|  |
| --- |
| «Прикосновение — ощущение, наиболее тесно связанное с кожей, самым важным из всех органов после мозга. Кожа, вместе с нервной системой, развивается из наружного слоя эмбриональных клеток, эктодермы. Это общая поверхность, покрывающая тело и позволяющая развиваться волосам, зубам и органам чувств - обонянию, вкусу, слуху, зрению и осязанию… Кожа может быть рассмотрена как видимая часть нервной системы» («Прикосновение» Эшли Монтегю).  Именно через кожу мы ощущаем окружающий нас мир, определяем наши индивидуальные физические границы.  Характер и частота прикосновений, полученных нами в младенчестве, определяет то, какими мы будем. Когда мы становимся взрослыми, прикосновения продолжают влиять на нашу физическую и духовную природу.  Этот небольшой экскурс в мир прикосновений позволяет понять, как важно научить ребенка элементам самомассажа, привить желание с любовью, нежно прикоснуться к себе, погладить своих близких.  Точечный  самомассаж — это надавливания подушечками пальцев на кожу в месте расположения осязательных и проперцетивных точек и разветвлений нервов. Этот элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снижению психоэмоционального напряжения.  Самомассаж активных точек, как и вибрация, вызванная звуко-двигательными упражнениями, способствует нормализации местного питания тканей.  Большое значение в психофизической тренировке имеет снижение болевого синдрома, что достигается применением самомассажа, производимого путем надавливания пальцами на биологически активные точки.  Самомассаж наиболее результативен в сочетании с «общением» со своим телом в игровой ситуации с мысленным проговариванием ласковых слов: милый, добрый, хороший. Он способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Важно научить ребенка осознанному самомассажу, побудить его прикоснуться нежно, с любовью погладить своих близких и друзей.  ***«Лебединая шея»***  Цель: снятие напряжения с мышц шеи; увеличение гибкости шейного отдела позвоночника.  Исходное положение – сидя по-турецки.  Представим, что мы превратились в прекрасного лебедя, с красивой длинной шеей.  Нежно поглаживаем шею от груди вверх к подбородку. Попеременно шевелим пальцами обеих рук, ласково похлопывая их внешней стороной по подбородку.  Распрямляем плечи и очень медленно поднимаем подбородок как можно выше. Медленно поворачиваем голову влево, а затем вправо. Делаем четыре поворота. Останавливаемся, не опуская подбородка. «Смотрим в зеркало» - любуемся красивой длинной шеей.  Ощущения: Какое у тебя настроение? Какой ты лебедь? Нравится ли лебедю его длинная и красивая шея? Что ты чувствовал, когда был лебедем?  ***«Лепим красивое лицо»***  Цель: расслабление лицевых мышц; профилактика простудных заболеваний; формирование умения управлять мимикой.  Исходное положение – сидя по-турецки.  Представим, что мы будем лепить красивое лицо.  Кладем обе ладошки на лицо и начинаем нежно поглаживать лоб, щеки, нос от центра к вискам. Надавливаем пальчиками на переносицу и брови, делаем шесть вращательных движений по часовой стрелке, а затем в обратную сторону.  Чтобы кожа была упругой, попеременно постукиваем по ней подушечками пальцев.  Ставим указательные пальчики на брови и с усилием ведем по ним от переносицы к вискам. Пощипываем брови большими и указательными пальцами в направлении от переносицы к вискам.  Теперь мягко и нежно надавливаем указательными пальчиками на веки, а затем на внешние  внутренние уголки глаз, «расчесываем» длинные пушистые реснички. Надавливаем на крылья носа, начиная от переносицы, и представляем, какой красивый нос у нас получился.  Гладим ладошками по щекам, лбу и подбородку. Постукиваем по щекам пальчиками.  «Смотрим в зеркало»  любуемся красивым лицом.  ***«Буратино»***  Цель: создание терапевтического эффекта для шейного отдела.  Исходное положение – сидя по-турецки.  Представим, что мы превратились в Буратино. Вспомните, какой у него нос. Давайте «сделаем» Буратино длинный красивый нос.  Обхватываем пальчиками кончик носа, три раза «вытягиваем» воображаемый нос вперед.  Смотрим на кончик получившегося носа.  Буратино так понравился его новый нос, что он захотел им порисовать. Он обмакнул нос в краску и рисует солнышко, морковку, домик и даже пишет буквы! Какие замечательные рисунки! Буратино опустил голову и отдыхает.  Ощущения: Какое у тебя настроение? Что ты чувствовал, когда рисовал? Расскажи, какие рисунки у тебя получились?  ***http://dou24.ru/mkdou13/images/stories/kartinki/34.jpg«Покачай малыша»***  Цель: развитие гибкости суставов ног, расслабление мышц туловища.  Исходное положение – сидя по-турецки.  Представим, что одна из наших ножек превратилась в малыша. Он капризничает, не засыпает. Прижимаем малыша к груди, укачиваем его, касаемся лба и делаем им вращательные движения вокруг лица.  Покажите, как вы любите своего малыша. Малыш успокоился и уснул. Отдыхаем.  Ощущения: Какой у тебя малыш? Как ты думаешь, что он сейчас чувствует? |