Тянем вниз за мочки</p>	<p>оттягивание вниз за мочки</p>	
<p>А потом уходим пальцами на щечки</p>	<p>пальцы перебегают на щеки</p>	
<p>Щёчки разминаем, чтобы надувались</p>	<p>указательный, средний и безымянный пальцы разминают щёки круговыми движениями</p>	
<p>Губки разминаем, чтобы улыбались</p>	<p>большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу</p>	
<p>Как утята к утке, клювики потянем</p>	<p>вытягивание обеих губ вперед</p>	
<p>Разомнем их мягко, не задев ногтями</p>	<p>большие и указательные пальцы разминают обе губы</p>	
<p>Уголками губ мы щёчки поднимаем</p>	<p>средние пальцы рук находятся в уголках рта и по очереди поднимают то правый, то левый уголок рта</p>	

<p>А потом от носа мы к губам стекаем</p>	<p>спиралевидные движения средних пальцев рук от крыльев носа к уголкам рта по носогубным складкам</p>	
<p>Губки пожуюем мы, Шарики надуем</p>	<p>покусывание нижней губы верхними зубами и наоборот; надувание щёк с похлопыванием по ним так, чтобы губы удерживали воздух</p>	
<p>И губами вправо-влево потанцуем</p>	<p>указательные пальцы укладываются на губы параллельно друг другу, например, правый – на верхнюю губу, а левый – на нижнюю, и двигаются навстречу/врозь друг другу</p>	
<p>Под губой язык лежит, кулачок в губу стучит</p>	<p>язык под верхней губой и поколачивание кулачком по верхней губе</p>	
<p>Под другой губой лежит, кулачок другой стучит</p>	<p>язык под нижней губой и поколачивание по нижней губе</p>	
<p>Тянем подбородок и его щипаем</p>	<p>разминание подбородка с оттягиванием его вниз: пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам</p>	
<p>А потом по шейке ручками стекаем</p>	<p>поглаживание шеи всей ладонью от нижней челюсти к ключицам; середина шеи проходит между большим и остальными пальцами.</p>	

Приемы самомассажа кистей рук

- надавливание сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки;
- растирание ладоней шестигранным карандашом;
- растирание ладоней движениями вверх-вниз;
- растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев;
- разминание, затем растирание каждого пальца вдоль от ногтевого ложа к ладони;
- зажатым между ладоней грецким орехом или массажным мячом делать круговые движения, постепенно увеличивая темп:

Птичка веток набрала,
Крепко гнёздышко свила, -
И снесла яичко
Умница-синичка, -
Ты яичко покатай,
Но из рук не выпускай:
Очень хрупкое оно –
Так у птиц заведено.

На одно занятие необязательно брать весь комплекс, достаточно использовать два-три приема.