**Индийский массаж - массаж стоп.**

Активные и массажные точки на ступнях и ногах. Влияние и действие массажа

Индийский массаж в течение тысячелетий применялся в Индии и других странах Востока, помогал излечить многие недуги.

Согласно учению йогов, ноги — это «распределительный щит» организма. Можно воздействовать на любой орган, если знать соответствующую зону (точку на подошве).

Одним из методов рефлекторной терапии является индийский массаж стоп. На подошве сконцентрирована масса кожных рецепторов, сюда выходят до 72 тыс. нервных окончаний, через которые организм связан с внешней средой. Стопы находятся в рефлекторной связи со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей и других органов. Проекция зон (точек) на стопах взаимосвязана с внутренними органами посредством их общей проекции на уровне высших нервных (вегетативных) центров.

С помощью массажа стоп можно снять боли и нормализовать функциональное состояние организма. Массаж стоп проводится в положении лежа или сидя, так, чтобы массируемый не напрягался. При положении лежа на животе под голеностопный сустав желательно положить валик. Руки надо вымыть с мылом, а ступни после мытья смазать подогретым маслом.

**Техника индийского массажа**

Вначале индийского массажа проводится общий массаж всей стопы (поглаживание, растирание, надавливание). Растирают подошву от пятки к пальцам и обратно, затем надо потянуть каждый палец и сжать стопу с боков двумя ладонями.

После этого можно воздействовать на определенные рефлексогенные зоны стопы. Для этого палец (большой или средний) плотно прижимают к массируемому месту и выполняют растирание, разминание и надавливание. Массируют стопы по очереди. После обработки рефлексогенных зон вновь поглаживают всю стопу, а также производят различные вращения пальцев и голеностопного сустава.

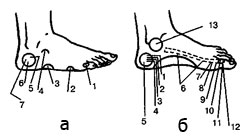
При проведении индийского массажа можно использовать различные масла (подогретые) или мази, которые смягчают кожу и оказывают лечебное действие.

Если имеются грибковые заболевания стоп, то вначале необходимо их вылечить. Воздействовать на стопы можно и другими способами. Например, ходить по горячему настилу в бане: Эффективен массаж стоп при хождении по массажному коврику, горячей гальке, песку, траве, росе.

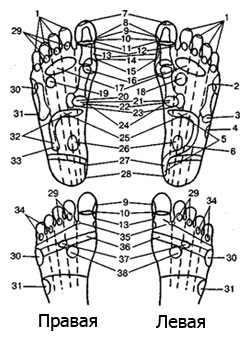
**Активные и массажные точки на ступнях и ногах**

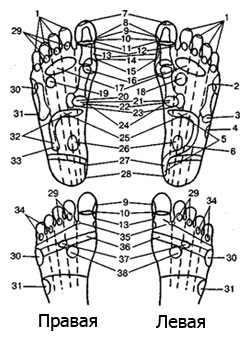
**Топография рефлексогенных зон на стопе человека:**

а — наружная поверхность: 1 — уши; 2 — плечо; 3 — бедро; 4 — колено; 5 — малый таз; 6 — яичники; 7 — фаллопиевы трубы;б — внутренняя поверхность: 1 — малый таз; 2 — мочевой пузырь; 3 — яичко; 4 — предстательная железа; 5 — матка; 6 — позвоночник (а — шейный отдел; б — грудной отдел; в — пояснично-крестцовый отдел); 7 — пищевод; 8 — трахея; 9 — гортань; 10 — основание черепа (голова); 11 — гайморова пазуха; 12 — решетчатая кость; 13 — область живота.

****

**Топография рефлексогенных зон на подошве ног человека:**

****

****

1 — лобная пазуха; 2 и 30 — плечевой сустав и лопатка; 3 — селезенка; 4 и 31 — бедро и колени; 5 — толстая кишка; 6 — нисходящая толстая кишка; 7 — голова; 8 — решетчатая кость; 9 — гайморова пазуха; 10 — основание черепа (голова); 11 — гипофиз; 12 — миндалины; 13 — гортань; 14 — трахея; 15 — пищевод; 16 — щитовидная и паращитовидная железы; 17 — легкие и бронхи; 18 — сердце; 19 — печень и желчный пузырь; 20 — двенадцатиперстная кишка; 21 — желудок; 22 — поджелудочная железа; 23 — почки и надпочечники; 24 — солнечное сплетение, диафрагма; 25 — поперечная ободочная кишка; 26 — тонкая кишка; 27 — прямая кишка; 28 — малый таз; 29 — глаза; 30 — плечевой сустав и лопатка; 31 — бедро и колени; 32 — восходящая толстая кишка; 33 — слепая кишка, аппендицит; 34 — уши; 35 — зубы; 36 — рука; 37 — локоть; 38 — молочная железа.

**Влияние и действие массажа**

Можно с уверенностью сказать, что с помощью массажа можно целенаправленно изменять состояние организма.

Существует пять основных типов влияния массажа на организм; тонизирующее, успокаивающее, трофическое, энерготропное, нормализации функций.

Тонизирующее действие массажа заключается в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе. Оно объясняется увеличением потока нервных импульсов от рецепторов массируемых мышц в кору больших полушарий головного мозга. Тонизирующее действие массажа используется для устранения отрицательных явлений при гиподинамии, вызванной вынужденным малоподвижным образом жизни.

Хороший тонизирующий эффект оказывают энергичное глубокое разминание, встряхивание, потряхивание и все ударные приемы (рубление, поколачивание, похлопывание). Для того чтобы тонизирующий эффект был максимальным, массаж необходимо проводить в быстром темпе в течение короткого промежутка времени.

Успокаивающее действие массажа проявляется в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванной умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением рецепторов. Быстрее всего успокаивающий эффект достигается такими массажными приемами, как ритмичное поглаживание всей поверхности тела и растирание. Проводить их надо в медленном темпе в течение довольно длительного промежутка времени.

Трофическое действие массажа связано с ускорением тока крови и лимфы. Это приводит к улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ.

Улучшение функций организма под действием массажа проявляется, прежде всего, в регуляции нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга. Массаж воздействует на все органы через нервную систему.

**МАССАЖ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ**

#### № 1. Точечный массаж

**Точечный массаж + пальчиковая гимнастика**

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

**№ 2. Массаж рук** Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**«Поиграем с ручками»**

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.
3. Основная часть
   * Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
   * Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
   * Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
   * Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
   * Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.
4. Заключительный этап. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

***Примечание.*** Упражнение можно сопровождать стихами.

*Эй, ребята, все ко мне.  
Кто стоит там в стороне?  
А ну быстрей лови кураж  
И начинай игру-массаж.  
Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваюсь со всеми,  
Никого не обойду.  
С ноготками поиграю,  
Друг о друга их потру.  
Потом руки «помочалю»,  
Плечи мягко разомну.  
Затем руки я помою,  
Пальчик в пальчик я вложу,  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу.  
Вытяну я пальчики,  
Пусть бегут, как зайчики.  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.  
Вот и кончилась игра,  
Отдыхает детвора*

**№ 3. Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возростов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

**«Поиграем с ушками»**

1. ***Организационный момент.***

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. ***Основная часть.***

Упражнения с ушками.

**· «Найдём и покажем ушки»**

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

**· «Похлопаем ушками»**

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. Пи этом ребёнок должен ощущать хлопок.

**· «Потянем ушки»**

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

**· «Покрутим козелком»**

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

**· «Погреем ушки»**

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. ***Заключительный момент***

Дети расслабляются и слушают тишину.

***Примечание.*** Количество повторений каждого упражнения зависти от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

*Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Ушки ты свои найди  
И скорей их покажи.  
А потом, а потом  
Покрутили козелком.  
Ушко кажется замёрзло  
Отогреть его так можно.  
Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами.  
А сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!  
Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
А раз кончилась игра,   
Наступила ти-ши-на!*

**№ 4. Массаж рук.**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять!  Вышли пальчики гулять  Этот пальчик гриб нашел,  Этот пальчик чистил стол,  Этот – резал,  Этот – ел,  Ну, а этот лишь глядел! | *Соединить пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца; растирание ладоней друг о друга, растирание тыльной поверхности кисти кругообразными движениями; массаж* *концевых фаланг пальцев рук: зажать указательным и большим пальцем, делая вращательные движения с нажимом.* |
| Раз, два, три, четыре, пять!  Мы вернулись отдыхать! | *Тонизация точки в центре ладошки большим пальцем другой руки.* |
| Этот пальчик хочет спать,  Этот пальчик прыг в кровать,  Этот пальчик раз зевнул,  Этот пальчик прикорнул,  Этот пальчик уж уснул. | *Массаж концевых фаланг пальцев другой руки; тонизация точки в центре ладошки.* |
| Встали пальчики: «Ура!»  В детский сад идти пора. | *Сжимать и разжимать пальцы рук.* |

**№ 5. Массаж ушей.**

|  |  |
| --- | --- |
| Теперь к ушам мы перейдем,  Их мы немного разотрем,  И лучше слышать мы начнем. | *Ухо зажимаем между указательным и большим пальцем* |
| Сначала сверху, посередке,  Мы мочку нежно разотрем.  Давайте уши мы потянем,  И убедимся, что же станет; | *Вращательными движениями массируем каждую складку* |
| Сначала вверх, как обезьянки,  И вниз, как у слона.  Вот здорово!  Еще немного покрутить,  И уши можно отпустить! | *Мягко и медленно потянуть вверх, вниз, в сторону. Кругообразные движения вперед, назад.* |

**№ 6. Самомассаж волосистой части головы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Хорошо всем слонам,**  **Носорогам и моржам,**  **И китам, посмотри!**  **У них самая толстая кожа.**  **Что хорошего? - скажешь мне ты.**  **Не страшны им порезы, занозы,**  **И царапины, и синяки.**  **Пожалей свою тонкую кожу**  **И начни со своей головы.** | *Подушечками 10 пальцев сдвигаем кожу головы относительно черепа: от уха к центру, ото лба к центру, от шеи к центру, двумя руками навстречу друг другу.* |