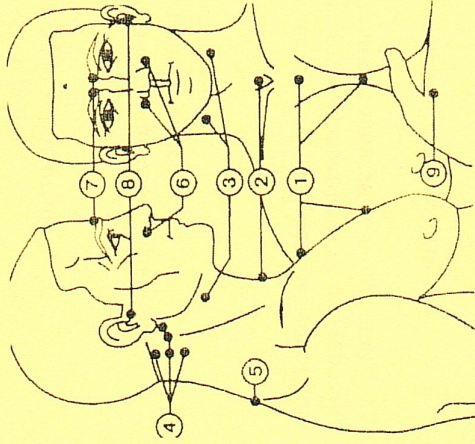


Нетрадиционные способы оздоровления учащихся

Точечный массаж по методике А. Уманской

Правила проведения массажа по системе А.А. Уманской:

1. Точечный массаж необходимо выполнять строго в последовательности, соответствующей нумерации на схеме.
2. Для профилактики гриппа и ОРЗ точечный массаж рекомендуется делать 3-6 раз в день, последний раз за два часа до сна. Для лечения гриппа и ОРЗ - через каждые 30-40 минут или не реже одного раза в 1,5-2 часа, до полного восстановления здоровья. При этом чередовать массаж с ингаляциями, закапыванием носа, полосканием горла.
3. Точечный массаж выполняется кончиком указательного или среднего пальца. В профилактических целях производится слабое надавливание, в лечебных - максимальное надавливание. Затем производятся вращательные движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки - то в одну, то в другую сторону. Воздействие на симметричные зоны можно проводить сразу двумя руками.



лечебных - максимальное надавливание. Затем производятся вращательные движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки - то в одну, то в другую сторону. Воздействие на симметричные зоны можно проводить сразу двумя руками.

Методика проведения

Воздействие на биоактивные точки — не массаж в привычном смысле слова! Надавите на кожу подушечками одного или нескольких пальцев. Более слабое воздействие возможно в профилактических целях, максимальное — в лечебных. Затем сделайте вращательные (как бы ввинчивая шуруп) движения — 9 раз влево и столько же вправо — и переходите к следующей зоне. Можно начать считать: „раз и два, раз и два" — это именно тот диапазон, в котором работает наша вегетативная нервная система.

Симметричные зоны 3 и 4 массируют иначе. Для этого одновременно двумя руками делают растирающие движения пальцами (всегда сверху вниз!) от задней к передней поверхности шеи. Другие симметричные зоны (6, 7, 8) тоже массируйте одновременно.

Воздействовать на биозоны следует в определенном порядке.

Методика здоровьесберегающей «технологии раскрепощенного развития детей» В.Ф.Базарного

- ✓ элементы технологии:
- ✓ режим смены динамических поз;
- ✓ упражнения на зрительную координацию;
- ✓ упражнения на мышечно-телесную координацию;
- ✓ работа с офтальмотренажером.

В технологии Базарного цветам присущи свои функции.

Желтый – теплый, веселый, улучшает настроение.

Зеленый – улучшает настроение, успокаивает.

Голубой – улучшает настроение.

Красный – возбуждает, раздражает.

Коричневый – в сочетании с яркими цветами создает уют, без сочетания

указанных цветов усиливает дискомфорт, вызывает печаль, сонливость.

Черный – в небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли.

Белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему.

Дыхательное упражнение «Свеча»

И.п. – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе постарайтесь задуть свечу сразу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек.

Сделайте глубокий вдох и задуйте эти маленькие свечки небольшими порциями воздуха.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Массаж рук (при помощи Су-Джок шариков)

Я мячом круги катаю.
Взад-вперед его гоняю.
Я поглажу им ладошку.
Будто я сметаю крошку.
Я сожму его немножко,
Как сжимают лапу кошка.
Каждым пальчиком прижму
И другой рукой начну.

Массаж пальцев (при помощи Су-Джок колечек)

Этот пальчик самый толстый, самый сильный и большой!
Этот пальчик для того, чтоб показывать его!
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине!
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый!
А мизинчик хоть и мал, зато ловок и удал!