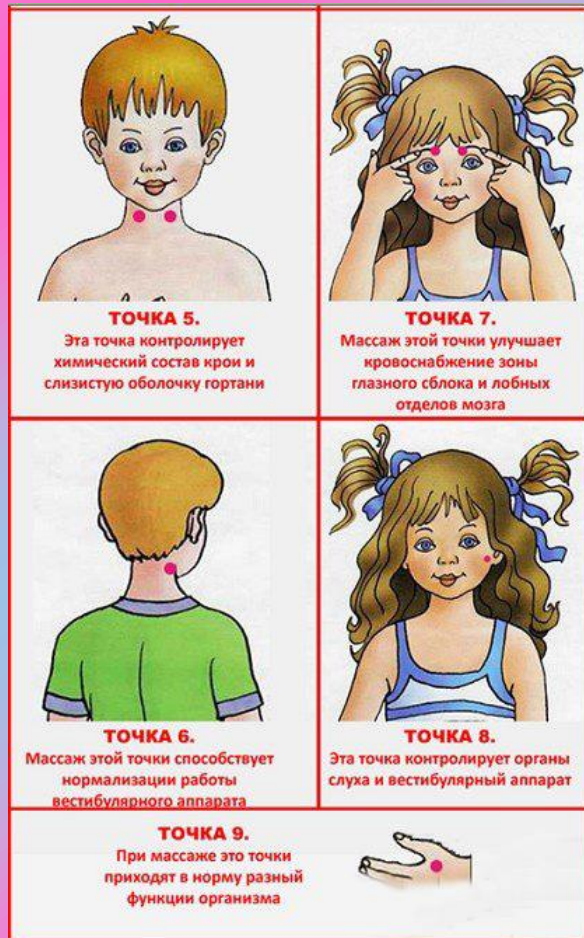


Делаем точечный массаж



Акупрессура (точечный массаж) — лечение и профилактика заболеваний через давление на определённые точки тела.

Виды точечного массажа

массаж стоп:

- Ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристым дорожкам;
- Самомассаж стоп (после сна в игровой форме «Поиграем с ножками», «Пальчики на ножках как на ладошках»)
- Катание стопами различных предметов (гимнастическая палка, массажный мяч, орехи, специальные тренажеры, самодельные тренажеры).

массаж рук и пальцев рук:

- Самомассаж в игровой форме «Строим дом», «Прогулка», «Рукавицы», «Мышка»;
- Многочисленные пальчиковые гимнастики;
- Массаж рук и пальцев рук с помощью специальных тренажеров, с помощью одного и двух грецких орехов;
- Ходьба по массажным коврикам и дорожкам (упор на руки)



Точечный массаж в дошкольных образовательных учреждениях



массаж спины:

- Игровой взаимомассаж «Дождь», «Поезд», «Барабан»;
- Массаж специальными и самодельными массажерами;
- Массаж гимнастическими палками;
- Массаж при выполнении перекатов на спине «Качалочка» вперед-назад, в стороны;
- Упражнения на мяче (большом)

массаж тела и ног:

- Игровой самомассаж «Лисонька», «Лягушата», «Мочалочка»;
- Массаж специальными и самодельными массажерами
- Растирание массажными рукавичками; -
- Выполнение упражнений «Бревнышко», «Змея»



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 рук «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисица

Всем лисятам рукавицы:

Для лисички Оли,

Для лисенка Коли,

Для лисички Маши,

Для лисенка Саши,

А для Катеньки-лисички –Ма-аленькие рукавички!

В рукавичках –да-да-да

Не замерзнем никогда!

(Имитация вязания. Поочередное загибание пальцев, начиная с большого, заканчивая мизинцем. Показываем, какие. Растирание ладоней. Хлопки руками.)

Массаж ног «Курочки и петушок».

Наседка нередко ругала цыплят: «Кончайте клеваться, кому говорят! Кто много клюется, тот мало клюет, Кто мало клюет, тот плохо растет, Кто мало растет, тот болен и худ, Кто худ и бессилен, того заклюют!» (Поглаживание подъема ноги. Массаж щиколоток. Похлопывание пальцами по ноге от щиколотки вверх. Поколачивание кулачками по ноге снизу-вверх. Поглаживание ноги ладонями. Поглаживание коленок.)

