

Самомассаж и точечный массаж для дошкольников

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.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Самомассаж для детей выполняется в забавной игровой форме - точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги это прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения. Но при этом надо всегда помнить заповедь Гиппократов **«Не навреди!»**



Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми. Процесс самомассажа не должен причинять болевых ощущений, не быть утомительным, должен вызывать у детей положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться.

Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

«НЕБОЛЕЙКА»

(Массаж для профилактики простудных заболеваний)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело

(поглаживать шею ладонями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать

(указательными пальцами растирать крылья носа)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком

(приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны)

«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело

(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)

Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна.

(потирать ладошки друг о друга)

Точечный самомассаж используется в основном для нормализации нервных процессов чаще всего это самомассаж головы и лица, кистей рук, пальцев ног и подошв. Так же точечный массаж предотвращает простудные заболевания, помогает детям научиться управлять мимикой лица.

Выполняется такой массаж путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Нужно научить детей при выполнении точечного массажа не давить со всех сил на активные точки, а нажимать легонько, аккуратно.

Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект.

Точечный самомассаж лица для детей

1. Поглаживать щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.
2. Нажимать пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполнить 5-6 раз.
3. Прилагая усилия, оказывая давление, «рисовать» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливать» густые брови при помощи щипков.
4. Легкими нежными прикосновениями лепить глаза, расчесать реснички.
5. Вести пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

