

Игровой массаж

декабрь 2015



Укрепить детское здоровье и повысить иммунитет вам поможет игровой массаж – адаптированный вариант методики спецакаливания детей.

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится два-три раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. «Найди и покажи носик» (показать свой носик взрослому).
2. «Помоги носику собраться на прогулку». Ребёнок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос сам или с помощью взрослого.
3. «Носик гуляет». Взрослый предлагает ребёнку крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Вдох и выдох выполняются через нос.
4. «Носик балуется». На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.
5. «Носик нюхает приятный запах». Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.
6. «Носик поет песенку». На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба-бо-бу».
7. «Погреем носик». Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делает как бы растирание.

МАССАЖ РУК

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Дети растирают ладони до приятного тепла.
2. Большим и указательным пальцами одной руки массируют каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
3. Массируют тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
4. Переплетают вытянутые пальцы обеих рук и слегка трут их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
5. Переплетённые пальцы закрывают на «замок» и подносят к груди. Пауза.
6. Расправляют «замок», вытягивают пальчики вверх и шевелят ими.
7. Встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. «Найдем и покажем ушки». Ребёнок находит свои ушки, показывает их взрослому.
2. «Похлопаем ушками». Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребёнок должен ощутить хлопок.
3. «Потянем ушки». Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.
4. «Покрутим козелком». Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.
5. «Погреем ушки». Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

Пальцевый точечный массаж биологически активных зон способствует усилению выработки защитных белков против вируса - антител, лизоцима и интерферона. Такой массаж разработала А. А. Уманская, специалист по профилактике и реабилитации ранних осложнений вирусных респираторных инфекций.

Для предупреждения гриппа проводите массаж 3 раза в день. Кончиком указательного или среднего пальца надавите на кожу между большим и указательным пальцем другой руки до появления незначительной боли. Затем сделайте девять вращательных движений по часовой стрелке и девять движений-против. Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 3-5 секунд.

Точечный массаж не имеет возрастных ограничений – делать его можно и пожилому человеку, и маленькому ребенку. Безвреден массаж для беременных и аллергиков. Детей старшего возраста родители могут научить проводить массаж самостоятельно. Специалисты отмечают, что если ребенок, которому из месяца в месяц делали точечный массаж, вдруг и заболевает, болезнь протекает у него в значительно более легкой форме. Метод не предполагает мгновенных результатов – он эффективен только при регулярном применении, когда становится такой же привычкой, как чистка зубов. Замечено, что при проведении точечного массажа в течение года удавалось избавить ребенка от аденоидов и других хронических заболеваний носоглотки, например гайморита. Нередко же благотворное действие этого массажа начинает сказываться уже через месяц-два.

Для поддержания высокой сопротивляемости организма к вирусной инфекции и другим неблагоприятным факторам среды необходимо:

1. Массаж делать не менее 3 раз в день, а также после каждого контакта с больным ОРЗ или гриппом, после пребывания в общественных местах.
2. Строго соблюдать последовательность и режим воздействия. Прекращение контроля за состоянием зон и их коррекции приводит к быстрой детренировке.

Помните: СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - ЗАЛОГ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

Пальцевый точечный массаж биологически активных зон по методу А.Уманской :



Зона 1. связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшается кашель, боль за грудиной, нормализуется кровотоки.



Зона 2. связана с вилочковой железой (тимусом), слизистой оболочкой трахеи, глотки. При массаже ее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.



Зона 3. связана с щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким.



Зона 4 и зон 5. зоны шеи связаны с важнейшими вегетативными ганглиями – регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки глотки, которая под влиянием дыма, пыли и вирусов наиболее часто воспаляется. Фарингит – очень опасное заболевание! Массаж зон шеи ведет к нормализации вегетососудистого тонуса, исчезают головокружения, головные боли, в затылке и шеи, уменьшаются влияния фарингита. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.



Зона 6. Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистыми оболочками среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти зоны исчезает шум в ушах, улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине (тонзиллите), в ухе при отите, а главное, - нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.



Зона 7. Связана с лобными отделами мозга, лобными и решетчатыми пазухами носа. Массаж этих зон приводит к улучшению умственного развития, уменьшению косоглазия и исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках.



Зона 8. Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.



Зона 9. Руки - это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми органами. За зонами рук необходимо особенно тщательно следить, устранять своевременно все возникшие нарушения, и тогда благополучие Вашего организма будет всегда в Ваших руках!

Желаем здоровья вам и вашим детям !

Зам.зав. по УВР Богачева Р.Р.

По материалам методики закаливания детей А. Уманской.