

Самомассаж как элемент закаливания

Самомассаж ушных раковин



Цель: воздействовать на слуховой аппарат и активные точки, входящие в ушные раковины.

И.П.: - сидя по – турецки.

«Лепим ушки» для Чебурашки или Милого доброго слоника.

1. Поглаживаем ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковины, за ушами;

2. Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны (5-6 раз в каждую сторону);

3. Нажимаем на мочки ушей («вешаем красивые сережки»);

4. Открываем и закрываем ушные раковины (5-6 раз).

Самомассаж головы («мытьё головы»)

Цель: воздействовать на активные точки головы, которые улучшают кровоток.

1. Сильным нажатием пальчиков на голову имитируем ее мытьё.

«Сначала мочим волосы, затем намыливаем шампунем, моем голову, ополаскиваем ее».

2. С любовью и лаской расчесываем волосы пальцами рук.



Самомассаж лица («лепим красивое лицо»)



Цель: предотвращение простудных заболеваний при воздействии на активные точки лица.

1. Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукиваем по коже, словно уплотняем ее, чтобы она была упругой;

2. Рисуем, надавливая желаемый изгиб бровей, щипками лепим густые брови от переносицы к краям;

3. Лепим нос: ведем от переносицы к носовым пазухам.

Самомассаж рук

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биологически активные точки пальцев рук (сердце, легкие, печень, кишечник).

1. Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения тепла;
2. Надавливаем, лепим каждый пальчик;



3. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой, словно по стиральной доске;
4. Трем мочалкой всю руку до плеча, смываем мыло, стряхиваем воду;

Самомассаж ног



Цель: воздействие на биологически активные точки, находящиеся на ногах;

И.П.: сидя по – турецки;

1. Подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцами, поглаживаем между пальцами, раздвигаем пальцы ног.

Сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, щиплем стопу, делаем стопой вращательные движения, вытягиваем вперед носок, пятку; затем, похлопывая ладошкой по всей стопе, говорим: «Будь здоровым, красивым, смелым, ловким, добрым, счастливым!». То же самое проделываем с другой ногой.

2. Поглаживаем, пощипываем, сильно растираем голени и бедра (надеваем воображаемый чулок, затем снимаем его и сбрасываем, встряхиваем руки).