

Памятка для педагогов

«А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?»

Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? «Погладь мне спинку!» – это произносит каждый ребенок. Все дело в том, что, массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, почкам, желудку, другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.

Приемы массажа, разработанные врачами древности, полезны не только больному, но и здоровому человеку. Взрослый человек сам понимает, что массаж и самомассаж необходимы для здоровья, а ребенка может научить грамотный и опытный педагог.

Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку – слова пропеваются, или ритмодекламируются, или музыка звучит просто фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы детям было еще интереснее, можно предложить им стать героями известных сказок, песен. Они могут стать скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» свое тело и лицо.

Цель – научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не давить с 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.).

1. Проводя массаж определенных частей тела, используется поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания. Упражнения проходят с 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, разминая, или выполнять круговые растирания, словно одевая 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 ладонь 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 выбора массажного комплекса. Однако, детям с повышенным внутричерепным, глазным и артериальным давлением, с заболеваниями нервной системы и головного мозга выполнять такой самомассаж нельзя. Возможны исключения с согласия педиатра.
4. Самомассаж ушей – дети трут ладони друг об друга 4-6 раз. Дергают оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. Большим и указательным пальцами гладят и разминают завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируют внутреннюю часть ушной раковины. Разогревают трением ладошки и массируют ушные 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 поглаживания 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 других 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 эту точку, мы уменьшаем кашель, улучшаем кровообращение.



Точка зоны № 2 повышает иммунитет организма, сопротивляемость инфекционным заболеваниям.



Точки зоны № 3 активно влияют на щитовидную железу, гортань, голос человека. Массировать эти точки нужно предельно аккуратно, не надавливая и не растирая – достаточно легких поглаживаний.



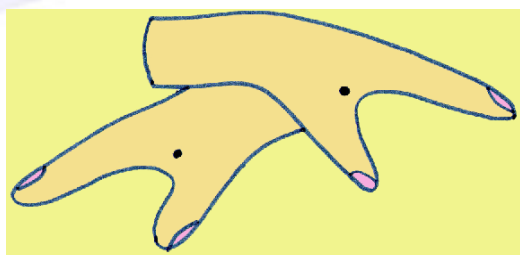
Активные точки шеи зон № 4 и 5. Массаж этих зон благотворно влияет на вегето-сосудистый тонус, уменьшает головную и мышечную боль в районе затылка, облегчают протекание болезней гортани, фарингита. Массировать шею нужно сверху вниз поглаживаниями, легким растиранием, постукиванием.

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 отек при насморке, повышается тонус организма в период болезни.



Точки зоны № 9 находятся на руках, они связаны со всеми внутренними органами.

Подготовила музыкальный руководитель Медведева Т.А.