

Нетрадиционные методы оздоровления для
взрослых и детей
«ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ И ДЫХАТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА. ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ.
(Комплекс «Сурья Нама-скар»)



Подготовила: Ахмедова П.З.

Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой.

Точечный самомассаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший) .

В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук. Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту

точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центроостремительной спирали - от себя влево.

Ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям.

Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющую основную дыхательную мышцу

(диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию).

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения.

Точечный массаж — элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Предлагаю Вашему вниманию три комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики. Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1-2 мин. Каждое упражнение повторяется 8-10 раз. Выполняя оздоровительный комплекс хотя бы раз в день, Вы непременно получите положительный результат!

1-й комплекс

«Греем наши ручки». *Соединить ладони и потереть ими до нагрева.*

«Проверяем носик». *Нажимать указательным пальцем точку под носом.*

«Лепим ушки». *Указательным и большим пальцем "лепим" ушки.*

«Правая ноздря, левая ноздря». *Вдох через правую ноздрю, левая закрыта, указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем.*

«Сдуваем листик». *Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот.*

2-й комплекс

«Греем наши ручки». *Соединить ладони и потереть ими до нагрева.*

«Проверяем кончик носа». *Слегка подергать кончик носа.*

«Сделаем носик тоненьким». *Указательными пальцами массировать ноздри.*

«Примазываем ушки, чтоб не отклеились». *Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами.*

«Как мычит теленок». *Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа.*

«Сдуем снежинку с ладони». *Вдох через нос, выдох через рот.*

3-й комплекс

«Моем руки». *Движения кистями, как при мытье рук.*

«Шагаем по пальчикам». *Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки.*

«Лебединая шея». *Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка.*

«Крепко спим». *Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот.*

«Мы проснулись». *Несколько раз зевнуть и потянуться.*

Самомассаж ушных раковин для детей.

Большинство учёных представляют аурикулу (ушную раковину) как эмбрион человека в перевёрнутом виде (мочка уха соответствует голове, по мере продвижения к верхушке уха расположены зоны, представляющие туловище, его органы и конечности) .

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.

1. самомассаж ушных раковин является эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным.
2. Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.
3. Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями

тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин

1. самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук
2. При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание.
3. Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа.
4. Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут.
5. самомассаж ушных раковин можно проводить от 1 — 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия.
6. Дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным, тихим и комфортным, темп должен составлять примерно 6-12 дыхательных движений (вдохов — выдохов) в минуту. Тип дыхания — нижний или совместно нижний и средний.

Немаловажным является то, что такой вид массажа могут выполнять самостоятельно не только взрослые, но и дети дошкольного возраста. При этом для самомассажа ушей не

требуются какие-то специальные условия. Его можно выполнять в любой удобной для этого позе (стоя, сидя, лёжа) .

Единственным важным условием для дошкольников является, конечно, выполнение самомассажа в форме игры.

Научить ребёнка выполнять движения массажа в определённой последовательности Вам поможет небольшое шуточное стихотворение.

Взяли ушки за макушки.

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули... (несильно потянуть вверх)

Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным

Вниз до мочек добежали. продвижением вниз)

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и

И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)

Йога – это полноценная система, развивающая тело и дух, дающая детям возможность вырасти здоровыми, счастливыми и гармонично развитыми

Методика проведения занятия по Восточной гимнастике для детей от 4 до 7 лет (основные позы)

1. Комплекс упражнений йоги: Сурья Намаскар

Особенность комплекса физических упражнений. «Сурья Намаскар» («Приветствие Солнцу») заключается в том, что он состоит из нескольких статических поз древней физической культуры индийских йогов и представляет собой сочетание классических упражнений-асан, способствующих развитию гибкости позвоночника и стимулирующих дыхание. Все десять поз органически переходят одна в другую, составляя динамическую цепочку упражнений с оптимальной нагрузкой на позвоночник и конечности. Комплекс обеспечивает активную дыхательную деятельность и очищение легких за счет полного вдоха — выдоха во время статических поз.

«Сурья Намаскар» создает жизнерадостное настроение. Этот комплекс физических упражнений-асан используют для проведения разминки в различных спортивных секциях, так как он очень быстро повышает тонус мышечных групп и суставов, улучшает деятельность желез внутренней секреции, очищает дыхательные пути и вводит спортсмена в ритм физической

активности. Отдельные элементы и весь комплекс в исполнении очень эстетичны. В зависимости от цели спортивных занятий комплекс «Сурья Намаскар» можно выполнять в различном темпе, с разной степенью напряжения, неограниченное количество раз. Комплекс необходимо выполнять очень медленно, спокойно, плавно, без напряжения, сосредоточивая внимание на конечной фазе каждого элемента и характере ощущений, возникающих в разных частях тела.

Приветствие солнцу (Сурья Нама-скар)

1. Поза «Приветствие».



Встаньте прямо, ноги поставьте вместе, параллельно друг другу. Устойчиво стойте на обеих ногах и выпрямляйте спину по направлению вверх. Сложите ладони ваших рук вместе перед грудью. Поднимите живот и расправьте ребра. При этом смотрите прямо перед собой.

2. Поза «Поднятые руки».



При вдохе спокойно поднимите руки над головой. Приподнимите и расправьте грудь, продолжая вытягивать спину. Голову поверните так, чтобы смотреть наверх. Дышите равномерно, чтобы сразу перейти к следующей позе.

3. Поза «Рука к ноге».



При выдохе наклоните тело вперед и вниз, вытяните спину, руки и шею. Расслабьте или свободно согните колени, положите руки на пол. Не сжимайте грудь и не поднимайте верхнюю часть спины. Держите локти расслабленными и не соединяйте колени.

4. Поза «Всадник».



На следующий вдох оттяните левую ногу назад и опустите колено на пол. Колено опорной ноги, стоящей на полу всей ступней, при этом согнуто. Одновременно вытяните или поднимите спину и расправьте грудь. Голова и шея должны быть вытянуты вертикально вверх.

5. Поза «Гора».



Выдыхая, вновь приставьте левую ногу к правой, а затем раздвиньте их на ширину бедра и обопритесь на руки. Спина при этом должна вытягиваться вверх и возвращаться обратно. Тяните пятки по направлению к полу и растягивайте мышцы внутренней стороны ноги. Расслабьте голову и шею. Тело образует перевернутую букву «V» от рук до таза и от таза до пяток.

6.Поза «Восемь членов».



Осторожно опустите оба колена на пол, а затем плавно опускайте все тело под таким углом, чтобы положить грудь и подбородок на пол. Все 8 точек – 2 больших пальца на ногах, колени, грудь, руки и подбородок – при этом должны касаться пола. Находитесь в этой позе непродолжительное время, а затем переходите к следующей.

7. Поза «Кобра».



На вдохе поднимите и расправьте грудь, опираясь руками о пол. Локти прижмите к телу и продолжайте вытягивать спину вверх.

Распрямите и расправьте грудь, опустите плечи, полностью расслабьте голову и шею. Распрямите и вытяните верхнюю часть спины. Не начинайте это упражнение с головы и не оттягивайте сильно шею.

8.Поза «Гора».



Повторите позу 5. При выдохе поднимите ягодицы и бедра, опираясь руками. Спина вытягивается вверх и возвращается обратно.

Тяните пятки по направлению к полу и растягивайте мышцы внутренней стороны ног. Расслабьте голову и шею.

9.Поза «Всадник».



Повторите позу 4. Вдохните и сделайте мах правой ногой по направлению к рукам. Левая нога остается сзади, колено на полу. Колено опорной ноги, стоящей на полу всей ступней, должно быть согнуто. Растяните позвоночник и поднимите грудь. Шея и голова должны быть вытянуты вверх.

10. Поза «Рука к ноге».



Повторите позу 3. При выдохе поставьте правую ногу вместе с левой и наклонитесь вперед и вниз, вытягивая позвоночный столб. Руки и голова должны составлять одну линию с ним. Обеими руками опирайтесь на пол. Держите колени расслабленными или слегка согнутыми. Не напрягайте грудь и не тяните верхнюю часть спины. Расслабьте локти и плечи.

11. Поза «Поднятые руки».



Повторите позу 2. При вдохе поднимите руки и расправьте грудь, но не тяните голову и шею. Продолжайте поднимать и распрямлять грудь, одновременно вытягивая руки над головой. Дышите ровно, глубоко и непрерывно.

12. Поза «Приветствие».



Повторите позу 1. При выдохе опустите руки и соедините ладони вместе перед грудью. Стойте во весь рост, ноги параллельно одна другой на ширине бедер. Поднимите грудь и расправьте ребра, смотря прямо перед собой. Вертикально вытяните позвоночник и шею.

Этим упражнением завершается цикл Сурья Нама-скар.

«Приветствие солнцу»

К солнцу потянулись, радугой прогнулись.
Ивой наклонились вниз и земли коснулись.
Посмотрели мы вперед, это зимушка идет.
Рукой мы помашем.

Раз снежок, два снежок, вырос тоненький ледок.
Зайка в норке полежит, от мороза задрожит,
Ну а кобра зашипит, капюшон раздует, спинку тренирует.
Оттолкнулись от земли, горкой снежной стали
И на санки, на коньки всех ребят позвали.

А теперь прыжок вперед, сели посидели
Пальчики погрели (дуем на пальчики)
Отряхнули снег с колен и к солнцу полетели.
Но где же солнце, посмотри,
Руки вверх потянем.
Солнышко у нас внутри, в сердце мы заглянем!

