Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №5» г.Брянска

Основы самомассажа для ясности ума и точности мысли

Исследовательская работа

Авторы

Соломонова Маргарита,

Шаган Карина

руководитель

Легоцкая В.С.,

учитель русского языка и литературы

МБОУ «Гимназия №5» г. Брянска,

51-65-73

Брянск – 2019

**Оглавление**

Введение………………………………………………………………………3

1. Обзор источников и методов исследования……………………………..4

1.1. Обзор литературных источников………………………………………4

1.2. Обзор методов исследования…………………………………………..5

2. Основы самомассажа для работы головного мозга……………….……6

2.1. Самомассаж для снятия усталости и стресса…………………………8

2.2. Самомассаж для снятия мышечной усталости………………………..8

2.3. Самомассаж для активизации работы головного мозга………………9

3. Опытно-экспериментальная работа……………………………………..11

Заключение…………………………….…………………………………….14

Список использованной литературы………………………………………14

Приложение………………………………………………………………….15

**Введение**

В этом году нам предстоит первое серьезное испытание (сдача ОГЭ). Все наши силы будут брошены на преодоление этой трудности. Мы, Соломонова Маргарита и Шаган Карина, как люди, интересующиеся медициной, задались вопросом – а что мы можем сделать для того, чтобы помочь себе и своим сверстникам. О том, что нужно много и систематически заниматься, знают все. А вот о том, как помочь организму подростка справиться с умственной усталостью и перенапряжением, стрессом, который сопровождает экзаменационный период, мышечной усталостью, знают, как мы выяснили, не многие (приложение 1). Проведенное нами анкетирование это доказало. Изучая научную литературу, мы нашли отличный способ справляться со многими сложностями экзаменационного периода – самомассаж. Это сподвигло нас на создание научно-исследовательской работы «Основы самомассажа для ясности ума и точности мысли».

**Гипотеза**

Мы предполагаем, что владение основами самомассажа поможет подростку легче справляться с учебными нагрузками.

**Цель работы**

Изучить основы самомассажа для подростков

**Задачи:**

1) изучить научную литературу по проблеме исследования;

2) провести опытно-экспериментальную работу;

3) представить полученные результаты в виде буклета и доклада с презентацией.

**Практическая значимость** данной работы заключается в том, что в ходе выполнения исследования проведено анкетирование, подготовлен доклад с презентацией о влиянии самомассажа на здоровье подростков, проведена опытно-экспериментальная работа для подростков МБОУ «Гимназия №5» г.Брянска. (Презентация прилагается). Все эти мероприятия способствовали расширению представления учащихся гимназии о самомассаже и его влиянии на здоровье человека, привлечению большего количества сверстников к занятиям самомассажем и другим оздоровительным практикам.

**Новизна** нашего исследования заключается в том, что нашими сверстниками не исследовались вопросы устранения умственной усталости и перенапряжения, стресса, который сопровождает экзаменационный период, мышечной усталости при помощи самомассажа.

Структура работы соответствует заявленным задачам. Состоит введения, в котором обосновывается актуальность проблемы, формулируются цель и задачи, из трех глав, заключения и приложений.

**1.Обзор источников и методов исследования**

**1.1. Обзор литературных источников**

Прежде всего мы решили определиться с терминологией нашего исследования. Обратившись к «Большому словарю медицинских терминов», мы узнали, что «самомассаж — массаж, выполняемый собственноручно, на своем теле. Механизм воздействия на организм, все виды и формы, а также приемы массажа и самомассажа — аналогичны. Отличие состоит лишь в том, что возможности самомассажа ограничены доступными для его проведения участками тела». [5, 434]

За знаниями теории и физиологии проведения самомассажа мы обратились к книге доктора психологических наук, профессора кафедры психологии развития и дифференциальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета Логиновой Л.Н. «Большая энциклопедия массажа». Из этой книги мы узнали, что «массаж включает в себя массаж не только лица, но и шеи, и волосистой части головы, причем воздействует как на кожу и мышцы лица, шеи, головы, так и на весь организм человека. Это связано с тем, что при массаже по коже, а точнее по нервным путям, передаются многочисленные импульсы в кору головного мозга, которые успокаивающе и тонизирующе действуют на нервную систему. Причем успокаивающее действие оказывает только такой массажный прием, как поглаживание. Более энергичные приемы – разминание, поколачивание – возбуждают. В целом же после косметического массажа улучшается самочувствие, настроение, сон и общее состояние». [3, 41]

В энциклопедии известного канадского тренера и писателя Аткинсон Мэри «Самомассаж. Ваше здоровье в ваших руках. Полная энциклопедия» написано, что «самомассаж хорош тем, что его можно применять по мере необходимости. Он помогает снять боль и тугоподвижность, когда подолгу приходится сидеть за письменным столом, успокаивает нервы перед важным событием, повышает уровень энергии, согревает пальцы ног в холодные вечера. Можно точно определить самые болезненные точки и оказывать на них точно рассчитанное давление. Следует освоить приемы самомассажа и выполнять их ежедневно». [1, 14]

Многие источники, которые мы изучали, указывают на то, что от интенсивного ритма современной жизни большая часть населения нашей страны, а особенно подростки, испытывают частую усталость и не могут расслабиться. Каждый из изученных источников в качестве средства, помогающего снять усталость и активизировать мыслительные процессы, предлагает самомассаж. [1,3,4]. Овладеть приемами самомассажа может каждый, и в этом нас убеждает еще один литературный источник - для этого достаточно прочитать книгу Анны Богдановой «Массаж для красоты и здоровья» и ежедневно практиковаться. Всего несколько минут ежедневных занятий принесут каждому человеку силу, энергию, здоровье и радость.

В книге Натальи Соколовой «Самомассаж. Практическое пособие» описываются приемы и методы выполнения самомассажа различных частей тела, благодаря которым мы сможем управлять своим самочувствием. Благодаря этой книге мы смогли узнать о различных техниках самомассажа. Самомассаж очень удобен тем, что его можно делать, где удобно и когда удобно. [4, 107]

Из книги Владимира Васичкина «Все про массаж» мы узнали об основах выполнения манипуляций, применяемых в самомассаже, обо всех видах самомассажа, о механизмах его действия на организм, и о рекомендациях по его применению. А также в этой книге в краткой форме описывается, как с помощью самомассажа избавиться от возникновения и развития различных заболеваний. [2, 26]

В статье учителя ФЗК Елены Рощиной «Лечебное движение», опубликованной в журнале «Здоровье детей», мы прочитали, что «с древних времен физкультура применялась как с оздоровительной, так и с лечебной целью. Еще в Древнем Китае существовали врачебно-гимнастические школы, где готовились врачи-священнослужители, владевшие приемами врачебной гимнастики и самомассажа». [ ???] Автор статьи помогла нам понять, что самомассаж способен творить чудеса, и об этом знали еще в древности. Так что опыт самомассажа имеет давнюю традицию и богатый опыт применения.

Обзор литературных источников убедил нас в том, что вопросы самомассажа изучены глубоко и всесторонне, представляют научный интерес, должны быть представлены подросткам в максимально сжатой и доступной форме.

**1.2. Обзор методов исследования**

В процессе исследования мы использовали такие методы, как интервьюирование. Нами были взяты интервью у студента 5 курса педиатрического факультета Свикуля Никиты (Смоленский государственный медицинский университет), у массажиста ФИО, у врачей-массажистов Васильевой О. С. и Парфененко А. Б. (Приложение 4). Значительную роль в решение поставленных задач сыграло анкетирование учащихся и социологический опрос. Оба метода проводились среди подростков 14-15 лет (всего опрошенных 112 человек). Анкетирование убедило нас в актуальности проблемы. Так, из 112 опрошенных, только 47% знают о существовании самомассажа как средства снятия усталости и помощника в учебе, из этих 47% только 23% могли привести простейшие упражнения самомассажа, и только 2% подростков применяют иногда технику самомассажа для снятия усталости, умственного напряжения, стресса. (Приложение 1,2).

Среди социологических методов исследования мы обратились к одному из самых популярных сегодня- фокусированному интервью, которое при умелой модерации позволяет в непринужденной творческой атмосфере выяснить отношений участников к той или иной проблеме. Мы проводили интервью «Делай самомассаж и получишь пятерку!» Численность группы - 10 подростков 15 лет. Цель группового интервью: выяснить осведомленность подростков о самомассаже. Длительность дискуссии: 30 минут. Модераторы: Соломонова Маргарита, Шаган Карина. Набор респондентов: случайный метод, участвовали все желающие. Основная часть (дискуссия) см. Приложение 3, а также фотоприложение.

Большой материал, наглядно демонстрирующий роль самомассажа в активизации мозговой деятельности, снятия усталости, умственного напряжения дал нам обучающий эксперимент, в ходе которого с подростками одного класса параллели (9 в, всего 28 человек) было предложении по утрам (вместо традиционной утренней зарядки и перед уроками) и на пятом (иногда шестом) уроке выполнять комплекс упражнений самомассажа. Тренировки проводили авторы данной исследовательской работы (комплекс представлен в приложении 3). Эта опытно-экспериментальная работа описана в главе 3.

**2. Основы самомассажа для работы головного мозга**

Изучив научную литературу по проблеме исследования, мы отобрали комплекс упражнений, наиболее подходящих, на наш взгляд, для применения в оздоровительной практике наших сверстников. Данный комплекс представляет собой компиляцию из различных литературных источников. [2, 4, 5, 6]

Упражнение №1

1. Человек складывает вместе большой и указательный пальцы правой руки, прижимает друг к другу, выгибает их.

2. Далее он повторяет движение вместе с большим и средним пальцем.

3. То же самое делает с большим и безымянным пальцем.

4. И заканчивает цикл выгибанием большого пальцем и мизинца.

Данное упражнение нужно повторить 5 циклов (20 раз) сначала для правой руки, потом для левой и обеими одновременно.

Это упражнение, как и все другие упражнения, развивающие мелкую моторику рук, обладает не только тонизирующим эффектом, но улучшает память, умственные способности, устраняет эмоциональное напряжение. Недаром известный физиолог И.П. Павлов считал: **«Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки снова способствуют развитию мозга. Можно сделать вывод: начало развитию мышления дает рука»**. Об этой мысли великого ученого мы узнали из интервью со Свикулем Никитой (приложение 4), а позже нашли ее в интернете и внимательно изучили [ 2, ]. Вновь погрузившись в изучении источников, мы узнали о том, что **когда мы выполняем ритмические движения пальцами, у нас усиливается одновременная деятельность лобных и височных отделов мозга.** При этом работа правой руки активизирует левое полушарие мозга, а левой - правого полушария мозга.

Упражнение №2

1. Ученик самостоятельно делает легкий массаж верхней части спины, закинув руки за голову, пока не почувствует, как разогреются мышцы спины. (Приложение 3,). Это даст приток крови к головному мозгу, а значит, улучшит его работу. Данное упражнение развивает координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживает жизненный тонус. Его полезно выполнять как утром, перед учебными занятиями, так и в середине дня, перед выполнением домашних заданий.

Упражнение № 3

Значительный оздоравливающий эффект дает массаж стоп, о котором говорили нам в своих интервью и врач педиатр, и массажист. (Приложение 4). Выполняется упражнение сидя на жесткой поверхности. Следует одну ногу положить на колено другой и активными круговыми движениями массировать все пальцы на ноге, зону вокруг большого пальца и сами стопы. Через минуту-две нужно поменять ногу и так же промассировать другую стопу. Стопы человека обладают большим количеством энергетических точек, которые связаны со всем организмом. Этот массаж еще называют рефлекторным, потому что на нашей стопе расположено множество рефлекторных точек, связанных со всеми органами человека. При массаже раздражаются все точки ступни, тем самым активизируя работу всех органов. Самомассаж стоп- одна из самых древних восточных методик релаксации и оздоровления организма. С давних времен люди воздействовали на стопы ног, желая устранить мышечное и нервное напряжение, побороть различные болезни. Этот массаж помогает также сконцентрировать внимание, улучшить работу головного мозга.

**2.1. Самоссаж для снятия усталости и стресса**

Для снятия усталости помогает массаж точки-антистресса, которая расположена в центре внутренней части подбородка. Ее следует массажировать в центре внутренней части подбородка большим пальцем правой руки в течение 4–5 минут. Определить эту точку легко, если положить большой палец правой руки внутренним изгибом на край подбородка, тогда подушечка пальца окажется прямо в этой точке. Название точки говорит само за себя, то есть когда у вас нервное перенапряжение, стресс, возбуждение от гнева, успокоиться поможет эта точка. Так же следует массировать точку, расположенную на голове в теменной ямке, в центре линии, которая соединяет верхние точки ушных раковин. Массируйте ее глубокими, но не грубыми движениями, если вас замучила нервотрепка, сопровождающаяся головной болью и бессонницей. Точка экзаменационного невроза находится в нижней трети внутренней поверхности предплечья, примерно на три поперечных пальца выше лучезапястной складки. Ее глубокий, но не сильный массаж ослабит предэкзаменационное напряжение. Массаж точек для успокоения необходимо осуществлять с помощью большого или указательного пальца в такой последовательности – сначала легкие круговые движение, затем растирание и легкое надавливание секунд на 30, потом в обратном порядке, в течение 3-5 минут.

**2.2. Самомассаж для снятия мышечной усталости**

Упражнение № 1

Для снятия мышечного напряжения необходимо положить ладонь на шею и энергично промассировать ее сжимающими движениями. Это упражнение улучшает кровообращение, помогает устранить застойные явления в этой области, активизирует протекание в ней различных потоков и удаляет из организма ненужные продукты жизнедеятельности, например молочная кислота. Также следует энергично растереть пальцами мышцы шеи, проходящие до основания черепа. Это упражнение расслабляет мышцы и сухожилия, а также прекращает боли в плечевых мышцах и суставах.

Упражнение №2

Для снятия напряжения со спины нужно массажировать плавными круговыми движениями. Как следствие — вначале сосуды сужаются, а затем — расширяются, что и дает эффект мышечного расслабления и восстановления кровоснабжения.

**2.3. Самомассаж для активизации работы головного мозга**

Упражнение №1

Для активизации работы головного мозга необходимо начать самомассаж с кожи головы. Нужно массировать голову при помощи кончиков пальцев, используя круговые движения. Массаж нужно начинать делать с периферии головы, а дальше двигаться к макушке. Такие упражнения необходимо провести 3-4 раза. Далее повторяйте это упражнение, только теперь постукивающими движениями пальцев по голове. Это упражнение стимулирует приток крови к головному мозгу, тем самым освобождает голову для новых мыслей.

Упражнение №2

Еще одним эффективным упражнением для снятия стресса является поглаживание. Его нужно проводить на завершающем этапе выполнения комплекса. Поглаживания нужно проводить в области шеи и затылка до появления тепла и расслабленности.

2.3Комплекс упражнений самомассажа в вечернее время для улучшения самочувствия подростка.

1) Самомассаж лица.

Делать массаж нужно вечером, перед сном. Перед началом самомассажа следует очистить кожу лица и рук, а затем можно и приступить.

Шаг первый.

Локти нужно поставить на стол, на руки нанести увлажняющий крем или масло. Основаниями ладоней делаем круговые движения по линиям от подбородка до ушей. Повторять 36 раз. Шаг второй

Необходимо поставить указательные пальцы к краям ноздрей и с силой провести линию под скулами — до края ушей. Повторять 36 раз, но только в направлении вверх, к ушам, благодаря этому упражнению мышцы «приподнимутся». Повторять 36 раз.

Шаг третий.

Подушечки пальцев обеих рук (всех, кроме больших) поставить вертикально посередине лба и нужно достаточно сильно нажать, затем отвести пальцы к вискам, как бы немного разглаживая лоб. Повторять 36 раз.

Шаг четвёртый.

Аккуратно прикасаться подушечками пальцев вокруг глазниц и чуть-чуть нажать. Сделать по шесть нажатий над глазницами и под ними.Единственное упражнение, которое можно сделать один раз.

Шаг пятый.

Завершающее упражнение: кончиками пальцев необходимо нажимать на кожу головы повсюду. Это стимулирует кровообращение.

После завершения самомассажа можно выпеть стакан теплой воды.

Массаж следует выполнять ежедневно, чтобы увидеть результат.

Самомассаж лица — замечательная процедура для подростков, которая помогает повысить тонус кожи и улучшить ее состояние, а также расслабиться после тяжёлого дня и снять стресс вечером перед сном.

2)Массаж шейно - воротниковой зоны.

Подростки много время проводят сидя за рабочим столом, делая домашнее задание или у компьютера. При этом к вечеру они сильно устают, возникает напряжение мышц в верхнем отделе позвоночника и поэтому появляются проблемы со здоровьем. Чтобы это предотвратить необходимо делать самомассаж каждый вечер.

1.Нужно нанести немного масла или крема себе на руки.

2.Прикоснуться очень плавно к зоне плеч, затем перейти к шее (по 3-5 секунд в одной зоне).

3.Начать делать поглаживающие движения от головы к плечам сразу двумя руками (5-7 раз).

4.Затем нужно перейти к растиранию. Совершение тех же движений-поглаживание, только нажимать уже немного плотнее, а движение быстрее.

5.Следующий этап- движение-выжимание. Этим же приемом от головы к плечам совершить нажатие ладонью и медленно спускаться вниз, направляясь к плечевым суставам (5-7 раз)

6.Далее- разминание. Следует поставить большие пальцы на мышцы шеи, а остальные зафиксируйте. Выполнять круговые движения большими пальцами по шее снизу вверх и наоборот (4-5 раз).

7.Переход к самомассаж плечевых суставов. Подушечки четырех пальцев должны находиться на плечевых суставах, совершая легкие круговые движения в разные стороны(по 5-8 раз ).

8.Заключительный этап -вибрация. Для этого необходимо поставить ребра ладоней на трапецию и производить легкие удары каждой рукой по очереди,при этом кисть долга быть расслаблена (10-15 секунд).

9.И в самом конце нужно выполнить поглаживающие движения от головы к плечам, руки предельно расслаблены (5-8 резко вставать нельзя, следует посидеть или полежат 10-15 минут.

Такой самомассаж поможет подростку сразу расслабить мышцы, снять все напряжение с нервных систем после тяжелого учебного дня и придаст телу легкость. Всего через несколько дней такого массажа подросток вечером будет себя чувствовать намного лучше

**3.** **Опытно-экспериментальная работа**

**Исследование 1. Влияние занятий самомассажем на самочувствие подростков**

Цель: Выяснить влияет ли самомассаж на здоровье подростка.

Ход исследования: Исследование проводилось с учащимися 8 в класса (28 человек). Авторы проводили занятия самомассажа в течение уроков. Перед занятиями всем ребятам было предложено определить, каково их самочувствие: -хорошее, положительное

-плохое, отрицательное,

-неважное,

-очень хорошее, отличное,

-очень плохое

-удовлетворенное

После самомассажа ребятам также было предложено определить, каково их самочувствие. Данные нескольких дней нашего опроса занесены в таблицу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИ | 5 .09 | | | 10.9 | | 16.09 | | |
| Аверченков Дмитрий | До упражнений | | После упражнений | До упражнений | После упражнений | До упражнений | После упражнений | |
| неважное | | удовлетворенное | очень плохое | нормальное | хорошее | отличное | |
| Азаренков Иван | удовлетворенное | | отличное | нормальное | очень хорошее | плохое | удовлетворенное | |
| Алексеев Андрей | хорошее | | положительное | неважное | удовлетворенное | очень плохое | хорошее | |
| Бобриков Тимофей | очень плохое | | отличное | плохое | положительное | хорошее | отличное | |
| Герасимов Артем | отрицательное | | удовлетворенное | нормальное | отличное | неважное | положительное | |
| Дзарасов Александр | хорошее | | отличное | неважное | нормальное | положительное | очень хорошее | |
| Евсеенко Анастасия | очень плохое | нормальное | | удовлетворенное | отличное | хорошее | | очень хорошее |
| Железнякова Яна | плохое | положительное | | неважное | хорошее | отрицательное | | нормальное |
| Исаев Артем | удовлетворенное | отличное | | плохое | положительное | очень плохое | | хорошее |
| Карахтанова Дарья | очень плохое | неважное | | хорошее | хорошее | плохое | | нормальное |
| Клеба Елизавета | нормальное | хорошее | | отрицательное | отличное | очень плохое | | положительное |
| Кужекин Максим | плохое | хорошее | | очень плохое | нормальное | хорошее | | отличное |
| Козлова Светлана | очень плохое | удовлетворенное | | нормальное | хорошее | положительное | | отличное |
| Курза Виктория | хорошее | отличное | | положительное | хорошее | плохое | | нормальное |
| Кушнир София | хорошее | очень хорошее | | отрицательное | удовлетворенное | очень хорошее | | очень хорошее |
| Лущик Никита | нормальное | очень хорошее | | положительное | отличное | хорошее | | отличное |
| Пойминов Михаил | очень плохое | удовлетворенное | | плохое | нормальное | отрицательное | | хорошее |
| Полякова Карина | хорошее | отличное | | нормальное | очень хорошее | плохое | | удовлетворенное |
| Рассыльщикова Арина | очень хорошее | хорошее | | плохое | хорошее | хорошее | | положительное |
| Ровкин Роман | плохое | удовлетворенное | | отрицательное | удовлетворенное | неважное | | очень хорошее |
| Рыбенко Дарья | очень плохое | нормальное | | неважное | положительное | очень плохое | | нормальное |
| Соломонова Маргарита | хорошее | очень хорошее | | нормальное | хорошее | удовлетворенное | | очень хорошее |
| Тимошкин Игорь | плохое | нормальное | | неважное | положительное | плохое | | хорошее |
| Хивинцев Максим | неважно | отличное | | плохое | очень хорошее | хорошее | | отличное |
| Шабан Мария | очень плохое | плохое | | нормальное | удовлетворенное | неважное | | хорошее |
| Шаган Карина | отрицательное | хорошее | | положительное | очень хорошее | нормальное | | удовлетворенное |
| Шалавасова  Анастасия | плохое | очень хорошее | | отрицательное | хорошее | очень плохое | | нормальное |
| Янов Никита | очень плохое | удовлетворенное | | плохое | хорошее | удовлетворенное | | отличное |

Анализируя полученные результаты, мы выявили следующее: у наших сверстников до самомассажа преимущественно отрицательное самочувствие, присутствие усталости, стресса. После самомассажа их самочувствие улучшается, головной мозг начинает работать активнее.

Как видно из приведенной таблицы, самомассаж благотворно влияет на самочувствие подростков.

**Заключение**

1. Подводя итог проделанной работе, отмечаем, что вопрос о самомассаже изучен в научной литературе глубоко, разработаны комплексы самомассажа для людей разных возрастов с различными заболеваниями.

2. Установлено, что специальных комплексов самомассажа для подростков во время стрессовых ситуаций не существует, однако в литературе представлены различные упражнения для снятия стресса, усталости, активизации работы головного мозга.

3. В ходе опытно-экспериментальной работы доказано, что систематические занятия самомассажем помогут подросткам справиться с эмоциональными и физическими перегрузками во время экзаменов.

**Использованная литература**

1.Аткинсон Мэри «Самомассаж. Ваше здоровье в ваших руках. Полная энциклопедия». Пер. с англ.: Сапцина У. -М.: Контэнт, 2006. -192 с.

2. Васичкин В.В. «Все про массаж», Жанр: Здоровье и красотаISBN: 978-5-17-099053-5Год издания: 2014Серия: Оздоровительные методики профессора Васичкина., Издательство: ACT; Полигон

3. Логинова Л.Н. Большая энциклопедия массажа. -М.: Рипол Классик, 1999. –592 с.

4. Соколова Н. «Самомассаж. Практическое пособие» Издательство: Феникс, 2011 г. Серия: Медицина для вас., 238 с.

5. https://helpiks.org/8-60350.html

Приложение 1

Приложение 2

Социологический опрос

|  |  |
| --- | --- |
| Умеете ли вы делать самомассаж? | Опрошенные ребята |
| да | 2 человека |
| нет | 110 человек |

|  |  |
| --- | --- |
| Хотели бы вы узнать больше о самомассаже? | Опрошенные подростки |
| да | 109 человек |
| нет | 3 человека |

|  |  |
| --- | --- |
| Известно ли вам о роли самомассажа? | Опрошенные подростки |
| да | 59 человек |
| нет | 55 человек |

|  |  |
| --- | --- |
| Как вы думаете, полезен ли самомассаж? | Опрошенные подростки |
| да | 91 человек |
| нет | 21 человек |

Приложение 3

Упражнение №1

1. Человек складывает вместе большой и указательный пальцы правой руки, прижимает друг к другу, выгибает их.

2. Далее он повторяет движение вместе с большим и средним пальцем.

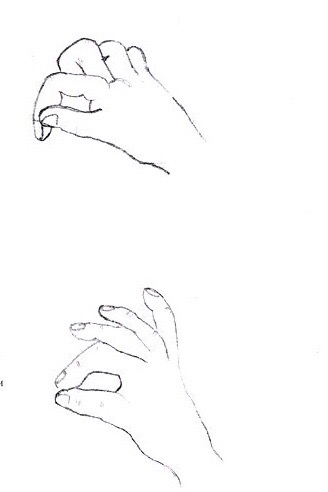
3. То же самое делает с большим и безымянным пальцем.

4. И заканчивает цикл выгибанием большого пальцем и мизинца.

Данное упражнение нужно повторить 5 циклов (20 раз) сначала для правой руки, потом для левой и обеими одновременно.

Упражнение №2

1. Ученик самостоятельно делает легкий массаж верхней части спины, закинув руки за голову, пока не почувствует, как разогреются мышцы спины. Это даст приток крови к головному мозгу, а значит, улучшит его работу. Данное упражнение развивает координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживает жизненный тонус. Его полезно выполнять как утром, перед учебными занятиями, так и в середине дня, перед выполнением домашних заданий.



Приложение №4

**Интервью с А. Б. Парфененко**

1) Александр Борисович, почему самомассаж стал так популярен?

Очень полезно каждый день делать самомассаж, предназначенный для предупреждения различных заболеваний, улучшения самочувствия, повышения и поддержания жизненного тонуса. Самомассаж способствует тому, что человек начинает чувствовать в теле легкость и бодрость, а все это потому что улучшается кровоснабжение массируемых мышц, а во внутренних органах человека увеличивается скорость обменных процессов. Кроме того, во время массажа в кровь выбрасывается большее количество биологически активных веществ. Эти вещества блокируют боль, что приводит к ощущениям физического удовольствия и прилива сил.

2) Александр Борисович, чем самомассаж полезен школьникам, особенно тем, кто сдаёт экзамены?

Отличный вопрос. Хотелось бы отметить, что Он позволяет им развить силу и выносливость, преодолеть физическую усталость, вызванную усвоением большого объёма информации за короткий период времени . Ведь главная задача самомассажа - восстановление, позволяющие подготовить все группы мышц к физической и умственной активности.

3) А когда лучше проводить школьнику самомассаж?

Самомассаж следует делать три раза в день. Перед занятиями в школе провести тонизирующий и бодрящий массаж, чтобы обеспечить мышцы нормальным кровообращением, благодаря этому сон улетучивается, и у подростка сразу же улучшается настроение. Также необходимо провести самомассаж после занятий в школе, чтобы снять стресс и напряжение в мышцах, подготовить организм к следующим умственные и физическим нагрузкам. Ну и в заключении сделать вечерний редактирующий массаж, который поможет полностью расслабиться и успокоиться после тяжелого дня.

**Интервью со Свикулем Никитой**

1) Считаешь ли ты, что самомассаж полезен для организма человека? Если да то как, если нет то почему?

Безусловно, самомассаж улучшает циркуляцию крови в организме человека, способствует улучшению обмена веществ. Также самомассаж полезен при нарушениях нервной системы. Самомассаж является профилактикой заболеваний, связанных со спиной, положительно влияет на лимфатическую систему.

2) Никита, расскажи, пожалуйста, как самомассаж действует на организм человека?

Самомассаж оказывает расслабляющее действие. Он помогает избавиться от депрессии, стресса, плохого настроения. Известно, что в венозной системе скорость тока крови меньше, чем в артериальной. Движение венозной крови происходит за счёт сокращения скелетной мускулатуры и разности давления крови в мелких, крупных венах. Из-за этого часто наблюдается застой венозной крови. Но выполняя самомассаж это можно избежать. Во время выполнения упражнений мы сдавливаем мышцы и стенки вен, благодаря этому ускоряется передвижение венозной крови и устраняется её застой.

3) Никита, как ты считаешь, помогут ли ежедневные занятия самомассажем успешно сдать ОГЭ?

Да, так как самомассаж обладает бодрящим действием, придает легкость – все это напрямую влияет на работоспособность человека. После самомассажа подросток заряжается энергией. Так же самомассаж регулирует приток крови к головному мозгу. Это очень важно во время сдачи экзамена и даже во время написание обычной контрольной или самостоятельной работы.

**Интервью с Васильевой О.С.**

1) Что вы понимаете под словом самомассаж?

Я считаю, что это комплекс приёмов механического и рефлекторного воздействия на организм человека в виде нажатий, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека, с целью достижения лечебного или расслабляющего эффекта.

2) Как вы считаете, приносит ли самомассаж пользу человеку?

Конечно! Начнем с того, что при самомассаже вы достигаете гармонии со своим телом. То есть определенными нажатиями вы можете снять усталость, боль или стресс. Это на мой взгляд очень хорошо. Также это комплексная польза, ведь массаж положительно влияет на кожу, подкожножировой слой, нервную и дыхательную системы, суставы, связки, а также на кровеносную, лимфатическую, систему.

3) Приведете пример упражнений самомассажа.

Например, упражнение для снятия головокружения, головную боль, а также поможет избавится от шума в ушах. Нужно растереть уши ладонями, затем размять три раза сверху вниз (по вертикали); растереть возвратно-поступательным движением в другом направлении. Во время выполнения все пальцы, кроме больших, соединены и направлены к затылку, а локти вперед. Далее уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку. Указательными пальцами необходимо слегка постукивать по затылку примерно до трех раз.

**Фотоприложение**

