МАССАЖ

для развития памяти и интеллекта ребенка

Уважаемые взрослые!

С самого раннего детства мы все чаще обращаем внимание на интеллектуальное развитие ребенка. Радуемся, когда малыш повторяет достаточно объемные стихотворные произведения, считает до ста и более, рассказывает научные факты в той или иной области знаний. Однако давайте не забывать, что интеллект - это не просто механическое накопление суммы знаний, а умение преломить эти знания на практике, творчески их использовать. Развитие интеллекта непосредственно зависит от уровня логического мышления. Образному логическому мышлению надо учиться. И чем раньше это делать, тем лучше. В непосредственной зависимости развитие интеллекта находится с речью ребенка.

Вашему вниманию предлагаются массажи, которые оказывают влияние и на мышление, и на речь. Эти комплексы массажных упражне­ний разработал и применил на практике детский психолог из Швейцарии Фриц Р. Ауглин.

Суть этих упражнений состоит в том, что активизируя определенные точки и зоны на теле, мы посылаем импульсы в кору головного мозга, в результате развивается и улучшается память, абстрактное мышление, спо­собность мозга сопоставлять факты и творчески их использовать.

Массаж можно выполнять как дома, так и на занятиях в детском са­ду или в школе (в самом начале деятельности или в середине, когда дети устанут), при этом необходимо обращать внимание на настроение ребенка. Игровая форма и стихотворное сопровождение привлекут детей и помогут им лег­ко и с удовольствием справляться с полным комплексом упражнений.

Сначала необходимо разучить каждое из них, правильно выполнять движения, нажимать на нужные точки, участки тела. Для этого медленно показываем сами, сидя напротив. Можно выполнять упражнения перед зеркалом. Родители могут посадить ребенка на колени и делать движения своими руками, постепенно передавая инициативу ребенку (в тех случаях, когда не надо передвигаться по комнате).

Далее предлагаются описания упражнений и стихотворные тексты к ним.

Мы, наше тело разминая, мышление, память развиваем!

А помогает нам рука, она - помощница твоя, да не одна. Что знать должны мы с вами точно?

Есть важные на теле точки.

Всегда: и летом, и зимой, в простой денек иль выходной Ты про массаж не забывай, все точки эти уважай!

Массаж ушей

Для начала разминаем ушки:

Оттянули их вперед, теперь назад.

Торопиться здесь совсем не нужно!

Чуть помедленнее, и вот так шесть раз.

Взявшись за середину ушной раковины, а не за мочки, оттягивать ушки вперед, а затем назад, считая медленно до десяти. Повторять шесть раз.

Массаж лица

А теперь лицом займемся с вами.

Рисовать на щечках так легко!

Может, пальчики у вас устали? Нет!

Тогда покружимся еще!

Так, кружок на подбородке

Нужно очень ровно рисовать.

И на лбу, представьте, прямо посередке,

Надо это же движенье повторять!

Вдруг как в сказке, ниоткуда,

Появились, вот так чудо,

Не ковер, не сапоги,

А волшебные очки!

Глаз своих не закрывайте,

Веки дружно разминайте

Все - сорванцы и недотроги.

Это каждому подмога.

Проговаривая эти слова, «рисуем круги на щеках, подбородке, лбу и на верхних и нижних веках в течение одной минут.

Массаж носа

Пальчик - указка пусть нам поможет,

Зарядку для носа сделает тоже:

На каждую точку сильно нажать

И полминуты вот так вот держать!

Или

На каждую точку сильно нажать,

До двадцати посчитать.

Подушечками указательных пальцев нажимаем на четыре парные точки у носа.

Массаж рта

Рот открываем как птенчики - птички,

Может, скворцы, а, может, синички.

Резко поводим слева направо,

Чтобы размяться, а не для забавы.

Вижу, у вас получается ловко!

Можно еще продолжать тренировку?

Тогда поводите клювом обратно,

Справа налево - всем вам понятно?

Упражнение выполняется нижней челюстью. Надо открыть рот и нижней челю­стью делать резкие движения сначала слева направо, потом наоборот.

Массаж для кистей рук

Все девчонки и мальчишки!

Закрывайте свои книжки

И игрушки отложите. Подождут!

У меня для вас заданье,

выполнить без опозданья

Вы сумеете его за пять минут.

Для начала вы прогладьте

Кисть руки как утюгом.

И ладошку не оставьте,

Только не спалите дом!

Сначала проглаживается, а затем с усилием растирается и разминается тыльная сторона кисти, потом ладошка. Движения идут от кончиков пальцев до запястья.

В самом центре на ладошке

Есть у нас «Дворец труда».

Безымянный палец точно

Попадает вот сюда.

Не ленитесь, разомните

Эту точку, да, да, да,

Чтоб у вас все получалось

И всегда! И всегда!

Разомните центр ладони, именно там находится

Каждый пальчик разминаем обязательно.

Нажимаем на него с боков старательно.

Вот мизинец, безымянный, средний палец и большой.

Указательный, конечно, растираем мы с тобой!

Далее нужно массировать каждый палец особенно тщательно: разминаем от кон­чика до основания, зажав его с двух сторон.

А теперь представьте, вам шурупы дали,

Чтобы ваши пальчики не уставали.

Завинтить их нужно точно Друг за другом побыстрей И, конечно, аккуратно,

Чтобы было все о’кей.

Теперь интенсивно растираем каждый палец, как бы ввинчивая его глубоко внутрь чего-нибудь.

Пальцу большому - особое внимание!

Разминаем его от кончика до основания.

Там у основания есть небольшая горка,

Разминаем ее все: и Маша, и Саша, и Оля, и Егорка!

С особым вниманием относимся к массажу большого пальца и выдающихся частей ладони у его основания. Далее заканчиваем поглаживанием каждого пальца и его рас­тягиванием:

Чтобы пальчики расслабились,

Отдохнули, подобрели,

Мы погладим их тихонечко

И потянем еле - еле.

Разотрем вот здесь запястье,

Чтоб улучшить настроение,

Чтобы сил хватило дальше нам

Продолжать сопротивление!

Общий массаж кисти заканчивается растиранием запястий, что улучшает лимфо- ток. Считается, что это способствует повышению иммунитета.

Упражнения с элементами сопротивления

Каждое упражнение выполняется по пять раз.

1 .В кулаки сжимаем руки –

Вот лекарство вам от скуки:

Сильно сжать, потом разжать.

Молодцы! Вот так держать!

Крепко сжимаем руку в кулак! Сильнее! Резко разожмем.

2.Мы ладонь с ладонью сложим И локтем себе поможем.

Руки с силой разведи,

Отдохни и вновь начни!

Сложим руки ладонь с ладонью. Локти на высоте плеч, пальцы и ладони обеих рук соприкасаются. С помощью больших пальцев раздвигаем руки и одновременно при­поднимем локти. Потрясем руками и повторим упражнение снова.

З. А сейчас большому пальцу Тоже нужно постараться:

Для начала вверх и вниз Делай быстро, не ленись!

Движения большого пальца к себе и от себя - очень хорошее и полезное упражне­ние.

1. Продолжаем в этом стиле:

Пальчики слегка сцепили,

Мельницу изображаем

И друг другу не мешаем.

А теперь попытайтесь слегка сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

1. А теперь пошли к опоре,

Со стеною мы поспорим:

Что есть силы нажимаем,

После - кисти расслабляем.

Обопремся руками о стену. Нажмем сильнее - расслабить кисти.

1. Вытянули руки далеко вперед,

Кисти вверх подняли, потом наоборот.

Только поднимает голову змея,

Сразу засыпает. Как рады ты и я!

Вытянуть руки вперед. Поднимем кисти рук вверх, дадим им свободно упасть вниз.

1. Что у нас с руками стало:

Силы нет, движений мало?

Надо ими потрясти

И энергию найти

В каждом пальчике, в целой ладошке.

Ну, как? Оживают они понемножку!

Наконец, одной рукой поддержим другую в запястье и энергично потрясем. Упраж­нение улучшает циркуляцию крови. Кожа становится теплой, суставы - упругими, пальцы - гибкими.