

САМОМАССАЖ ДЛЯ БОДРОСТИ

«Наше тело всегда говорит с нами. Если бы мы только нашли время послушать»

Луиза Хей



Ольга Владимировна
Спиридонова

Кого мы называем современным педагогом? Конечно, это человек активный и энергичный, постоянно занимающийся самообразованием, стремящийся дать как можно больше знаний своим воспитанникам и ученикам, использующий инновационные технологии, современные методы и приёмы образования. Таких педагогов очень любят дети, они стремятся к ним и с жадностью впитывают новые знания, умения и навыки.

Однако практически у каждого современного педагога наступает такой момент, когда не хватает сил ни духовных, ни физических, для того чтобы быть активным в своей профессиональной деятельности. Наступает эмоциональное выгорание. Известный австрийский

психотерапевт, основатель современного экзистенциального анализа Альфред Лэнгле в своей лекции на тему «Эмоциональное выгорание — пепел после фейерверка. Экзистенциально-аналитическое понимание и предупреждение» отметил, что эмоциональное выгорание — это симптом нашего времени. Это состояние истощения, которое приводит к параличу наших сил, чувств и сопровождается утратой радости по отношению к жизни.

Вернуть радость по отношению к жизни, поднять бодрость духа современному педагогу поможет самомассаж. На мой взгляд, ничего не может быть приятнее, чем прикосновения, разминание и растирание тела. С помощью этих несложных приёмов можно не только подпитаться жизненной энергией для дальнейшей плодотворной работы, но и укрепить здоровье. самомассаж имеет множество плюсов, так как применять его можно в любое время, в любой позе и при любых условиях, а приёмы просты и доступны. Положительное воздействие на организм отмечается практически сразу: с кожи удаляются омертвевшие клетки, улучшается кожное дыхание, кровообращение и питание кожи; мышечная ткань обогащается кислородом и питательными веществами, восстанавливается работоспособность мышц.

Моим коллегам для поднятия бодрости духа я всегда рекомендую использовать приёмы са-

момассажа. Основные приёмы самомассажа включают: поглаживание, выжимание, разминание, вибрацию, похлопывание. Работая с лицом, движения осуществляем по основным массажным линиям:

- ладонной поверхностью пальцев начинают движение от середины лба, крыльев носа и середины подбородка косо вниз, косо вверх и слегка назад; тылом кисти по щекам и нижней части лица;
- поглаживание подушечками пальцев лба (от середины в стороны);
- прямолинейное разглаживание щек (от переносицы вниз по носогубной складке);
- разминание лёгкими щипками на щеках;
- спиралеобразное растирание щечной областью по всей поверхности лица;
- ударные приёмы: сметание и постукивание подушечками пальцев по щекам, лбу; легкое похлопывание по щекам;
- вибрация: в разные стороны подушечками пальцев надавливание в быстром темпе; поглаживание;
- постукивание кончиками пальцев обеих рук на щеках.

Благоприятное воздействие на нервную систему оказывает самомассаж ушных раковин, так как в области ушных раковин находится большое количество биологически активных точек. Воздействие на биологически активные точки ушной раковины может быстро повысить тонус состояния нервной системы, снять утомление, мобилизовать работоспособность всего организма. Можно использовать следующие приёмы:

- Перетереть ушные раковины сверху вниз и снизу вверх.
- Захватить кончиками пальцев мочки ушей и потянуть их вниз. Повторить 5 раз. На мочке уха расположены зоны миндалин, полости рта, верхней и нижней челюстей.
- Массаж козелка. Ввести указательный палец в наружное слуховое отверстие и прижать кпереди выступ ушной раковины, слегка надавливая на него в течение 30 с. Упражнение помогает при насморке, кашле, осиплости голоса.
- Массаж противозавитка. Прижать указательным пальцем противозавиток, т.е. выступ сзади наружного слухового прохода. Массировать его сверху вниз 30 с. Упражнение благоприятно сказывается на звучании речевого голоса.

ДУХА



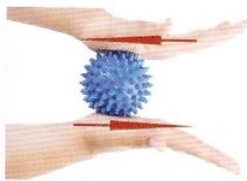
Эффективной является Су-Джок терапия. Хотелось бы отметить, что Су-Джок терапия не имеет противопоказаний и побочных эффектов.

Поэтому при необходимости этому методу может обучиться каждый из нас, помогая себе в моменты спада работоспособности. Благодаря этому методу можно запустить процессы самовосстановления.



Хотелось бы обратить внимание на массажёр для головы «Мурашка-антистресс». Этот массажер может храниться либо на рабочем месте, либо дома.

Массажер действует следующим образом: латексные наконечники массажных пальчиков, скользя по коже головы, стимулируют кровеносные капилляры и вызывают приток крови. Благодаря этому достигается положительный эффект: улучшение общего самочувствия и настроения; нормализация сна; избавление от стресса, раздражения, усталости и нервного напряжения; расслабление мышц, органов и тканей тела; расслабление мышц лица; применение данного массажера стимулирует активные точки, расположенные на скальпе, что положительно влияет на функционирование различных органов человека, а также способствует восстановлению жизненных сил и энергии.



Для самомассажа также рекомендую использовать резиновый игольчатый массажный мяч, предназначенный для массажа, рефлексотерапии и релаксации всех частей тела. Польза такого массажного мяча следующая:

• При перекачивании мяча имеющиеся на его поверхности шипы воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение.

• Регулярные занятия с массажными мячами оказывают благотворное влияние на организм в целом, улучшают питание тканей, способствуют восстановлению мышечных функций и уменьшают болезненные ощущения.

Можно выполнять несложные упражнения: перекачивать мячик в ладонях; поочередно массировать ладони, совершая кругообразные движения от центра ладони к кончикам пальцев; сжимать и разжимать мячик в ладони; катать мяч по твердой поверхности с разной интенсивностью. Для самомассажа стоп: катать мяч по полу одной ногой, затем второй, при этом нажимая на мяч как можно сильнее; прокатывать мяч между подошвами от носка до пятки; захватывать и отпускать мячик при помощи пальцев.

Таким образом, в результате проведения самомассажа педагог чувствует себя намного лучше, ощущает прилив сил, на лице появляется легкий здоровый румянец, улучшается настроение. А если настроение хорошее, то, несомненно, хочется плодотворно поработать.

На сегодняшний день, дорогие коллеги, для получения более полной информации о приёмах самомассажа, в свободном доступе существует очень много литературы и интернет-ресурсов. Предлагаю ознакомиться с некоторыми источниками: Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого: 3-е изд-е. — М: Физкультура и спорт, 1987 г; Борсук В.Н., Царанков В.А., Козырь В.Д. Самомассаж для каждого: Учебно-методическое пособие. — Гомель, 2011 г, Васичкин В. Лечебный самомассаж. 80 приемов неотложной помощи СПб.: Питер.

Берегите себя, дорогие коллеги! Успехов вам в работе!

Ольга Владимировна Спиридонова,
учитель-логопед
МБДОУ «ЦРР – детский сад № 42»

