

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 29»

## Консультация

для родителей

на тему: "Сауомассаж» «Точечный массаж»

с детьми дошкольного возраста.

Выполнил: Инструктор по ФК  
Гранина О.В.

Красноярск, 2019 г.

## *"Самомассаж" «Точечный массаж»*

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.




Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать 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.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект.

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самостоятельно. Это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое руками и с помощью специального оборудования: массажные мячики, грецкие орехи, прополис, бусы, бигуди, деревянные массажеры, массажеры с горохом, фасолью и т.д.

**Самомассаж** – для ребенка, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый (педагог, родитель).

При системном проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлексорные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

-  самомассаж лицевых мышц;
-  самомассаж кистей и пальцев рук;
-  самомассаж стоп.

**Основными приёмами самомассажа являются:**

-поглаживание;

- растирание;
- легкие постукивания
- давление;

**Помните:** Ребенок всегда подражает взрослым, а родитель для него пример. Пропагандировать ЗОЖ сейчас не только полезно, но и модно, а систематически выполнять комплексы упражнений на профилактику здоровьесберегающих технологий к тому же полезно и очень интересно. Будьте положительным примером для своего ребенка, и вы увидите какой гармоничной, здоровой и счастливой личностью он станет.  
Комплекс упражнений на самомассаж в приложении 1.

**Точечный массаж** - один из самых эффективных методов профилактики. Это очень полезная процедура, ведь благодаря воздействию на определенные точки можно изменить состояние здоровья ребенка и предотвратить развитие многих заболеваний, остановить болезнь и укрепить иммунитет.

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

**Целью** массажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определённой степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Процесс точечного массажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Точечный массаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный массаж используются как в регламентированных видах деятельности (занятия, утренняя гимнастика, прогулка), так и в не регламентированных (динамические паузы, гимнастика после сна, час здоровья).

**Комплексы упражнения точечный массажа** учат детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа, легкий самомассаж щёк, лба, губ способствует регуляции кровообращения, улучшает эластичность мышц.

**Что нельзя делать во время точечного массажа ребенку Ноги:** не трогать коленную чашечку, переднюю часть голени, не допускать толчки в коленные суставы. **Живот:** очень нежно прикасаться к правому подреберью (печень), не задевать половые органы. **Спина:** похлопывать очень осторожно, не задевать область поясницы (почки). Массировать непосредственно позвоночник нельзя!

**Показания к выполнению точечного массажа детям:** нарушение сна, сильном беспокойстве можно выполнять точечный массаж. Разминаются определенные точки, которые расположены на ушной раковине и в височной области. При насморке также точечный массаж для детей хорошо помогает. Для этого нужно массировать точки, расположенные на переносице, краю крыльев носа и чуть выше переносицы (между бровями).

### *Приложение 1*

Чтобы наши щёчки стали румяными мы с вами сделаем небольшой, но очень полезный массаж лица.

*Звучит фонограмма, (любая активная музыка) родители по показу педагога делают самомассаж.*

Ручки растираем

*Родители потирают ладони.*

И разогреваем,

*Хлопают в ладоши.*

И лицо теплом своим

Нежно умываем.

*Разогретыми ладошками проводят по лицу сверху вниз.*

Пальчики сгребают

Все плохие мысли,

*Граблеобразными движениями проводят пальцами от середины лба к вискам.*

Ушки растираем

Сверху вниз мы быстро.

*Растирают пальцами ушные раковины по краю сверху вниз.*

Их вперед сгибаем,

*Сгибают руками ушные раковины вперед.*

Тянем вниз за мочки,

*Оттягивают уши вниз за мочки.*

А потом руками

Трогаем мы щечки.

*Легко похлопывают щеки ладошками.*

Щечки разминаем, чтобы надувались

*Указательный, средний и безымянный пальцы разминают щеки круговыми движениями.*

Губки разминаем, чтобы улыбались

*Большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу.*

Как утята к утке, клювики потянем

*Вытягивание обеих губ вперед.*

Разомнем их мягко, не задев ногтями

*Большие и указательные пальцы разминают обе губы.*

Уголками губ мы щечки подниманием

*Средние пальцы рук находятся в уголках рта и по очереди поднимают то правый, то левый уголок рта.*

А потом от носа мы к губам стекаем

*Спиралевидные движения средних пальцев рук от крыльев носа к уголкам рта по носогубным складкам.*

Губки пожуюем мы,

шарики надуем

*Покусывание нижней губы верхними зубами и наоборот; надувание щек с похлопыванием по ним так, чтобы губы удерживали воздух.*

И губами вправо-влево потанцуем

*Указательные пальцы укладываются на губы параллельно друг другу, например, правый – на верхнюю губу, а левый – на нижнюю, и двигаются навстречу/врозь друг другу.*

Под губой язык лежит, кулачок в губу стучит

*Язык под верхней губой и поколачивание кулачком по верхней губе.*

Под другой губой лежит, кулачок другой стучит

*Язык – под нижней губой и поколачивание по нижней губе.*

Тянем подбородок и его щипаем

*Разминание подбородка с оттягиванием его вниз: пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам.*

А потом по шейке ручками стекаем

*Поглаживание шеи всей ладонью от нижней челюсти к ключицам; середина шеи проходит между большим и остальными пальцами.*

А теперь мы дружно лицо своё погладим

*Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.*

Вправо - влево повернёмся и друг другу улыбнёмся

*Дети поворачиваются к друг другу и улыбаются*

Ребята вы сегодня хорошо занимались. Вот как вы улыбаетесь. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.