|  |
| --- |
| Без сомнения, все родители хотели бы, чтобы их дети выросли здоровыми и физически крепкими, не страдали от лишнего веса и проблем с позвоночником. Сейчас, когда дети большую часть свободного времени предпочитают проводить за компьютером, проблема здорового образа жизни особенно актуальна. Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме. **Точечный самомассаж лица для детей** Цель массажа – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. **Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»** 1.*«Кран, откройся!»* - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран. *«Нос, умойся!»*- растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа. *«Мойтесь сразу оба глаза»* - нежно проводим руками над глазами. *«Мойтесь, уши!»* - растираем ладонями уши. *«Мойся, шейка!»* - аккуратными движениями гладим шею спереди. *«Шейка, мойся хорошенько!»* - гладим шею сзади, от основания черепа к груди. *«Мойся, мойся, обливайся!*– аккуратно поглаживаем щеки. *«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»* - трем ладошки друг о друга.. Основными точками профилактического характера против ОРВИ являются четыре парных, все расположены на лице (рис. 1).http://detsad114.ucoz.ru/_pu/4/54652587.pngРис. 1. Массаж против ОРВИ по сокращенной схеме.  Массаж проводится кончиками указательных пальцев обеих рук, с обеих сторон, синхронно, в течение 15–20 с. на каждую точку, в ритме один-два оборота в секунду. Последовательность воздействия – точки 1 → 2 → 3 → 4. Массаж по сокращенной схеме следует внедрить в повседневную жизнь ребенка на уровне навыка, чтобы он стал для ребенка такой же необходимостью, как умывание и пр. Проводить его надо на последней физкультминутке каждого занятия и после дневного сна в ДОУ, и один раз дома перед сном. Причем в утренние часы и днем надо оказывать на кожу более сильное давление, в сочетании с быстрыми, интенсивными движениями, а перед сном (дома) массаж должен быть легким, спокойным, неинтенсивным. Углубленные схемы массажа активных зон приводятся на рис. 2 и 3.http://detsad114.ucoz.ru/_pu/4/60239221.pngРис. 2. «Волшебные точки» для активизации адаптационных реакций организма на неблагоприятные факторы внешней среды, в том числе на респираторную группу вирусов. **Точка 1** связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение. **Точка 2** связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные реакции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям. **Точка 3** связана с синокаротидными синусами, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани. **Точка 4** связана со слизистой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища. **Точка 5** расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. Она связана со слизистой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких. **Точка 6** связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовой полости, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит. **Точка 7** связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов мозга, ответственных за мыслительную деятельность человека. **Массаж точки 8** положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат. **Массаж точки 9** нормализует многие функции организма, так как через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга она связана со всеми вышеперечисленными точками. ***Массаж производится 3 раза в день*** кончиком указательного или среднего пальца, путем надавливания на кожу до появления незначительной болезненности. Затем делают 9 вращательных движений по часовой стрелке и 9 движений против часовой стрелки. Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 3–5 с. Симметричные точки 3, 4, 7, 8 необходимо массировать одновременно двумя руками.Таким образом, используя точечный массаж каждый день можно сохранить здоровье ребенка, растить его более здоровым. |

**ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ РЕБЕНКА**

