

# САМОМАССАЖ В ДЕТСКОМ САДУ



# Точечный самомассаж для детей дошкольного возраста.





- Самомассаж по системе А.А. Уманской - одна из самых эффективных методик по укреплению здоровья организма, которая подходит от новорожденных до взрослых! Эта методика основана на воздействии девяти биоточек организма.
- У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом, а также слизистых оболочек носа, горла, бронхов. Под воздействием самомассажа организм и взрослого, и ребёнка начинает лечить себя сам. Самомассаж делать несложно. Слегка следует надавливать на точку и делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Лучше всего точечный массаж делать не только по утрам, но еще днем (если есть такая возможность) и вечером, то есть не реже чем через каждые пять-шесть часов.



- Массаж ушных раковин помогает улучшить работу мозга, поскольку улучшает кровоток во всем организме человека. Массаж уха помогает сосредоточиться, повысить внимательность, а также увеличить работоспособность и поднять бодрость духа. Поскольку ушная раковина рефлекторно связана со всеми органами тела, то ее массаж позволяет значительно улучшить работу органов и повысить иммунитет.





- Проводить массаж нужно только в течение одной минуты на одном ушке. При этом для массажа ребенок должен сесть удобно, расслабиться, отдышаться и восстановить дыхание, если он перед этим бегал и играл.
- Чтобы ребенок хорошо запомнил последовательность массажных приемов, лучше всего донести их в форме игры. Для этого можно выучить с ребенком стихотворение, под которое он будет выполнять определенные действия.

### «Летели утки»

- Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

- Летели утки
- Над лесной опушкой,
- Задели ели
- Самую макушку,
- И долго елка
- Ветками качала...

Слегка касаясь пальцами,  
провести по лбу 6 раз  
Слегка касаясь пальцами,  
провести по щекам 6 раз  
Указательными пальцами  
массировать крылья носа  
по кругу от себя



- **Возьмите ушки за макушки** (ребенок массирует уши указательным и большим пальцем руки, причем большой палец располагается по задней поверхности ушной раковины)
- **Взяли ушки за макушки** (ребенок крепко охватывает мочку уха большим и указательным пальцем)
- **Потянули** (ребенок аккуратно тянет ухо вверх)
- **Пощипали** (ребенок щипает всю поверхность уха несильными захватами большим и указательным пальцами)
- **Вниз до мочек добежали** (щипковыми движениями перемещаются пальцы ребенка от верхней части ушной раковины к мочке)
- **Мочки надо пальцами скорее размять** (ребенок пальцами разминает мочку уха)
- **Вверх по ушкам проведем и до краешка дойдем** (ребенок захватывает кончик мочки указательным и большим пальцем и проводит по краю ушной раковины до самого верхнего края).





- Цель массажа – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.
- Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.
- Прилагая усилия, оказывая давление, «рисует» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.
- Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.
- Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.



# «Индеец»

- Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.
- «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.
- «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.
- «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.
- «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.
- «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.
- «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.
- «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.



**Будьте здоровы!**

