

Самомасаж

Без сумніву, всі батьки хотіли б, щоб їх діти вирости здоровими і фізично міцними, не страждали від зайвої ваги і проблем з хребтом. Зараз, коли діти більшу частину вільного часу воліють проводити за комп'ютером, проблема здорового способу життя особливо актуальна. Оволодіти основними навичками самомасажу – для дітей із способів долучитися до здорового способу життя. Самомасаж для дітей – точковий, ігровий, у віршах, з використанням масажних м'ячиків, деталей конструктора, олівців і навіть паперу – прекрасний спосіб розслабити м'язи і позбутися від нервово-емоційного напруження в забавній ігровій формі.

Для того щоб виробити у дітей добру звичку робити масаж регулярно, він не повинен бути для них виснажливим. Процес самомасажу повинен бути для дітей в задоволення, не завдавати больових відчуттів, викликати позитивні емоції, а його елементи і послідовність їх виконання повинні легко запам'ятовуватися. Ігровий самомасаж служить для дітей хорошим тренуванням образного мислення, тренує їх пам'ять, допомагає швидко і легко запам'ятати вірші та пісні, сприяє зміцненню розумового і фізичного здоров'я.

Точковий самомасаж для дітей виконується шляхом натискання подушечками пальців на шкіру і м'язи в місцях розташування енергетично активних точок. Цей вид масажу може служити розслаблюючим або ж збудливим засобом, при використанні в комплексі робить на організм дитини позитивний ефект. Використовується він в основному для нормалізації нервових процесів і найчастіше це самомасаж підшов і пальців ніг, кистей рук, голови та обличчя. Потрібно навчити дітей не тиснути при масажі з усіх сил, а натискати легенько, акуратно.

Мета масажу – запобігти простудні захворювання, навчитися керувати мімікою обличчя. Виконується в ігровій формі, імітуючи роботу скульптора.

Погладжуємо щоки, крила носа, лоб у напрямку від середини особи до скронь.

Натискаємо пальцями на перенісся, крапки в середині брів, виробляючи обертальні рухи спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти годинникової стрілки. Виконуємо 5-6 разів.

Докладаючи зусиль, чинячи тиск, «малюємо» брови, надаючи їм гарний вигин. «Виліплює» густі брови за допомогою щипків.

Легкими ніжними дотиками ліпимо очі, розчісуємо вії.

Ведемо пальцями від перенісся до кінчика носа, «виліплюючи» довгий ніс для Буратіно. «Ніс, умийся!»

Самомасаж для дітей у віршах

«Кран, відкрийся!» – правою рукою робимо обертальні рухи, «відкриваючи» кран.

«Ніс, умийся!» - розтираємо вказівними пальцями обох рук крила носа.

«Мийтеся відразу обидва ока» – ніжно проводимо руками над очима.

«Мийтеся, вуха!» – розтираємо долоньями вуха.

«Мийся, шийка!» – акуратними рухами гладимо шию спереду.

«Шийка, мийся гарненько!» – гладимо шию ззаду, від основи черепа до грудей.

«Мийся, мийся, обливайся! - Акуратно погладжуємо щоки.

«Бруд, змивайся! Бруд, змивайся! » – трьом долоньки один про одного.

Самомасаж для обличчя та шиї для дітей «Індіанець»

Мета масажу – навчити дітей розслабленню м'язів обличчя і шиї при виконанні масажу перед дзеркалом. Уявімо, що ми індіанці, що завдають бойову розмальовку.

«Малюємо» лінії від середини лоба до вух сильними рухами – повторюємо 3 рази.

«Малюємо» лінії від носа до вух, при цьому широко розставляємо пальці – повторюємо 3 рази.

«Малюємо» лінії від середини підборіддя по напрямку до вух – повторюємо 3 рази.

«Малюємо» лінії на шиї у напрямку від підборіддя до грудей – повторюємо 3 рази.

«Пішов дощик» – легенько постукуємо пальцями по обличчю, наче граючи на піаніно.

«Втираємо з особи потекшую фарбу», легенько проводячи по обличчю долоньями, попередньо розігрів їх, потерши один об одного.

«Струшуємо з рук залишилися крапельки води», опустивши руки вниз.