Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад №15»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Точечный массаж - польза для здоровья.**

Воспитатель:

Еремеева Екатерина Андреевна

Чернушка, 2019г.

**Точечный массаж- польза для здоровья.**

Уважаемые родители, если вы хотите, чтобы ваш малыш был здоровым, прививайте ему чувства ответственности за свое здоровье.

*Насколько полезен точечный массаж для детей.*

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.

  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. Упражнения, которые выполняют они, учат их сознательно заботиться о своем здоровье.

Самомассаж дети должны выполнять в забавной игровой форме - точечный, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора и т.д.- это прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений.

Точечный самомассаж предотвращает простудные заболевания, используется в основном для нормализации нервных процессов чаще всего это самомассаж головы и лица, кистей рук, пальцев ног и подошв.

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

*(поглаживают шею ладонями сверху в низ)*

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать

*(указательными пальцами растирают 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.

*(потираем ладошки друг о друга)*

**Точечный самомассаж лица**

Поглаживаем щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.

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, «рисуем» 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.

**Точечный самомассаж ног**

1. Сесть по-турецки, попеременно подтягивать стопы.

2. Размять пальцы ног и пятки, выполнить пощипывающие движения, предотвращающие развитие плоскостопия.

3. Похлопать по пальцам и потереть голеностоп, сделать несколько вращений и потянуть носочки вперед.

4.Чтобы активизировать основные биологически активные центры, расположенные на нижних конечностях, нужно погладить и легко пощипать голени и бедра.

5.Ладонями похлопывать себя по направлению от лодыжек к бедрам.

6. Ножки растереть 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 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. Затем 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.    Чтобы получить ожидаемый результат, точечный массаж должен проводиться регулярно. Тем самым повысится жизненный тонус у детей и улучшится самочувствие.

**Пусть ваши дети будут здоровы!**

**Литература.**

1. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. – М.:ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.

2. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. /Автор-сост. Н.И. Ерёменко. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2009 – 96с.

3. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы д/с. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.

4. Красикова И. С. Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет. 2-е издание, Санкт-Петербург, Корона принт, 2003. – 314 с.

5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004. –  68 с.