

Практические советы по овладению приёмом точечного массажа с использованием ложек.

Воспитатель Басакова Татьяна Владимировна

Что такое точечный массаж ложками?

Детский точечный массаж с использованием ложек - является одним из методов работы по физическому, психическому и социальному оздоровлению детей. Желание родителей и педагогов видеть детей здоровыми и физически крепкими актуально всегда. Но сейчас, когда дети имеют малоподвижный образ жизни, проблема укрепления здоровья усиливается.

Точечный массаж ложками - прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

История точечного массажа.

Процесс зарождения данного направления начался еще в глубокой древности. Впервые о нем заговорили на Востоке. Древние ученые утверждали, что к причинам заболеваний относили такие факторы как воду, эмоции, климатические условия, травмы, продукты питания, инфекции и т. п. Со временем ими были найдены локальные точки и установлена их взаимосвязь с отдельными органами и системами организма. В современной практике используются около 150 точек. Поначалу на точки воздействовали полынной сигаретой, камнем, иглой и некоторыми другими предметами. На сегодняшний день на биологически активные точки чаще всего воздействуют кистью руки или пальцем или ложкой.

Овладеть основными навыками точечного массажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Формы массажа разнообразны: **точечный, точечный с использованием ложек, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги.**

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс точечного массажа с использованием ложек должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его

элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой точечный массаж с использованием ложек служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный массаж показан всем детям от 1,5 лет и старше. В старшем дошкольном возрасте эту процедуру могут выполнять сами воспитанники под руководством взрослых.

Преимущества точечного массажа с использованием ложек.

1. Ложка есть в каждом доме. А если нет нужных – их легко приобрести, это не дефицит.
2. С ложкой связаны приятные ассоциации (удовольствие от еды).
3. С ложкой умеют обращаться все – они просты в применении и безопасны.
4. Ложки не требуют стерилизации – их достаточно помыть.
5. Ребёнок, делая точечный массаж или самомассаж ложками, легко усваивает название частей лица.
6. Ложкой можно провести такие движения, которыми пальцем сделать невозможно.
7. Точечный массаж или самомассаж ложками легко освоить заинтересованным родителям и применять в домашних условиях.

Задачи точечного массажа или самомассажа ложками.

1. Стимуляция проприоцептивных ощущений – ощущений от своего тела в пространстве;
2. Стимуляция созревания корковых отделов речедвигательной системы;
3. Уменьшение или прекращение судорог, синкинезий, тремора;
4. Улучшения качества артикуляционных движений;
5. Помощь в формировании нужного уклада артикуляционных органов;
6. Помощь в ликвидации ассиметрии лица;
7. Помощь в нормализации тонуса мышц мимической и артикуляционной мускулатуры.

Цели упражнения точечного массажа или самомассажа ложками.

1. Запоминание частей ложки
2. Закрепление различных положений ложки в руке, нужных для массажа.
3. Освоение движений массажа или самомассажа.
4. Развитие умения ориентироваться в пространстве.
5. Упражнение в синхронной работе рук.
6. Коррекция нарушений слоговой структуры.

Перед началом массажа расскажите детям о частях ложки. Показывайте их на большой ложке. Две главные части – это черпак и черенок. У черпака есть ямка, горка, боковые края и кончик.



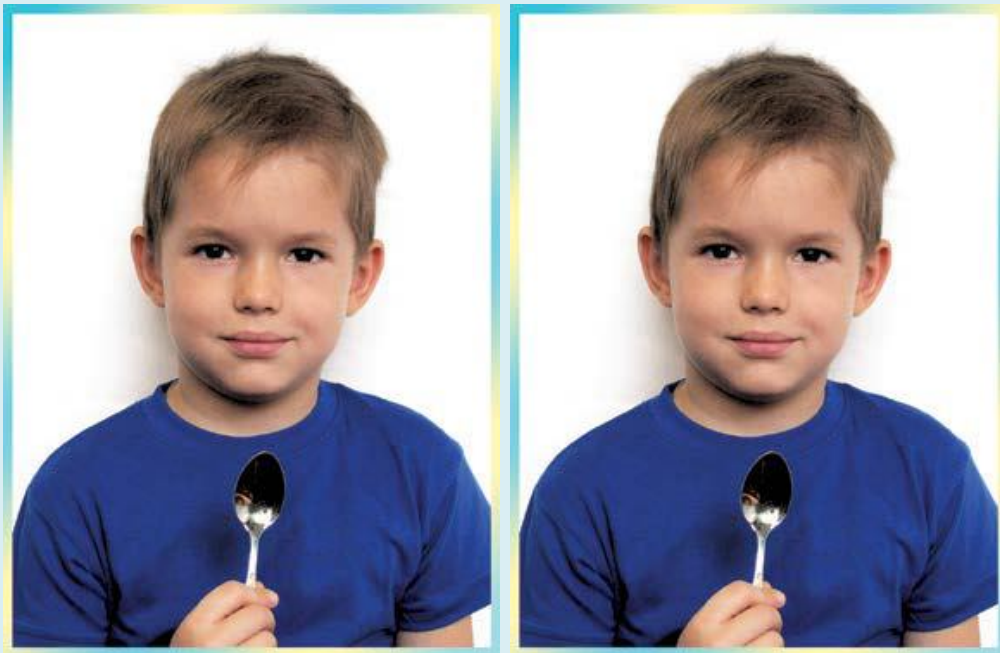
***Есть у ложки кончик, бок,
Ямка, горка, черенок.
(Держа ложку в одной руке перед собой, другой
рукой показываем
кончик, бок, ямку, горку и черенок.)***



Упражнения на развитие мелкой моторики

Взрослый читает стихотворение и показывает движение (ложку держим вертикально перед собой, поворачивая ямкой от себя и к себе)

- *Черпачок кручу, любя, от себя и на себя.*



Словно зеркальце держу

*(Держим ложку вертикально перед лицом ямкой к себе, как
зеркальце на ручке.)*

Или боком положу,

(Разворачиваем ложку горизонтально ямкой к себе.)

Отверну её спиной —

Пусть играет не со мной.

(Держим вертикально, поворачиваем ямкой от себя.)



- А
ямку

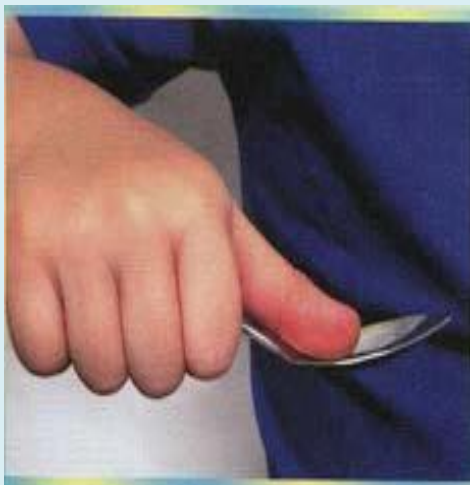


*теперь, обняв,
держу, пальчик в
положу.*

(Захватываем

*ложку сверху, как малыши, но первый палец в
ямке)*

- *Лодка ходит по воде (в положении
предыдущего упражнения перекатываем
черпак от кончика к черенку).*
- *Круг рисуя я везде (в положении предыдущего
упражнения рисуем кружок в горизонтальной
плоскости).*



*Упражнения на
развитие
артикуляторной
моторики*



**1.Лоб погладили мы нежно
и расслабили прилежно.**

(Поглаживание горками ложек вокруг лобных бугров).



2.А потом очки надели, и читали две недели.



Растереть свои височки, надавив в последней точке.

3. Как погладить щёчки нам , не сдвигая кожу там.

**4. Покружиться меж бровей, чтобы стало веселей.
После складочки скребём. Нажимаем их потом.**



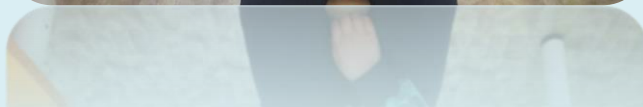
**Поскребём по
губкам тоже, забывать о них нежеже.
Гладим личико. Опять. Начинаем разминать.**



1. Губку в складку собираем вверх и вниз её сдвигаем.

2. И у подбородка, круг рисуем чётко.

3. Прижимаем наши губы, разминаем их негрубо.



Противопоказания к проведению точечного массажа с использованием ложек.

1. Не следует делать массаж ребёнку при остром инфекционном заболевании, независимо от того, детская это инфекция или любая другая.
2. Если у ребёнка появились высыпания, гнойнички, трещины на коже лица, герпес или конъюнктивит – надо дождаться выздоровления.
3. Противопоказанием может быть обычный синяк на лице. Аллергия или солнечный ожог.

Домашнее задание:

1. Сделать фотоотчёт проведения точечного массажа с использованием ложек в домашних условиях вместе с детьми.