"Влияние массажа на состояние организма"

Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили, что на ладони рук и подошвы ног выходят своеобразные сигнальные точки почти всех органов. Именно поэтому нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком – бессознательно посылать положительные сигналы сердцу, легким, печени, почкам, желудку, другим органам.

Приемы массажа, разработанные врачами древности, полезны не только больному, но и здоровому человеку. Если взрослый человек сам понимает, что массаж и самомассаж необходимы для здоровья, то ребенок может этому научиться благодаря взрослому. Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре.

Игровой массаж снимает у детей напряжение, положительно влияет на центральную нервную систему. Улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются. Ребёнок успокаивается и расслабляется. Игровой массаж способствует социализации детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу, развивает терпение и чувство юмора.

Массаж способствует развитию фантазии детей: бегущий по дереву паучок и капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик и идущий по лесу медведь одинаково ярко, хотя и по разному представляются детям, проводящим и «получающим» игровой массаж. Игровой массаж способствует развитию речи. Стихи и песенки дети быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать 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.). При массаже пальцев рук следует использовать следующие приемы:

* вытягивание каждого пальца и надавливание на него;
* растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.

При массаже других частей тела используем приемы: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание.

**Массаж стоп**

****

* ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристым дорожкам;
* самомассаж стоп (после сна в игровой форме «Поиграем с ножками», «Пальчики на ножках как на ладошках»);
* катание стопами различных предметов (гимнастическая палка, массажный мяч, орехи, специальные тренажеры, самодельные тренажеры).

**К сведению!**Для снятия усталости ног нужно сто  раз ударить кулаком по подошвам ног – японское упражнение «Стократное ударение по подошвам ног».

**Массаж рук и пальцев рук**

****

* самомассаж в игровой форме «Строим дом», «Прогулка», «Рукавицы», «Мышка»;
* многочисленные пальчиковые гимнастики;
* массаж  рук и пальцев рук с помощью специальных тренажеров, с помощью одного и двух грецких орехов;
* ходьба по массажным коврикам и дорожкам (упор на руки).

***«Осенний букет»***

Раз, два, три, четыре, пять будем листья собирать.*(Сжимать и разжимать кулачки)*

Листья березы, листья рябины, листики тополя, листья осины, листики дуба*(Загибать поочередно пальцы: большой, указательный,**сред­ний, безымянный, мизинец)*

**Массаж спины**

****

* игровой взаимомассаж «Дождь», «Поезд», «Барабан»;
* массаж специальными и самодельными массажерами;
* массаж гимнастическими палками;
* массаж при выполнении перекатов на спине «Качалочка» вперед – назад, в стороны;
* упражнения на мяче (большом)

***«Паровоз»***

*Дети встают друг за другом «паровозиком».*

Паровоз кричит: "Ду-ду! Я иду, иду, иду!"

*Поколачивание кулачками.*

А вагоны стучат, а вагоны говорят: "Так-так-так! Так-так-так!

 *Похлопывание ладошками*.

Так-так-так! Так-так-так!"

*Дети «паровозиком» уезжают из зала.*

**Массаж лица и биологически активных точек (профилактика простуды)**

****

***«Снеговик»***

Раз - рука, два - рука.*(вытянуть вперед одну руку, потом - другую)*

               Лепим мы снеговика.*(имитировать лепку снежков)*

              Три - четыре, три-четыре *(погладить ладонями шею.)*

Нарисуем рот пошире, пять - найдем морковь для носа,

Угольки найдем для глаз (*кулачками растереть крылья носа)*

Шесть - наденем шляпу косо, пусть смеется он у нас.

*(приставить ладони ко лбу «козырьком» и растереть лоб)*

Семь и восемь, семь и восемь мы плясать его попросим (*погладить колени ладошками)*

**Массаж тела и ног**

* игровой самомассаж «Лисонька», «Лягушата», «Мочалочка»;
* массаж специальными и самодельными массажерами;
* растирание массажными рукавичками;
* выполнение упражнений «Бревнышко», «Змея».

***"Лисонька"***

Утром Лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,

Лапой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.

        *(движения выполняются соответственно тексту)*

В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала

Ручки, ножки и бока. Вот какая красота!

*(все массажирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру)*

А потом ладошкой пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.

 Ну, красавица - Лиса! До чего же хороша!

*(красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево, поставив руки на пояс и выпрямив спину)*

Подготовила

Инструктор по физической культуре

Копейкина Любовь Анатольевна