

A decorative border of various colorful flowers (red, yellow, pink, blue) and green leaves in the top left corner.

Комплекс упражнений для самомассажа в детском саду

A faint, light green butterfly illustration positioned behind the title text.

«Использование точечного массажа, как средство профилактики простудных заболеваний»

По праву, одним из самых важных и древнейших способов лечения является точечный массаж. Процедура, без сомнения, полезная, ведь благодаря воздействию на определенные точки на теле можно изменить состояние здоровья малыша и предотвратить развитие многих заболеваний, остановить болезнь и укрепить иммунитет. Точечный массаж детям родители могут делать самостоятельно, начиная с самых первых дней жизни.

В настоящее время точечный массаж для детей в детском саду становится методикой, которая приобретает огромную популярность. Одним из достоинств точечного массажа является то, что методика его проведения довольно проста, он не требует дополнительного оборудования и дорогостоящих приборов.

Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний. Цель комплексов массажа заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Точечный массаж для детей в детском саду - это возможность привить крохе привычку правильного досуга, которые способствует развитию, как речевых навыков, так и разработке мускулатуры.

Основные условия проведения самомассажа для детей:

- не применять слишком активно силу во время надавливания на указанные точки;
- движения должны быть плавными, массирующими;
- двигаться необходимо в направлении от периферии к центру, то есть от кистей рук к плечу;
- начинать следует с поглаживания, затем переходят к растиранию тела, разминанию и вибрацию, то есть потряхиванию.

Точечный массаж для дошкольников проводится с использованием большого и указательного пальца, которыми надавливают или совершают круговые движения на точки, ответственные за состояние тех или иных органов или систем организма. Длится он всего 2—3 минуты и хорошо воспринимается ребенком. Основные точки находятся на ладонях и стопах человека, плечах и лопатках, голених и коленях.

Самомассаж головы. Круговой массаж черепа детьми проводится следующим образом: правая ладонь поглаживает правый висок, двигаться при этом необходимо к затылочку. Левоу рукой в это время осуществляются массирующие движения на лбу. Все это можно выполнять под стишок:

На комод забрался ежик

У него не видно ножек.

У него, такого злючки,

Не причесаны колючки:

И никак не разберёшь-

Щетка это или ёж?

Точечный самомассаж лица для детей, способствует предотвращению простудных заболеваний, позволяет научиться управлять мимикой лица. Самомассаж выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.

Детей усаживают на стульчик и учат «лепить красивое лицо»:

1. Дети выполняют поглаживание лба, щек, крыльев носа от центра к вискам, мягкое постукивание по коже, как бы уплотняя ее.
2. Указательными пальчиками делают надавливание на переносицу и точки над бровями с вращательными движениями по часовой стрелке, затем против нее по 5 раз.
3. Затем проводят с усилием по бровям и «лепят» щипками брови по направлению к вискам. Можно задействовать точку между бровями «третий глаз».
4. Затем средними пальчиками поглаживают под глазами (по глазнице) по направлению от внешнего уголка во внутреннему. Делают акцент на точку на внешнем уголке и в центре глазницы, и легко проводят по верхнему веку по направлению к внешнему уголку глаз (глаза закрыты). Такими способами задействуют слизистую оболочку полости носа (решетчатых образований) и пазух лба, лобные отделы головного мозга, активизируя в них кровообращение, включая также глазное яблоко, для улучшения зрения и стимулирования умственного развития.
5. Указательными или средними пальчиками легко надавливают на крылья носа, проводят их по переносице в сторону носовых пазух, легко подергивают и пощипывают себя за кончик носа. Этим задействуют передние и средние доли гипофиза, слизистые оболочки носа, гайморовых полостей, улучшая в них кровообращение.
6. Затем нужно потереть ушную раковину и прижать точку возле козелка уха для положительного воздействия на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Выполняя вышеуказанный комплекс самомассажа можно использовать следующие слова:

«Крылья носа разотри – раз, два, три!

И под носом ты утри – раз, два, три!

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять!

Вытри пот себе со лба – раз, два, раз, два!
Серьги на уши повесь, если есть!
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три!
Сзади пуговку найди, пристегни – раз, два, три!
А сюда повесим брошку, разноцветную матрешку!
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики!
Вы так славно потрудились и красиво нарядились! »

Точечный самомассаж носа для детей является одним из способов лечения заложенности носа и насморка. Он оказывает положительное воздействие на детский организм: стимулирует процесс кровообращения, оказывает укрепляющее влияние на мышцы носоглотки, оказывает тонизирующее воздействие на эндокринную систему.

Чтобы снять неприятные симптомы, необходимо трижды пройти по указанным ниже точкам, нажимая на них по 10 раз:

- край ноздрей;
- внешние уголки глаз;
- область между бровями (переносица) ;
- точка, немного выше ушной мочки.

Самомассаж для лица и шеи для детей способствует расслаблению мышц. Детей обучают выполнять поглаживание шеи по направлению к области подбородка. При этом они разворачивают плечи и вытягивают шею, держа голову прямо. Выполняют похлопывание по подбородку тыльной стороной ладошки. Надавливают на точку в центре нижней челюсти со стороны подбородка для улучшения кровообращения, обмена веществ, выработки гормонов, так как точка задействует особые образования, контролирующие химический состав крови.

Нажимают точку в центре ключицы над впадинкой для регуляции иммунной системы организма посредством слизистой оболочки нижнего отдела глотки, включая гортань и даже тимус (вилочковую железу) .

Точечный самомассаж рук. Дети должны активно потереть ладошки друг о друга до ощущения тепла, вытянуть каждый пальчик и надавить на него, ногтями одной ручки потереть по ногтям другой («стиральная доска») для оказания благотворного воздействия на внутренние органы. Точки на ногтях связаны с сердцем, легкими, печенью и кишечником. Нажимают точку между большим и указательным пальцами (в конце складочки) для нормализации функций всего организма, снятия усталости. Следует потереть всю ручку до плеча, нажимая на мышцы, затем от плеча вниз ладошкой для возбуждения мышц рук и прочистки энергетических каналов.

Точечный массаж ног для детей. Проведенный в игровой форме, точечный массаж ног для детей вызывает у них только положительные эмоции. Сев по-

турецки, малыш попеременно должен подтягивать стопы, затем размять пальцы и пятки, выполнить пощипывающие движения, предотвращающие развитие плоскостопия. Затем можно похлопать по пальцам и потереть голеностоп, сделать несколько вращений и потянуть носочки вперед. Чтобы активизировать основные биологически активные центры, расположенные на нижних конечностях, нужно погладить и легко пощипать голени и бедра. Ладонями необходимо похлопывать себя по направлению от лодыжек к бедрам. Затем ножки растирают ребрами ладоней и после – кулачками. **Все это время можно приговаривать:**

Туки-точки, туки-точки,

застучали молоточки.

Туки-туки-туки-точки,

застучали молоточки.

Туки-ток, туки-ток,

так стучит молоток.

Точечный массаж для детей в стихах в детском саду или дома приносит не только пользу, но и вызывает массу положительных эмоций.

Точечный массаж для детей в детском саду проводится во время игр или после сна. Это способствует повышению защитных свойств дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы. Обычно точечный массаж для детей не вызывает у них негативной реакции, малыши делают его с радостью. Никаких проблем с запоминанием текста и движений не возникает, ведь заучиваются они в процессе, представленном в игровой форме.

Чтобы получить ожидаемый результат, точечный массаж в детском саду или во время пребывания малыша в домашних условиях должен проводиться регулярно. Если данная процедура войдет в привычку, организму будет намного легче бороться с различными заболеваниями.

Массаж – один из древних методов целительства. Все мы пользуемся прикосновениями, не подозревая, что это массаж. Ласковое касание живительно для нашего эмоционального и физического благополучия.