

Картотека точечного массажа для профилактики простудных заболеваний

Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний:

Зная средство от простуды, мы здоровыми все будем.
Есть волшебные точки у нас – нажимай их каждый раз.

Точку красную найдем, пальчик кругом поведем.

Отдохнули, поворот – пальчик движется вперед.

Точку красную оставим, пальчик к синенькой приставим.

Чтобы носик наш дышал, насморк деткам не мешал.

Покрутили точку эту, передали эстафету.
Точки желтые находим и опять по кругу водим.

Стоп, пойдем теперь вперед. Кто быстрее точку найдет?

Точка зеленая на груди у нас, находим все дружно ее мы сейчас.

Пальчиком водим по кругу мы снова – из школы домой пойдем все здоровы.

«Хлопки ладошками»

Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5 – 10 хлопков с интервалом около 1 сек.); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони. Затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

«Хлопки кулаками»

Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, а

затем – вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различных частей тела.

«Мытьё головы»

1. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: ото лба к макушке; ото лба до затылка и от ушей к шее.

2. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

«Обезьяна расчесывается».

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы – по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

«Ушки»

Уши растирают ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали);возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) – пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед.

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

«Глазки отдыхают»

Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3 – 5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

«Весёлые носики».

Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3 – 5 раз. После этого проделать 3 – 5 поглаживающих, вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

«Рыбки».

Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

«Расслабленное лицо».

Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3 – 5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

«Гибкая шея, свободные плечи».

Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживание, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения.

Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5 – 10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее. То же – левой рукой, затем обеими руками одновременно.

«Весёлые губки».

Покусывание и «почесывание» губ зубами; то же – языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

«Сова».

Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же – с левым плечом правой рукой.

«Домик».

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

«Теплые ручки».

Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

«Теплые ножки».

Сидя энергично растереть, (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг о друга, а также об пол. Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д. Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики и шлепанцы, тренажеры).

«Зарядка для глаз».

После массажа век и области вокруг глаз 3 – 5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем – сильно зажмурить. Это снижает

напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

1. Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям – вверх, вниз, направо, налево – и четырем вспомогательным: по диагоналям, к себе (сведение глаз к центру) и от себя.
2. Руки (опущенные, поднятые в стороны или вверх) сжаты в кулаки, большой палец вытянут. Движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, а затем в противоположную. То же со ступнями ног в положении лёжа и сидя.
3. Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки, знака бесконечности, синусоиды и т.д.: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.
4. Психолог рисует в воздухе перед ребенком различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, которые он должен отследить, опознать, нарисовать в воздухе (вместе с психологом и самостоятельно), на бумаге, назвать.
5. После того, как эти упражнения усвоены, можно совместить их с дыхательными упражнениями: движение – на фазе глубокого вдоха; удержание взгляда в крайнем верхнем (нижнем, правом, левом) положении, у переносицы – на фазе задержки. Возврат в И.п. – на пассивном выдохе. Успешным является результат, при котором каждое движение глаз согласуется с равными фазами дыхания.
6. Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности (центр знака – напротив переносицы). Сначала психолог плавно передвигает одну руку ребенка,

начиная из центра вверх, обводя три
раза воображаемый знак
бесконечности. Ребенок должен
внимательно следить за кончиками
пальцев своей руки, не мигая, не
отводя взгляда и не задерживая
дыхания. Затем то же – другой рукой и
двумя руками, сцепленными в замок.
Далее можно варьировать размеры
знака и то расстояние, на котором он
рисуется.