

## Массажные комплексы

*(При подготовке материала использована книга Царевой Ю.В.  
"Коррекция поведенческих нарушений у детей").*

Массаж снижает утомление, расторможенность, эмоциональную лабильность, агрессию; развивает внимание; повышает настроение, а также умственную и физическую работоспособность.

Процедура проведения массажа требует определенных знаний и умений.

Для достижения наилучших результатов необходимо соблюдать ряд правил и условий. Помещение, где проводится массаж, должно быть теплым и проветренным. Руки взрослого должны быть теплыми, а их движения - легкими и мягкими, следует избегать нажима. Если ребенок проводит самомассаж под присмотром взрослого, нужно показать ему разницу между приятными (мягкими, нежными) и неприятными (отрывистыми, жесткими) касаниями, объяснив, что ребенок сам может контролировать силу прикосновения.

Прежде чем приступать непосредственно к массажу, необходимо запомнить следующее:

- если ребенок возбужден, то необходимо успокоить его легкими поглаживаниями, попросить его подышать глубоко и медленно, предварительно это продемонстрировав;
- массаж всегда начинается и заканчивается легкими поглаживаниями;
- массаж нельзя выполнять слишком долго и энергично;
- нельзя задевать остистые отростки позвонков;
- массаж шеи производится только в одном направлении: сверху вниз;
- массаж нельзя проводить при сильном переутомлении ребенка, при повышенной температуре и кожных заболеваниях.

## Мышки

Этот массажный комплекс является хорошей профилактикой ОРВИ. Взрослый читает текст и выполняет движения, ребенок их повторяет.

*- В один прекрасный летний день на полянке играли мышки (кладем обе руки на голову, выполняем легкие движения кончиками пальцев по всей голове).*

*Неожиданно пошел дождик, который становился все сильнее и сильнее (стучим по голове кончиками пальцев, постепенно увеличивая силу прикосновений).*

*Мышкам пришлось рыть норки, чтобы укрыться от дождя. Шустрые мышки перекопали всю полянку (кончиками пальцев выполняем отрывистые движения от одной точки, направляя их в разные стороны).*

*Теперь у мышек есть уютная норка, и они отдыхают (кладем пальцы обеих рук на затылок).*

*Когда дождик закончился, мышки взяли грабли и стали приводить свою полянку в порядок (растопыриваем пальцы и «причесываем» ими волосы).*

*Полянка вновь стала ровной и красивой, а мышки решили почистить свои ушки (трем пальцами уши). Вдруг мышки услышали какой-то шум (тянем уши вверх-вниз). Ну-ка узнаем, что они там услышали (массируем уши, начиная от мочек и поднимаясь вверх по краю). Да это просто ветер шумит листвой деревьев! Успокоились мышки и стали разговаривать: «Пи-пи-пи» (произносим слоги).*

*Наговорились мышки и начали прихорашиваться: пригладили бровки (проводим по бровям поочередно каждым пальцем, начиная с большого), разгладили лоб (кладем кончики пальцев обеих рук на середину лба и ведем ими к вискам), «побежали» пальчиками по лбу (постукиваем по лбу кончиками пальцев). А щечки мышки натерли так, что они стали розовыми (складываем пальцы рук в кулаки и трем ими щеки до тех пор, пока кожа не порозовеет). Проверили мышки, хорошо ли нюхает их носик (закрываем указательным пальцем одну ноздрю и шумно дышим другой, а затем наоборот), и легонько постучали по носу сначала одной лапкой, а затем обеими (постукиваем кончиками пальцев по перегородке носа).*

**!** Особенно активным и расторможенным детям, которые могут причинить себе боль, завершающий этап массажа делает взрослый.

## Караван

Этот комплекс для спины ребенка обычно выполняется взрослым. Если дети массируют друг друга, задача взрослого - следить за их действиями и сопровождать массаж рассказом.

- *Шел по пустыне караван* (складываем пальцы обеих рук в кулаки и имитируем ими шаги вдоль спины). *На одном верблюде ехал падишах Ах* (сильно поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение глубоким вздохом «Ах»). *На другом верблюде ехала красавица Ох* (легко поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение вздохом «Ох»). *А за ними бежала любимая собачка красавицы - Их-их* (имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги, сопровождая их звуками «Их-их»).

*Вдруг в пустыне подул ветер: сначала сверху вниз и снизу вверх, а затем слева направо и справа налево* (гладим спину кистями рук в указанных направлениях). *Ветер стал таким сильным* (движения становятся быстрее и интенсивнее), *что в глаза всадникам начал попадать песок* (выполняем пальцами точечные нажимы на спину). *И караван пошел быстрее, а потом и вовсе побежал: сначала падишах Ах* (кулаками обеих рук имитируем быстрые шаги вдоль спины), *потом красавица Ох* (выполняем те же движения, но легче), *затем собачка красавицы Их-их* (имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги). *Иногда из-за сильного ветра путники сталкивались друг с другом* (кулаками обеих рук имитируем столкновения).

*Ветер постепенно стих* (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево), *но как же все устали...* (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями сверху вниз). *Остановился караван, и начали путники жалеть друг друга* (поглаживаем ладонями плечи, а затем сверху вниз спину). *После отдыха все развеселились, стали шутить* (щекочем) *и улыбаться* (улыбаемся).

## Майский ливень

Этот комплекс для спины ребенка обычно выполняется взрослым. Если дети массируют друг друга, задача взрослого - следить за их действиями и сопровождать массаж рассказом.

- *Был теплый весенний день* (гладим спину ладонями в произвольных направлениях). *Дул приятный тихий ветерок* (медленно и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево). *Светило солнышко* (растопыриваем пальцы обеих рук, образуя окружности, и прикасаемся ими к верхней части спины). *На лужайке гуляли звери и росло красивое большое дерево* (рисует указательными пальцами дерево). *Но тут ветер усилился. С каждой секундой он становился все сильнее и сильнее* (поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево, постепенно наращивая темп и силу нажима) *и вскоре нагнал большие тучи* (выполняем круговые поглаживания по всей спине). *Закапал мелкий дождик* (делаем пальцами легкие точечные нажимы на спину), *потом дождь пошел сильнее* (быстрее и сильнее нажимаем пальцами на спину), *потом еще сильнее* (наращиваем темп и силу нажима), *а потом начался ливень* (хаотично барабаним пальцами обеих рук по спине).

*Чтобы укрыться от дождя, звери побежали к своим домикам. Первым побежал медведь* (кулаками обеих рук имитируем шаги медведя вдоль спины), *следом - лисичка* (быстро и легко гладим спину кистями рук), *заметая хвостиком следы* (выполняем плавные волнообразные движения кистями рук вдоль спины), *а за ней - ежик* (легко пощипываем спину). *Последней в свою норку побежала мышка* (подушечками пальцев легко нажимаем на спину). *Ливень совсем сбил ее с толку, и она какое-то время металась по лужайке* (выполняем хаотичные поглаживания пальцами по всей спине).

*Но тут дождь начал стихать* (делаем пальцами легкие точечные нажимы на спину), *он становился все реже и реже* (выполняем те же движения, но мягче и медленнее). *А затем стали падать лишь отдельные капли, но тяжелые и большие*

(большими пальцами обеих рук с усилием нажимаем на спину). *Совсем закончился дождик, выглянуло солнышко* (растопыриваем пальцы обеих рук, образуя окружности, и прикасаемся ими к верхней части спины). *Подул легкий ветерок* (медленно и плавно поглаживаем спину ладонями справа налево).

*Животные стали выходить из своих укрытий: сначала медведь* (повторяем движения, имитирующие шаги медведя, но медленнее), *потом лисичка* (быстро и легко гладим спину кистями рук), *заметая хвостиком следы* (выполняем плавные волнообразные движения кистями рук), *а за ней - ежик* (легко пощипываем спину). *Последней из своей норки выбралась мышка* (подушечками пальцев легко нажимаем на спину) *и начала бегать по лужайке, радуясь выглянувшему солнышку* (указательным пальцем делаем волнообразные движения по всей спине).