

## **ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ. ИГРА «СКУЛЬПТОР** ***(«Гимнастика маленьких волшебников»)***

### **1. Потягивание**

И.П. - лежа на спине.

1. Тянем левую ногу (пяткой вперед) по полу, а левую руку вдоль туловища на вдохе до максимального растяжения. Задерживаем дыхание, а на выдохе, расслабляясь, произносим: «Ид-д-да-а-а».

*Цель:* почувствовать удовольствие от растяжки мышц (происходит прочистка левого энергетического канала).

2. Тянем правую ногу (пяткой вперед) по полу, правую руку — вдоль туловища на вдохе. После задержки дыхания на выдохе произносим: «Пин- гал- ла-а».

*Цель:* почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела (происходит прочистка правого энергетического канала).

3. Тянем обе ноги (пятками вперед) по полу, обе руки вдоль туловища. Задерживаем дыхание и на выдохе медленно произносим: «Су-шум-м-м-на».

*Цель:* почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

### **II. Массаж живота**

И.п. — лежа на животе.

1. Поглаживаем живот по часовой стрелке, похлопываем ребром ладони, кулачком, снова поглаживаем, пощипываем, имитируем движения замешивания теста, снова поглаживаем.

*Цель:* улучшить работу кишечника.

2. С левой стороны пальцами нажимаем на живот несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяем готовность теста.

*Цель:* воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.

### **III. Массаж грудной области**

И.п. — сидя по-турецки.

1. Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я милая(ый), чудесная(ый), прекрасная(ый)».

*Цель:* воспитать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

2. «Заводим машину». Ставим пальцы обеих рук на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все 8 остальных находятся на одной линии сверху вниз), делаем руками вращательные движения 5—6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». Затем 5—6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3. Сняв пальцы с грудины со звуком «пи-и-и», нажимаем на точку между грудным отделом в области сердца (сигнал — машина завелась).

*Цель:* воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, чувствовать радость от звукового сопровождения.

#### **IV. Массаж шеи**

И.п. — сидя по-турецки.

1. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
2. Развернув плечи, гордо поднимаем голову на вытянутой шее.
3. Ласково похлопываем по подбородку тыльной стороной кисти рук.
4. Представив, что у нас лебединая шея, «любujemyся» своим отражением в «воображаемом зеркале».

*Цель:* почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости лебединой шеи.

#### **V. Массаж ушных раковин**

И.п. — сидя по-турецки. «Лепим» ушки для Чебурашки или для доброго милого слона.

1. Поглаживаем ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5—6 раз в каждом направлении).\*
3. Нажимаем на мочки ушей («надеваем» на них красивые сережки).
4. «Лепим» уши внутри. Пальцами внутри раковины делаем 7—8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть уши будут чистыми и всеслышащими).
5. С усилием «примазываем глину» вокруг ушных раковин — проверяем прочность, заглаживаем поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1—1,5 см.

*Цель:* вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

#### **VI. Массаж головы**

1. Сильным нажатием пальцев имитируем мытье головы.
2. Пальцами, как граблями, ведем поочередно от затылка, от висков, ото лба к середине головы, словно сгребая сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведем пальцы от висков к затылку.
4. «Догонялки» — сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегаем» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, разбегаются, то догоняют друг друга.
5. С любовью и лаской «расчесываем» пальцами, словно расческой, волосы представляем, что наша прическа самая красивая на конкурсе причесок.

*Цель:* воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

## **VII. Массаж лица**

«Лепим» красивое лицо.

1. Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукиваем по коже, словно уплотняем ее, чтобы она была упругой.
2. Надавливаем пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5—6 раз.
3. С усилием, надавливая, рисуем желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками «лепим» густые брови от переносицы к вискам.
4. Мягко и нежно «лепим» глаза, надавливая на уголки глаз и расчесывая длинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведем пальцы от переносицы к носовым пазухам. Подергиваем за нос и представляем, какой нос у нас получился.

*Цель:* предотвращение простудных заболеваний при воздействии на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

## **VIII. Массаж шейных позвонков.**

### **Игра «Буратино»**

Буратино своим длинным любопытным носом рисует «солнышко», «морковку», «дерево».

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.
3. Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

*Цель:* почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какой вкус, цвет вызывают у детей рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

## **IX. Массаж рук**

1. «Моем» кисти рук, сильно трем ладонки до ощущения тепла.
2. Вытягиваем каждый пальчик.
3. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой, словно стиральной доске.

*Цель:* оказать благотворное воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, радости.

4. Трем «мочалкой» руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча предплечья, «смываем водой мыло», ведем одной рукой вверх, затем ладонью вниз и «стряхиваем воду». *Цель:* возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

## **Х. Массаж ног**

И.п. — сидя по-турецки.

1. Подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцы ног, поглаживаем между пальцами, раздвигаем пальцы ног. Сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, щиплем, похлопываем по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делаем стопой вращательные движения, вытягиваем вперед носок, пятку, затем похлопываем ладонью по всей стопе, приговаривая: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!» То же с правой ногой.

2. Поглаживаем, пощипываем, сильно растираем голени и бедра. Делаем пассивные движения поочередно над каждой ногой, надевая воображаемый чулок, затем снимаем его и сбрасываем, встряхивая руками.

*Цель:* воздействие на биологически активные точки, находящиеся на ногах.

Прочистка энергетических каналов ног.

### **Игра «Покачай малышку»**

Прижимаем к груди стопу ноги, укачиваем «малышку», касаемся лбом колена, стопы ноги, поднимаем «малышку» выше головы, делаем вращательные движения вокруг лица.

*Цель:* развитие гибкости суставов, возникновение радости от гармоничного движения ног.

## **XI. Массаж спины**

И.п. — лежа на спине.

1. «Качалочка». Лежа на спине, подтянуть колени к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с боку на бок (боковая качалочка).

2. «Велосипед». Лежа на спине, «крутим» педали «велосипеда» со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

*Цель:* улучшение кровообращения в ногах, восстановление работы кишечника.