# Точечный массаж для детей дошкольного возраста – как средство профилактики простудных заболеваний.

Точечный массаж один из древних методов лечения. Благодаря воздействию на определенные точки на теле можно изменить состояние здоровья ребенка и укрепить иммунитет. Его методика очень проста и не требует дорогостоящих приборов.

В настоящее время точечный массаж для детей в детском саду становится методикой, которая приобретает огромную популярность.

Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и является профилактикой простудных заболеваний. Цель комплекса массажа заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышением жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

**Основные условия проведения самомассажа для детей:**

- Не применять слишком активную силу во время надавливания на указанные точки;
- Движения должны быть плавными, массирующими.
- Начинать следует с поглаживания, затем переходить к растиранию.

Точечный массаж для дошкольников проводится с использованием большого и указательного пальца, которыми надавливают или совершают круговые движения на точки.

Длится он всего 3-5 минут и хорошо воспринимается ребенком. Данная методика проводится регулярно во время игр или после сна. При проведении точечного массажа используются художественное слово (проговаривание стихов). Это вызывает массу положительных эмоций.

Вот несколько примеров точечного массажа, используемых при профилактике простудных заболеваний:

***Самомассаж головы.***

Круговой массаж черепа: правая ладонь поглаживает правый висок, двигать при этом необходимо к затылку. Левой 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 разберешь –**

**- Щетка это или еж?**

**Точечный самомассаж лица:**

способствует не только предотвращению простудных заболеваний, но и позволяет научиться управлять мимикой лица.

- Поглаживание лба, щек, крыльев носа от центра к вискам, мягкое постукивание по коже.
- Указательными пальчиками надавливание на переносицу и точки над бровями с вращательными движениями по часовой стрелке, затем против нее.
- Средними пальчиками поглаживание под глазами по направлению от внешнего уголка к внутреннему.

**Самомассаж для лица и шеи -**

у детей способствует расслаблению мышц.

- Поглаживание шеи по направлению к области подбородка.

- Похлопывание подбородка тыльной стороной кисти.

***Точечный массаж рук***

- Потереть ладошки друг об друга до ощущения тепла.
- Вытянуть каждый пальчик, надавить на него
- Потереть ногтями другой руки (стиральная доска)

***Точечный массаж ног.***

- Сев по-турецки, потянуть стопы, размять пальцы, пятки.
- Погладить, пощипать легко голени и бедра.
- Ладонями похлопывать себя по направлению от лодыжек к бедрам.

Все это время можно проговаривать :

**Туки – точки, туки – точки**

**Застучали молоточки.**

**Туки – точки, туки – точки**

**Застучали молоточки.**

**Туки – ток, туки – ток**

**Так стучит молоток.**

Снижение заболеваемости при использовании данной методики позволило говорить об эффективности данной методики.