



Самомассаж



Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком .Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

- Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.
- Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»

- ▣ *«Кран, откройся!»* - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
- ▣ *«Нос, умойся!»* - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
- ▣ *«Мойтесь сразу оба глаза»* - нежно проводим руками над глазами.
- ▣ *«Мойтесь, уши!»* - растираем ладонями уши.
- ▣ *«Мойся, шейка!»* - аккуратными движениями гладим шею спереди.
- ▣ *«Шейка, мойся хорошенько!»* - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
- ▣ *«Мойся, мойся, обливайся!»* - аккуратно поглаживаем щеки.
- ▣ *«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»* - трем ладошки друг о друга.



Самомассаж пальцев рук

- Каждый палец ладони соответствует важнейшим системам жизнеобеспечения организма.
- Массируя большой палец, мы воздействуем на селезенку и поджелудочную железу.
- Указательный - на легкие.
- Средний палец отвечает за сердце.
- Безымянный — за печень. А воздействие на мизинец оказывает влияние на почки.

При этом произносим **ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЗВУКИ**.
Произносим тихо, всегда на выдохе.



- **БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ** Забираем в кулак большой палец и массируем его, крутя и вытягивая.
- ▪ массаж большого пальца позволяет вам расслабиться, преодолеть беспокойство и волнения.

- **УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ** обхватываем пальцами другой руки. Обрабатываем весь палец, от основания до кончика. Массируем его, крутя и вытягивая.
- ▪ Массаж указательного пальца помогает справиться с грустным настроением.



- **СРЕДНИЙ ПАЛЕЦ** обхватывают пальцы другой руки. Обрабатываем весь палец, от основания до кончика. Массируем его, крутим и вытягиваем. Из сердца, удаляем ненависть, жестокость .
- **БЕЗЫМЯННЫЙ ПАЛЕЦ** обхватывают пальцы другой руки. Воздействуем на весь палец, от основания до кончика. Массируем его, крутим и вытягиваем. Массаж этого пальца удаляет злость из печени.
- **МИЗИНЕЦ** обхватывают пальцы другой руки. Воздействуем на весь палец, от основания до кончика. Массируем его, крутя и вытягивая.
- Теперь, когда вы чувствуете приступ страха, вы знаете: нужно хорошенько помассировать мизинец, и все вам будет нипочем!