МАССАЖ, РАЗВИВАЮЩИЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Речь теснейшим образом связана с другими сторонами психического развития ребенка. Одним из средств развития интеллектуальных и речевых возможностей малыша является развивающий массаж.

Ф.Р. Ауглин (Швейцария) разработал и применил на практике специальный массаж, направленный на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, способности мозга сопоставлять факты (что и называется интеллектом), а значит - и на развитие речи.

При его систематическом проведении улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, что помогает повысить интеллектуальные возможности ребенка на 75%.

Плантарный массаж (индийский) – массаж стоп

Стопы ног - это еще один экран состояния систем и органов человека. На подошве масса кожных рецепторов, там находятся около 72 тыс. нервных окончаний, через которые организм связан с внешней средой. Зоны на стопах взаимосвязаны с внутренними органами посредством их проекции на высшие нервные (вегетативные) центры.

Согласно учению йоги, ноги - это распределительный щит организма. Можно воздействовать на любой орган, если знать соответствующую зону. При массаже, направленном на развитие памяти и интеллекта, особое внимание надо уделять большому пальцу, поскольку там сконцентрированы рефлексогенные зоны головы, основания черепа.

Техника плантарного массажа

При массаже ноги должны быть максимально расслаблены. Проводится он в положении сидя или лежа. В последнем случае ребенок ложится на живот, под голеностопные суставы ему кладутся небольшие валики.

Сначала массируется вся стопа (поглаживание, растирание, надавливание), растирают подошву от пятки к пальцам и обратно. Затем надо потянуть каждый палец и сжать стопу с боков двумя ладонями. Потом вновь поглаживают всю стопу и проводят вращательные движения пальцев и голеностопного сустава.

Массаж большого пальца требует более длительного воздействия (до 2 мин).

Массаж стоп целесообразно проводить утром и в течение дня, но не на ночь.

Аурикулярный массаж – массаж ушных раковин

Показан детям с самого раннего возраста. Он помогает лучше работать и развиваться всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает интеллектуальные возможности.

Лечение путем воздействия на ушную раковину применялось с древних времен. Такой несложный, не имеющий противопоказаний массаж можно применять ежедневно и всю жизнь.

Воздействуя на известные сегодня 170 точек ушной раковины, можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела. Эти точки образуют около 18 зон, каждая из которых «контролирует» определенный участок, в том числе зоны для повышения концентрации внимания и улучшения памяти.

Пример аурикулярного массажа (целенаправленное влияние на зоны внимания)

Рекомендуется массировать по порядку четыре зоны:

1 - противокозелок;

2 - треугольная ямка;

3 - зона перехода ножки завитка в восходящую часть;

4 - самая глубокая часть раковины (воронка).

Самомассаж «Игра с ушками»

Раз, два, три, четыре, пять –
Будем с вами мы играть.
Есть у ушка бугорок
Под названьем «козелок».
Напротив ушко мы помнем
И опять считать начнем.
Раз, два, три, четыре, пять –
Продолжаем мы играть.
Сверху в ушке ямка есть,
Нужно ямку растереть.
Раз, два, три, четыре, пять –
Продолжаем мы играть.
Из ушка к верхушке
Дорожка идет,
По этой дорожке
Наш пальчик пройдет.
Чтоб гладкой была…
И дальше продолжилась
Наша игра.
Снизу в ушке ямка есть,
Нужно ямку растереть
Раз, два, три, четыре, пять -.
Продолжаем мы считать.
Ушкам отдыхать пора.
Вот и кончилась игра.
Поглаживание ушных раковин.