**Полезная информация /Здоровье детей /Энциклопедия массаж**

**Содержание**

* Комплекс оздоровительных упражнений для горла
* Самомассаж «Маленькие волшебники»
* Примерные дыхательные упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний
* Стимуляция деятельности головного мозга
* Бодрость за одну минуту (блиц-самомассаж)
* Тайная сила рук
* Игры на укрепление глазных мышц

**Комплекс оздоровительных упражнений для горла**

1. ***«Лошадка»***. Вспомните, как звучит цоканье копыт лошадки, катаю­щей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки показываем так же: то снижая, то увеличивая темп повтора звуков (20-30 с).

2. ***«Ворона»***. Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прек­расной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-а-ар» (5—6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно, с закрытым ртом (5—6 раз).

3. ***«Змеиный язычок»***. Представляем, что длинный змеиный язык пыта­ется высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

4. ***«Зевота»***. Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раск­рыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позе­вать (5-6 раз).

5. ***«Веселые плакальщики»***. Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шум­ным вдохом без выдоха (30—40 с).

6. ***«Смешинка»***. Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавить­ся. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послыша­лись «хохотальные» звуки «ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «гы-гы-гы», а, нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

**Самомассаж «Маленькие волшебники»**

***I. Потягивание «Лепим человечка».***

***II. Массаж живота «Месим тесто» (лежа на спине).***

1. Имитируя движения тестомеса, ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает.

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глу­боко, словно палочкой проверяет готовность теста.

***III. Массаж грудной области (сидя «по-турецки»).***

1. Поглаживание груди со словами: «Я милая, чудесная, прекрас­ная».

2. «Заводим машину» — вращательные движения пальчиками по се­редине груди по часовой и против часовой стрелки со звуком «ж-ж-ж».

3. «Машина завелась» — нажимает пальчиком на область сердца со звуком «пи-и-и».

***IV. Массаж шеи (сидя «по-турецки»).***

1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку — «Лебедь», «Жираф».

2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кистей рук.

4. «Лебединая шея» — представив, что у него красивая лебединая шея, ребенок любуется ей, как в зеркале.

***V. Массаж ушных раковин (сидя «по-турецки»).***

Ребенок «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2. Ласково оттягивает ушки вверх, вниз, в стороны (по 5–6 раз).

3. Нажимает на мочки ушей ( «вешает на них красивые сережки»).

4. «Лепит» ушки внутри — пальцами внутри раковины делает 7–8 вращательных движений по часовой и против часовой стрел­ки. ( «Пусть ушки будут чистыми…»).

5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин, проверя­ет «прочность», заглаживает поверхность вокруг ушей.

***VI. Массаж головы*.**

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2. Пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. «Догонялки» — сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

5. «Конкурс причесок» — с любовью и лаской расчесывает пальца­ми, словно расческой, волосы.

***VII. Массаж лица. «Лепим красивое лицо».***

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по 5–6 раз по часовой и против часовой стрелки.

3. С усилием надавливая, «рисует» красивые брови, затем щипками «лепит» густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно «лепит» глаза, кончиками пальцев надавливая на их уголки, массируя вокруг глаз и расчесывая длинные пушистые ресницы.

5. Надавливая на крылья носа, ребенок ведет пальчики от перено­сицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

***VIII. Массаж шейных позвонков — игра «Буратино».***

Буратино своим длинным любопытным носом «рисует» солнышко, морковку, дере­во. Наклоны, повороты, круговые движения головы в разные сто­роны.

***IX. Массаж рук. «Гимнастика маленьких волшебников».***

***X. Массаж ног***.

Имитирующие игровые движения образного характе­ра: «Лепим руки, ноги», игры «Солнечные зайчики», «Птичка», «Покачай малышку» (поглаживание, растирание, разминание, по­щипывание, вибрация, встряхивание, поочередное напряжение и расслабление мышц).

**Примерные дыхательные упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний**

***После сна, лежа на кроватях***

1. Поднять руки и ноги — вдох, соединить руки и ноги — выдох.

2. Вдох, руками захватить колени — выдох.

3. Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх — выдох; то же левой ногой и рукой.

4. Руки в стороны — вдох, согнуть ноги, подтянуть к груди — выдох, выпрямить ноги и опустить их сбоку.

5. Руки вверху, перекатывание на правый бок, затем — на левый.

6. Руки за головой: «Велосипед».

7. На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, то же ле­вой.

8. На четвереньках: «Кошечка».

9. Руки вверху, сесть и лечь.

10. Лежа на спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях.

11. Руки в стороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь.

12. Руки под головой, сделать круг прямой правой ногой, то же ясной.

13. На животе: «плаваем».

14. Поднять правую ногу, согнуть ее, выпрямить, то же левой.

15. Лежа на животе приподнять туловище, руки за голову.

16. Руки под подбородком, прогнуться, выпрямить руки — вдох, вер­нуться в и.п. — выдох.

**Стимуляция деятельности головного мозга**

Нос — важнейшая рефлексогенная зона лица. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишкой, селезенкой, нервной системой. Массируют нос с целью стимуляции деятельности головного мозга.



*Указательным и средним пальцами         Сгибают кончик носа вправо,*

*нажимают на кончик носа*



*Сгибают кончик носа влево.       Кончик носа поднимают вверх.*



*Кончик носа сгибают вниз.       Вращают кончик носа по часовой*

*стрелке (1—2 мин)*

***Тонизирующий массаж лица***



*От середины нижней челюсти к вискам.        От середины лба к вискам.*



*От основания носа к его кончику.             От крыльев носа и углов рта к вис-*

*кам, ушам и углам нижней челюсти.*

**Бодрость за одну минуту (блиц-самомассаж)**

Перед массажем тщательно вымыть руки, вытереть.

1. Быстро потереть друг о друга пальцы ладони в течение 5 сек.

2. Быстро потереть разогретыми, теплыми пальцами щеки вверх-вниз в

течение 5 сек.

3. Побарабанить пальцами по макушке головы в течение 5 сек.

4. Сжать руку так, чтобы кулак оставался в расслабленном состоянии. Энергично поглаживать внутреннюю и внешнюю стороны предп­лечья (3 раза).

5. Осторожно надавить на щитовидную железу (ниже кадыка) средним и указательным пальцами (3 раза).

6. Найти на шее пульсацию сонной артерии (непосредственно под уг­лом нижней челюсти), осторожно нажать на артерию. Сосчитав до 5, отпустить. Дышать глубоко. Снова нажать и перейти на другую сто­рону шеи, чтобы проделать аналогичные манипуляции.

7. Большим пальцем нащупать впадину на основании черепа (у места соединения головы с позвоночником). Нажать. Сосчитав до трех, от­пустить. Повторить 3 раза.

8. Массаж рефлекторных зон ног:

а) сжать кончик, затем подушечку большого пальца;

б) плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахил­лово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге;

в) быстро потереть верх ступни рукой (или, что более удобно, пяткой другой ноги).

9. Раскрытой ладонью похлопать ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха.

**Точечный массаж**

Перед массажем тщательно вымыть руки, вытереть.



Для нормализации проходимости носовых ходов начинают с надавливания указательным пальцем на точку 1 (рис. 1). Сила давления сред­няя, продолжительность 10 сек.

Затем аналогично проводят массаж точки 2. Надавливание на точки 3, 4, 5, находящиеся у крыльев носа, осуществляют кончиками ука­зательных пальцев, симметрично с обеих сто­рон. Длится оно 10 сек. на каждую точку.

Так же массируют специфические носовые точки, расположенные под внешними углами губ по обеим сторонам подбородка.

Основные зоны закаливающего точечного мас­сажа (2–4,6–8) — область лица и шеи (рис. 2).

Дополнительные (1, 5, 9) — сзади, у позво­ночника, на передней поверхности грудной клетки и на руках. Выполняются вращательные движения по часовой стрелке и против нее кончиком указательного пальца, слегка нажимая на зону (3–4 с).

Зоны 3 и 4 массируют иначе. Делают растирающие движения паль­цами сверху вниз от задней к передней поверхности шеи. Сеанс 3–4 мин. утром, вечером после дневного сна.

Благодаря точечному массажу повышается устойчивость организма к холоду, сырости, вирусам и микробам.

**Закаливающие упражнения на ушных раковинах**

1. Быстро загнуть уши вперед, сначала мизинцем, а потом всеми ос­тальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, а затем от­пустить (ощущение хлопка в ушах). Способствует общему укреплению здоровья (5—6 раз).

2. Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. Потянуть их вниз, затем отпустить. Повторить 5—6 раз. Эта процедура полезна при закаливании гор­ла, поскольку на ушной мочке расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта.

3. Ввести большой палец в наружное слухо­вое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся спереди выступушной раковины — козелок. Сдавливать и по­ворачивать его во все стороны в течение 10 сек. Рекомендуется делать массаж регуляр­но. Он стимулирует функцию надпочечни­ков, укрепляет нос, горло, гортань. Со временем отступят насморк, кашель, ал­лергия.



Точки ушных раковин, рефлекторно связанные с верхними дыхательными путями

1. Точка горла и гортани.

2. Козелок.

3.Точка полости носа.

4. Противозавиток

**Тайная сила рук**

Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему. Древ­негреческий философ Анаксагор говорил: «Рука у каждого человека… таит в себе чудодейственную силу излечения болезней».

Развитие речи детей тесно связано с состоянием мелкой моторики рук.

Современные исследования физиологов подтвердили: нервные окончания пальцев рук, да и всей ладони, широко связаны с корой больших полушарий. Не случайно проекция кисти на коре головного мозга занимает самую большую площадь. На руке находится много то­чек зон, обладающих общим успокаивающим действием на организм.

От кончиков пальцев рук до их основания располагается зона, име­ющая наибольшую связь с головным мозгом. Поэтому при утомлении необходимо давить со средней силой по 3-4 сек. попеременно на пе­реднюю, заднюю и боковые поверхности каждого пальца. Регулярный массаж одного большого пальца способен повышать функциональную деятельность головного мозга.

Указательный палец активизирует деятельность желудка, средний — деятельность кишечника, безымянный нормализует функцию печени, мизинец стимулирует работу сердца.

Особое значение имеет ладонная поверхность возвышения большо­го пальца. Здесь находится зона щитовидной железы. Ее стимулирую­щий массаж рекомендуется при слабости, обусловленной пониженной функцией щитовидной железы.

Комбинации и фигуры, изображаемые пальцами, доступны каждо­му и не имеют противопоказаний. Занимаясь ежедневно, человек очень скоро почувствует их оздоровительное значение.

Все упражнения выполняют спокойно, без малейшего напряжения мышц, не прилагая особых усилий. Их можно проделывать во время прогулки, при чтении, во время просмотра телевизора.

Упражнения выполняются обеими руками ежедневно, время для выполнения выбирается несколько раз в течение дня. В случае некото­рых хронических заболеваний эффект наступает обычно через один ме­сяц непрерывных занятий.

При острых заболеваниях уже через несколько дней ощущается улучшение здоровья и самочувствия.

Систематическая работа по тренировке легких движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи является мощ­ным средством повышения работоспособности коры головного мозга — у детей улучшатся внимание, память, слух, зрение.

**Упражнения на укрепление глазных мышц**

***Сигнальные метки*** — картинки, игрушки, развешанные в разных уг­лах комнаты, под потолком (мяч под потолком, фокусник на стене, на противоположной стороне — матрешка).

***Играть глазами, не двигая головой, туловищем***.

«Дети вышли на лужок поиграть с мячом. Высоко его подбросили и поймали, еще раз подбросили и поймали» (глазами).

«Делу время, потехе — час» — фокусник приглашает отыскать буквы (2–3). Матрешка приглашает детей на чай с пирогами. Она яркая, на­рядная, а пироги у нее мягкие, душистые. Снова выйти на лужок, поиг­рать с веселым разноцветным мячом.

***Упражнения с сигнальными метками***.

1. Поищем глазами матрешек на полках. Где матрешка в синем сарафане? А где матрешка в зеленом сарафане? Найдите матрешку в крас­ном сарафане.

2. В гости пришел Петрушка и принес чудесный мешочек. Петрушка показывает детям картинку с буквой. Дети глазами ищут эту букву в окружающей обстановке.

***Упражнения с меткой на стекле***

Дети подходят к окну и выполняют команды воспитателя: «Посмот­рите глазами на дорогу, по которой движутся машины, а теперь — на цветочек на окне». Повторять упражнения 2–3 раза.

***Гимнастика для глаз (из методики Э.С. Аветисова).***

Сидя, крепко зажмурить глаза на 5 сек, открыть. Повторить 8–10 раз. Сидя, быстро моргать глазами (1–2 мин.).

***Игра «Поймай бабочку».***

На конце длинной указки закреплена яркая бабочка. Воспитатель водит указкой, а дети следят за бабочкой.

**Игры на укрепление глазных мышц**

*1. «Моргунчики»*

*Мы играли, мы читали,*

*Наши глазки так устали,*

*Мы немножко поморгаем,*

*На минуточку замрем и опять играть начнем.*

У детей глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

*2. «Золотые лучики»*

*Выглянуло солнышко,*

*Пташечки запели,*

*Золотые лучики*

*Всех ребят согрели.*

Дети широко раскрыли глаза. Спрятались под «зонтик» или в свои «домики».

*Тут со всех сторон*

*Тучки набежали,*

*И лица ребятишек*

*Мокрыми вдруг стали.*

Повороты глазами вправо, влево, вниз, вверх за движениями паль­чика.

*3. «Игра с пальчиком»*

*— Мальчик-с-пальчик, где ты был?*

*— С этим братцем в лес ходил,*

*С этим братцем щи варил,*

*С этим братцем кашу ел,*

*А на этот я смотрел.*

*4. Загадки*

Воспитатель загадывает загадки, а дети глазами ищут отгадки на шкафах, потолке, стенах:

*Хожу в пушистой шубке,                С хозяином дружит,*

*Живу в густом лесу.                      Дом сторожит.*

*В дупле, на старом дубе,                 Живет под крылечком,*

*Орехи я грызу. (Белка)                   А хвостик — колечком. (Собака)*

*Не влезает в книжку                       Хвост крючком,*

*Косолапый… (Мишка)                      Нос пятачком. (Поросенок)*

*Я колючий, меня не возьмешь.             Мохнатенькая, усатенькая,*

*А зовут меня … (Еж)                       Ест и пьет, песенки поет. (Кошка)*

*Бью его, а он не злится,*

*Он все больше веселится. (Мяч)*