

# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Одним из эффективных методов закаливания является точечный массаж – надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветвлений нервов.

Точечный массаж, как элемент психофизической тренировки, способствует расслаблению мышц и снятию нервно – эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки, особенно в тех случаях, когда сочетается с «общением» со своим телом в игровых ситуациях и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). В основном это массаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также пальцах рук.

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру «Скульптор», в которой можно дать возможность ребёнку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа.

Данная игра является фрагментом авторского комплекса «Гимнастика маленьких волшебников»,

включающего в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомассажем.

При проведении «Гимнастики маленьких волшебников» происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но здесь ребёнок не просто «работает» - он играет, лепит, разглаживает своё тело, видя в нём предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определённой части тела, ребёнок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребёнка позитивное ценностное отношение к собственному телу.