

Консультация для родителей и воспитателей.

Антистрессовый массаж.

1. Массаж пальцев рук:
 - а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;
 - б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.
2. Массаж запястья круговыми движениями.
3. Массаж рук. Упражнения «Моем руки», растирание ладоней и «Погреем руки».
4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щёки, шею и сбросить.
5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.
7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.
8. Массаж головы. Над ушами к верхней чакре, ото лба к верхней чакре.
9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.
10. Массаж ушных раковин, наушники.

Релаксация.

Лёжа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закрывать глаза, проследить, чтобы зубы не были стиснуты, а губы зажаты. Лежать спокойно, но постепенно погружаться в дремоту, как в тёплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничего не отвлекает Вас, не беспокоит. Приятный тёплый ветерок овеивает тело, расслабляет мышцы. Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются. Расслабляются мышцы щёк. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжёлыми – тяжёлыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их. Расслабляются мышцы ног. С каждым вздохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете. Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете лёгкость во всём теле. Сердце бьётся спокойно, ритмично. Дыхание лёгкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

Список литературы:

1. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья».

Александрова Е. Ю. Волгоград.: Учитель, 2006 год.

**Подготовила:
инструктор по физической культуре,
высшей квалификационной категории:
САМАРИНА С. А.**