ИГРАЯ – ОЗДОРАВЛИВАЕМСЯ.

 О ПОЛЬЗЕ МАССАЖА В ИГРОВОЙ ФОРМЕ.

 Влияние массажа на организм обусловлено сложными физиологическими процессами, в которых участвуют многие системы и органы. Основная роль в механизме физиологического воздействия массажа принадлежит нервной системе. В зависимости от места приложения, характера, силы и продолжительности массажа изменяется функциональное состояние коры головного мозга, снижается или повышается общая нервная возбудимость. В механизме действия массажа на организм большую роль играет и так называемый гуморальный фактор: под влиянием массажа в кровь поступают биологически активные вещества, участвующие в сосудистых реакциях, передаче нервных импульсов и др. Массаж ( растягивание, смещение, давление) оказывает ещё и механическое влияние на ткани, вследствие чего усиливается циркуляция лимфы, крови, межтканевой жидкости. Механический фактор способствует устранению явлений застоя, усилению обмена веществ кожного дыхания в массируемом участке тела.

 Массаж облегчает работу сердца, тренирует сердечно-сосудистую систему. Он вызывает расширение капилляров и способствует обильному кровоснабжению не только массируемого участка, но и других тканей (рефлекторным путём), облегчает продвижение крови по артериям и ускоряет её отток по венам. После курса массажа улучшается общее состояние, снимается усталость.

 Массаж нельзя делать при острых воспалительных процессах, болезнях крови, тромбофлебите, гнойных процессах любой локализации, кожных высыпаниях, повреждениях, раздражении кожи, туберкулёзе, злокачественных образованиях. Интервал между едой и массажем должен быть не менее 1ч. 30 мин. – 2 ч.

Массаж лучше всего делать в игровой форме.

 **ПРИЛОЖЕНИЕ.**

 **Массаж рук «Умывалочка»**

 ( для детей 4 лет)

 Кран открыли - чик – чик!

(ребёнок делает вращательные движения кистью «открывает кран»).

 Руки мыли – шик – шик!

(трёт ладони друг о друга).

 Пусть бежит водичка – с-с-с!

 Мы умоем личико –с-с-с!

(проводит ладонями по лицу сверху вниз 4 раза).

 Мылом мы ладошки трём,

 Полотенцем промокнём.

(растирает ладонями сторону).

 Вот чистые ладошки.

(показывает ладошки)

 Похлопаем немножко.

(хлопает).

 **Массаж рук «Умывалочка»**

 (для детей 4 лет)

 Буль – буль – буль – журчит водица.

(ребёнок быстро шевелит пальчиками).

 Мы с тобой пришли умыться.

(проводит ладонями по щекам).

 Мы водичку зачерпнём

 И ладошки мылом трём.

(энергично растирают ладони).

 **Массаж спины «Дождик» Н.Пикулева**

 (для детей 5-6 лет).

 Дождик бегает по крыше –

 Бом! Бом! Бом!

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спинкам друг друга).

 По весёлой звонкой крыше –

 Бом! Бом! Бом!

(постукивают пальчиками).

 - Дома, дома посидите, -

 Бом! Бом! Бом!

(поколачивают кулачками).

 Никуда не выходите, -

 Бом! Бом! Бом!

(растирают рёбрами ладоней).

 Почитайте, поиграйте –

 Бом! Бом! Бом!

(кладут ладони на плечи и большими пальцами растирают плечи круговыми движениями).

 А уйду – тогда гуляйте…

 Бом! Бом! Бом!

(поглаживают ладонями).

 **Самомассаж тела «Черепаха» Н.Пикулева**

 (для детей 5-6 лет)

Дети выполняют легкое пощипывание пальцами рук, груди, ног, приговаривая:

 Шла купаться черепаха

 И кусала всех со страха:

 Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

 Никого я не боюсь!

Затем поглаживают себя ладонями, выполняя круговые движения и приговаривая:

 Черепашка Рура

 В озеро нырнула,

 С вечера нырнула

 И пропала… Э-эй,

 Черепашка Рура,

 Выгляни скорей!

 МУЗЫКОТЕРАПИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.

 Всем известно, какое сильное эмоциональное воздействие оказывает на нас музыка. Медики разных стран не только признали благотворное влияние музыки на психоэмоциональное состояние человека, но и создали специальное направление – музыкотерапию. Она успешно применяется при лечении психозов и депрессии.

 По мнению врачей, произведения разных композиторов имеют различное воздействие. Так, например, произведения В.А.Моцарта успокаивают, Л.Бетховена – стимулируют активность, а Г.Малера вызывает депрессию. Слушая хорошую музыку, дети будут испытывать наслаждение, восхищение. У них сформируются первоначальные ценностные ориентации – способность ценить красоту в жизни. Восприятие музыки способствует общему интеллектуальному и эмоциональному развитию.

 Болгарские учёные для снятия раздражительности советуют слушать вторую кантату И.С.Баха или «Лунную» сонату Л.Бетховена. Для подавления чувства тревоги – прелюдии и мазурки Ф.Шопена или «Мелодию» А.Рубинштейна. Излишнюю агрессивность или озлобленность можно снять при прослушивании «Итальянского концерта» И.С.Баха или симфоний Й.Гайдна. Расслабиться и снять накопившееся эмоциональное напряжение можно, прослушав 3-ю часть Шестой симфонии Л.Бетховена, «Колыбельную» И.Брамса или «Аве Мария» Ф.Шуберта. Под воздействием такой музыки у детей нормализуется артериальное давление, стимулируется дыхание, происходит эмоциональное расслабление.

 Несколько лет назад появилось сенсационное сообщение о том, что звучание той или иной ноты изменяет цвет и форму клеток крови. Французский учёный Ф.Маман в сотрудничестве с биологами и физиками провёл исследования, показавшие, что между частотой звука и цветом существует математическая зависимость. Под микроскопом изучались процессы, происходящие в клетках крови при воздействии на них звуковыми частотами в порядке гаммы. Оказалось, что нота до способствует вытягиванию клетки в длину, а ре изменяет интенсивность окраски клетки и делает её более яркой. А вот нота ля – универсальное средство для успокоения и расслабления.

 В нашей стране музыкотерапия успешно используется при неврозах и вегетативных расстройствах, для релаксации и повышения концентрации внимания. Исследования оперного певца С.В.Шушурджана убедительно показали, что музыкальное воздействие может быть направлено на определённый орган человека. По его мнению, музыка может оказывать и отрицательное действие. Так, совершенно достоверный факт, что после прослушивания рок-музыки появляется потребность быстро двигаться и ни о чём не думать. При этом изменяются некоторые физиологические параметры, повышается раздражительность, которая может переходить в агрессию.

 Ещё древние мыслители считали, что в основе музыки лежит особая энергия. Так, на Востоке верили, что с помощью музыки можно сделать более вкусными подаваемые на стол блюда. А В Индии широко практиковалось лечение звуком кровоточащих ран. Больную руку или ногу помещали в холщовый мешочек с целебными травами и колокольчиками. В индийских текстах говорится, что при таком способе лечения раны быстро затягивались и заживали. На Востоке существует теория, по которой каждый гласный звук воздействует на определённый орган. Так, звук (а) соответствует печени, (у) – лёгким, (е) – сердцу, (о) – почкам. Данная теория используется в некоторых французских клиниках, где эти звуки распевают пациенты. На юге Калифорнии существует клиника, где лечат детей с различными видами параличей при помощи мелодий. Японские пульмонологи разработали своеобразные тесты. Больной человек слушает классическую музыку, после чего называет те цвета, которые она ему навеяла. Если он называет синие цвета, можно говорить о перегрузке лёгких, яркие жёлтые – о перегрузке печени, блеклые и грязные тона – о том, что ослаблена деятельность желудка и т.д.

 Музыка может служить также средством воспитания психически здоровых детей. Она несёт в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения.

 Специалисты выделяют следующие положительные эффекты использования музыкотерапии:

- гиперактивные дети успокаиваются;

- замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия со сверстниками;

- улучшается сенсомоторная функция;

- корректируются нарушения общения, музыкотерапия помогает установить эмоциональный диалог даже в тех случаях, когда другие способы не дают эффекта;

- ребёнок испытывает положительные переживания достигнутого успеха при освоении различных способов музицирования; развиваются его интересы;

- преодолевается психологическая защита ребёнка: дети успокаиваются или, наоборот, активизируются;

- дети легче устанавливают контакт;

- развиваются коммуникативные и творческие возможности;

- у детей повышается самооценка на основе самоактуализации;

- развивается эмпатия;

- формируются ценные практические навыки: игры на музыкальных инструментах, пения, слушания музыки и т.д.;

- дети заинтересовываются делом – музыкальными играми, импровизацией.

 МУЗЫКА ЛЕЧИТ!

 История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древних времён терапевтических возможностей музыкального искусства. О целебных свойствах музыки человечество узнало из Библии. Первым, кто научно объяснил эффект музыки, был Пифагор. Выдающийся психоневролог академик В.М.Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет усталость и придаёт бодрость. С 1969 г. в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации всему миру стола известно, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивает тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа.

 Духовная и органная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то духовная музыка – анальгетик, она облегчает боль. Пение веселых песен помогает при сердечных заболеваниях, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывает музыка В.А.Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и назвали «Эффект Моцарта». Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на лёгкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах.

 Начиная с Х1Хв. Наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека, полученных в результате экспериментальных исследований. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, стимулирует восстановительные процессы. В начале ХХ века было экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на кровяное давление, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания.

 Музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета: установлено, что между уровнем сахара и психическим состоянием существует прямая связь.

 Исследования под руководством директора московского детского Центра восстановительного лечения им. М.Л.Лазарева показали, что музыка оказывает благотворное влияние на весь организм, особенно на костную структуру, щитовидную железу, массирует внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулирует кровообращение. Она повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью.