

Упражнения с массажными элементами

Как использовать

Упражнения выполняются в начале комплекса, а также при появлении у ребенка признаков снижения работоспособности (сонливость, снижение включенности в задание и т. п.).

Упражнения выполняются в быстром темпе. За одно проведение комплекса используется 3–5 упражнений с чередованием в разные дни. Продолжительность — около 1 минуты.

Упражнения

1. Быстро потереть ладони друг о друга, пока они не станут теплыми.
Левой ладонью растереть правую кисть, затем правой ладонью — левую кисть.
2. Поглаживание лица: приложить ладони ко лбу и на выдохе провести ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе вести руки со лба на темя и затылок, затем от затылка к шее.
3. Самомассаж ушных раковин. Зажать мочку уха большим и указательным пальцами, разминать ухо по краю снизу вверх, затем сверху вниз. После этого потянуть ушные раковины вниз, в стороны и вверх.
4. Самомассаж головы и шеи мягкими поглаживающими движениями.
5. Растопыбив пальцы, хлопнуть несколько раз в ладоши, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполнить несколько хлопков кулаками.
6. Обхватить одну руку ладонью другой руки и выполнить растирающие движения от локтя к запястью и обратно, затем от плеча к локтю и обратно. Повторить другой рукой.
7. Общий массаж ног: поглаживание и растирание ног от бедер до пальцев ног и обратно.



Упражнение «Шарики»

Как использовать

Для упражнения понадобятся два шарика для каждой руки: тяжелые металлические (например, массажные шары) и легкие пластиковые или деревянные. Перед выполнением упражнения шарики можно нагревать или охлаждать.

Упражнения

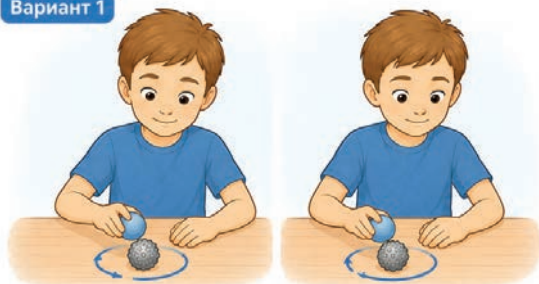
Вариант 1. Упражнение выполняется с фиксацией руки: предплечье лежит на подушке или столе, подвижна только кисть. Необходимо вращать один шарик вокруг другого так, чтобы они двигались плавно и почти бесшумно. Выполнять вращение по часовой стрелке и против нее. Сначала одной рукой, затем другой. Выполнять упражнение в течение 1,5 минут.

Вариант 2. Выполняется аналогично варианту 1 с тяжелыми шариками, но работают 2 руки одновременно.

Вариант 3. Упражнение выполняется без фиксации руки. В одной руке находятся легкие шарики, в другой — тяжелые. Выполнять вращение шариков в кисти в одном направлении, затем в противоположных направлениях.

Вариант 4. Исходное положение аналогично варианту 3. В каждой руке находятся два шарика разного веса. Выполнять вращение попеременно: 20 секунд одной рукой, затем 20 секунд другой рукой.

Вариант 1



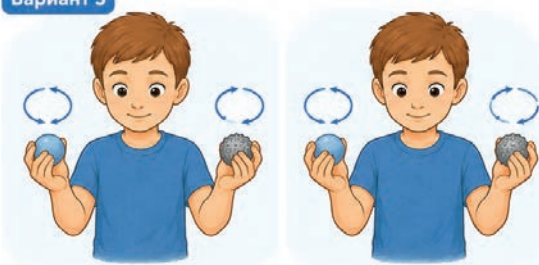
Одной рукой вращает шарик вокруг другого.
По часовой стрелке и против нее.

Вариант 2



Двумя руками вращает шарики вокруг других шариков
одновременно. По часовой стрелке и против нее.

Вариант 3

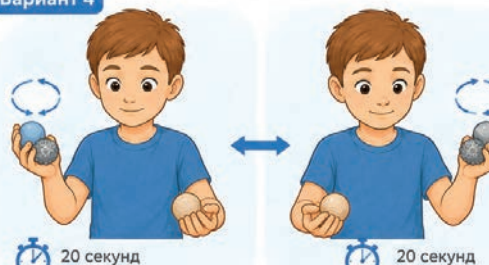


В одном направлении.



В противоположных
направлениях.

Вариант 4



Попеременно одной и другой рукой.



тяжелый (металлический) шарик



легкий (пластиковый или деревянный) шарик



Упражнение с массажной пружинкой Су-Джок

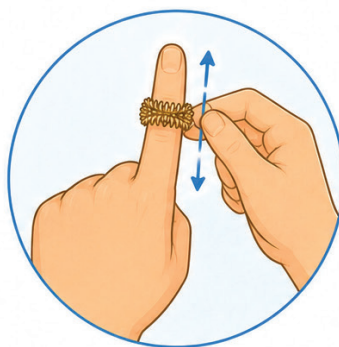
Для повышения работоспособности в начале занятий можно использовать массажную пружинку Су-Джок для массажа пальцев рук.

Как использовать

Ребенку нужно прокатывать пружинку по каждому пальцу от кончика к основанию и обратно в течение 5–10 секунд. Пружинку можно использовать теплой или предварительно охлажденной.



На каждый палец 5–10 секунд.



или



Прокатывать пружинку по каждому пальцу от кончика к основанию и обратно.



Глазодвигательные упражнения

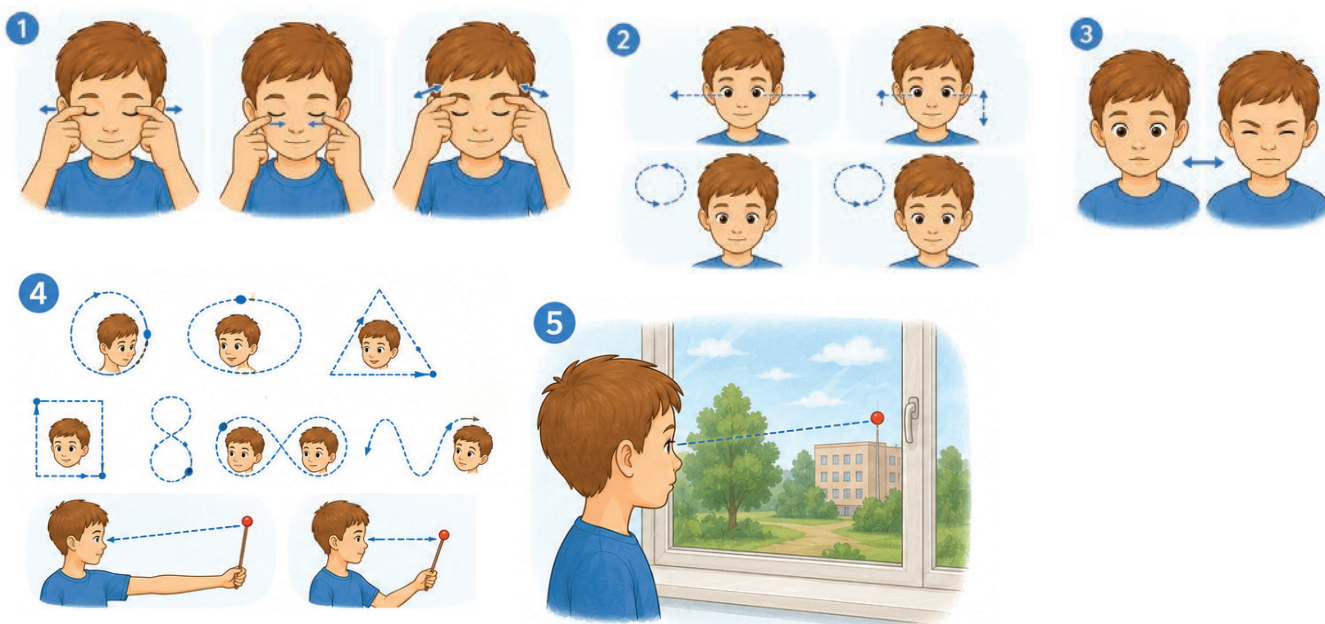
Как использовать

Упражнения выполняются только движением глаз, без поворотов головы. Продолжительность — 1–3 минуты. Необходимое условие — чередование напряжения и расслабления глазных мышц.

При отработке глазодвигательных упражнений голова всегда фиксирована. Все упражнения выполняются в медленном темпе, выборочно.

Упражнения

1. Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3–5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз. Повторить те же движения под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.
2. После массажа век и области вокруг глаз 3–5 раз перевести взгляд влево и вправо, вверх и вниз, затем выполнить круговые движения глазами.
3. На несколько секунд широко раскрыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз.
4. Следить глазами за предметом, который перемещается по контуру воображаемого круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки или синусоиды. Выполнять сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии согнутой в локте руки.
5. Посмотреть в окно и найти дальнюю точку в поле видимости.



Глазодвигательные упражнения могут иметь противопоказания, необходимо проконсультироваться со специалистом.

