САМОМАССАЖ И МАССАЖ КОЖИ ТКАНЬЮ

Наша кожа постоянно находится во взаимодействии с внешней средой.
Надежно защищает от мороза, жары, ветра, от проникновения инфекций только здоровая, упругая и эластичная кожа.
Именно кожа быстро реагирует на атмосферные изменения: в холодную погоду заботливо закрывает поры – сохраняет и не выпускает тепло, а в зной открывает поры – отдавая избыточное тепло. Ранимая и изнеженная кожа этими ценными качествами не обладает.
При занятиях физическим трудом, во время гимнастических упражнений и массажа кровь то приливает к коже, то отливает, питая ее, воздействуя на нервные окончания – рецепторы, которые находятся в коже. Массаж – испытанное и проверенное средство ухода за нервной системой.
Мышца набирает силу в движении. В движении живет и питается нерв. И чем чаще и ритмичнее работают мышцы, тем здоровее и крепче становятся нервы.
А что же такое самомассаж тканью? Ткань усиливает трение, служит изолирующей прослойкой между руками и телом. И то и другое очень важно. Можно растирать тело и сидя и стоя, принимать самые разнообразные положения. Самые разнообразные позы и положения, которые человек принимает при самомассаже, полезны внутренним органам. Для печени, желудка, селезенки обеспечивается смена среды. Для сердца и легких открываются пути кровотока. Для конечностей обеспечивается полный кровоток.
Каждый сеанс оздоровительной гимнастики и самомассажа помогут сделать вашу кожу более упругой, плотной. Укрепить скелетную мускулатуру, руки станут более умелыми и ловкими.

Методика самомассажа кожи тканью

Обязательное условие целительных прикосновений – чистота кожи и ткани.
Ребенок принимает удобное положение. Держим в руках ткань или махровое полотенце, детям помладше можно сделать варежку.
Движения выполняются в следующей последовательности:

- шея, лицо, голова,
- тело (грудь, живот, бока, спина),
- конечности (ноги, руки).

I — ОЗНАКОМЛЕНИЕ С МЕТОДОМ САМОМАССАЖА.

Цель: Формирование положительного отношения к самомассажу тканью.
Начинаем самомассаж с поглаживания. Затем похлопывание с прижиманием, снова повторить поглаживание. Между движениями необходимы секунды полного расслабления.

Описание комплекса самомассажа.

Учимся держать полотенце (варежку).	*Выполняем разнообразные движения, поглаживая лицо, шею, уши, руки до локтя. Мягкое полотенце (варежку) прижимать к телу прямыми пальцами рук так чтобы как можно большая часть тела массировалось тканью. Повторяйте массаж, выполняя движения с полотенцем вправо, влево, по кругу. Помассируйте за ушами, коснитесь затылка, шеи (сзади). Отдохните. Каждое движение повторяем 3-5 раз с постепенным увеличением до 10 – 15 раз.*

I I — ОБУЧЕНИЕ САМОМАССАЖА ТКАНЬЮ.

Полотенце на груди. Удерживать его пальцами обеих рук.	*Поглаживаем шею спереди вверх и вниз. Так же помассируем лицо, голову, за ушами, шею.*
	Полотенце на животе. Поглаживайте тело спереди и с боков. Движения рук широкие свободные, легкие.
	Повернитесь на правый бок, поглаживайте кожу левого бока и спины.
	Повернитесь на левый бок, согните ноги, так же поглаживайте правый бок, бедра, ноги, спину. Отдохните.
	Полотенце на правом бедре. Сгибая ногу к животу, массируйте ее в направлении от бедра к стопе. Разгибая ногу, массируйте ее от пятки до ягодицы.
	Полотенце поперек груди и на плечах. Руки скрещены на груди. Ладонями поглаживаем руки через полотенце и самим полотенцем.
	Спускаем полотенце ниже и массируем предплечье, затем кисти рук, еще раз каждую руку со всех сторон.

Так укрепляя кожу с помощью самомассажа тканью, одновременно укрепляется нервная система. При систематических занятиях вырабатывается автоматизм движений, совершенствуется и укрепляется кисть.

Массаж биологически активных зон «Снеговик» (для профилактики простудных заболеваний)	
Раз — рука, два — рука. Лепим мы снеговика. Три — четыре, три-четыре, Нарисуем рот пошире, Пять — найдем морковь для носа, Угольки найдем для глаз. Шесть — наденем шляпу косо, Пусть смеется он у нас. Семь и восемь, семь и восемь — Мы плясать его попросим.	*Вытянуть вперед одну руку, потом — другую.* *Имитировать лепку снежков.* *Погладить ладонями шею.* *Кулачками растереть крылья носа.* *Приставить ладони ко лбу «козырьком» и растереть лоб.* *Погладить колени ладошками.*

Массаж биологически активных зон «Труба» (для профилактики простудных заболеваний).	
Ба-ба-ба – На крыше есть труба. Бу-бу-бу – Надо чистить трубу. Бы-бы-бы – Валит дым из трубы. Всех зовем на новоселье! Начинается веселье.	*Провести всеми пальцами по лбу от середины к вискам — 7 раз.* *Кулачками провести по крыльям носа — 7 раз.* *Растереть ладонями уши.*

Массаж лица «Пчела»	
Ла-ла-ла — На цветке сидит пчела. Ул-ул-ул — Ветерок подул. Ала-ала-ала — Пчелка крыльями махала. Ила-ила-ила — Пчелка мед носила.	*Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам — 7 раз.* *Провести пальцами по щекам сверху вниз — 7 раз.* *Кулачками энергично провести по крыльям носа — 7 раз.* *Растереть лоб ладонями, приставленными к нему козырьком.*

Массаж спины «Дождь»	
Дождь! Дождь! Надо нам Расходиться по домам. Гром! Гром, как из пушек. Нынче праздник у лягушек. Град! Град! Сыплет град! Все под крышами сидят. Только мой братишка в луже Ловит рыбу нам на ужин.	*Хлопки ладонями по спине.* *Поколачивание кулачками.* *Постукивание пальчиками.* *Поглаживание спины ладошками.*
Массаж волшебных точек ушей 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»	
«Найдем и покажем ушки» Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок. Ушки ты свои найди И скорее покажи.	*Дети находят свои ушки, показывают их взрослому.*
«Похлопаем ушками» **«Потянем ушки»** Ловко с ними мы играем, Вот так хлопаем ушами. А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались!	*Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.* *Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.*
«Покрутим козелком»	*Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем*

«Погреем ушки» А потом, а потом Покрутили козелком. Ушко, кажется, замерзло, Отогреть его так можно. А раз кончилась игра, Наступила тишина!	*прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.* *Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.* *Дети расслабляются и слушают тишину.*
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»	
Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу. Поздороваюсь со всеми, никого не обойду.	*Дети растирают ладони до приятного тепла.* *Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.*
Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.	*Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.*
С ноготками поиграю, Друг о друга их потру. Потом руки «помочалю», Плечи мягко разомну.	*Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.*
Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики.	*Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди.*

Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра. Отдыхает детвора.	*Пауза.* *Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.*
	Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.