***Приложение № 4***

***Рекомендации для родителей***



*Рекомендации для родителей*

# *Действие самомассажа*

Воздействие на мускулатуру. Мышечная ткань под влиянием самомассажа лучше снабжается питательными веществами и кислородом, из нее быстрее выводятся продукты распада. Во время массажных манипуляций мышцы сокращаются, благодаря чему повышается их работоспособность.

Воздействие на кожу. Под влиянием самомассажа удаляются отмершие клетки наружного слоя кожи, что способствует улучшению кожного дыхания и функционирования сальных и потовых желез. Также самомассаж оказывает положительное воздействие на кровообращение и питание кожных покровов.

Воздействие на нервную систему. Самомассаж может оказывать как успокаивающее, так и возбуждающее действие на нервную систему.

Воздействие на суставы и связки. При нарушении нормальной подвижности регулярный самомассаж значительно увеличивает объем движений в суставах. Помимо этого, самомассаж повышает прочность, выносливость связочного аппарата и является отличной профилактикой перегрузок и травм.

Воздействие на кровеносную и лимфатическую системы. Благодаря самомассажу происходит более быстрый отток венозной крови и лимфы от различных органов, что немало способствует их снабжению кислородом и питательными веществами, а также выведению из организма продуктов распада.

Положительного эффекта при проведении самомассажа можно добиться только при соблюдении определенных правил:

- при самомассаже лица все движения следует выполнять по ходу лимфатических путей, т. е. в направлении лимфатических узлов (лимфатические узлы массировать ни в коем случае нельзя) ;

- самомассаж руки проводится в направлении от кисти к локтевому суставу, затем до подмышечной впадины;

- шею массируют от волосяного покрова головы вниз, к плечевым суставам.

Необходимо помнить, что болевые воздействия во время самомассажа не допускаются, потому что массируемые ткани при этом рефлекторно напрягаются, резко снижая тем самым эффект процедуры.

Существует ряд противопоказаний к массажу. Это любое соматическое заболевание или инфекционное заболевание в остром периоде, конъюнктивиты, острые и хронические заболевания кожных покровов, гингивиты, стоматиты, наличие герпеса на губах или другие инфекции полости рта, наличие увеличенных лимфатических желез, резко выраженная пульсация сонных артерий.

Подготовка рук к самомассажу

Перед выполнением самомассажа необходимо тщательно вымыть руки. Прежде всего необходимо предварительно как следует разогреть руки, для того чтобы улучшить их кровообращение, прогреть их и повысить чувствительность. С этой целью необходимо растирать руки энергичными движениями, потирайте одну о другую: например, тыльной поверхностью одной руки – тыльную поверхность другой или ладонью одной руки – тыльную поверхность другой. Постарайтесь как можно шире развести пальцы, таким же образом растерев и их. Можете большим пальцем растирать кончики пальцев, продвигаясь вдоль каждого до основания ладони.

Самомассаж мышц головы и шеи

1.«Я хороший». Расположить ладони обеих рук на области головы, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам.

2.«Наденем шапочку». Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.

Самомассаж лица и шеи

Самомассаж лица можно сопровождать чтением стихотворного текста (читает педагог) .Каждой строчке стихотворения соответствует определенное действие.

Самомассаж мышц языка

1.«Поглаживание языка губами». Просунуть как можно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить так, чтобы боковые края касались углов рта.

2.«Пошлепывание языка губами». Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепывать его губами при этом слышится звук «пя-пя-пя».

3.«Поглаживание языка зубами». Просунуть язык как можно больше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так. Чтобы боковые края языка касались углов рта.

4.«Покусывание языка зубами». Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

Самомассаж ушных раковин

1.«Погрели ушки». Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.

2.«Потянули за ушки». Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3-5 раз.

3.«Послушаем тишину». Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2-3 сек.

«Чебурашка»

Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, лепим ушки внутри по бороздкам. Растираем за ушами, «примазываем» глину, чтобы ушки не отклеились.