**Точечный массаж по методике А. А Уманской.**

**Массаж** в детском саду – элемент оздоровительных программ в дошкольных учреждениях. Оздоровительный **массаж** проводится штатными **массажистами**, владеющими специальными **методиками работы с детьми**. Родители избавлены от необходимости специально выделять время на полезную процедуру и платить за сеанс, если дошкольник посещает детский сад регулярно. **Массажные** процедуры улучшают кровообращения и обменные процессы в организме, помогают нормальному развитию внутренних органов, костей и мышц, благотворно действуют на нервную систему и является профилактикой простудных заболеваний, повышая иммунитет.

Профилактический и лечебный

Оздоровительный **массаж** назначают в профилактических целях. Представляет собой специальные приемы механического воздействия на тело ребенка с определенной длительностью и интенсивностью. В детских садах он применяется как самостоятельный **метод** укрепления организма или в комплексе с оздоровительной гимнастикой.

Лечебный **массаж** назначается при лечении заболеваний и имеет особенности в зависимости от болезни, стадии заболевания и его клинической формы.

Оздоровительные сеансы проводятся штатным **массажистом** дошкольного учреждения, лечебные – назначаются педиатром или физиотерапевтом и проводятся в поликлинике.

Общеукрепляющие **массажные** процедуры выявляют и выправляют небольшие отклонения костно-мышечной системы, которые грозят болезнями в дальнейшем, успокаивают нервную систему детей и снимают стресс.

**Точечный массаж по Уманской.**

**Методика детского точечного массажа** разработана профессором **Уманской** более десяти лет назад и за прошедшие годы показала хорошие результаты при регулярном применении. Как и любой **метод оздоровления**, не дает быстрых результатов, но если проявить терпение и практиковать его последовательно и регулярно, то можно забыть о простуде и избавиться от хронических заболеваний носоглотки – гайморита и аденоидов.

**Точечный массаж** с успехом применяется в детских садах, так как он прост, эффективен и занимает немного времени.

**Методика Уманской** заключается в стимуляции пальцами девяти **точек на теле**, расположенных в легкодоступных местах. Воздействуют на точки большим, указательным или средним пальцем. Каждая зона, в соответствии с рекомендациями ,**массируется** сначала 9 раз по часовой стрелке, что активирует зону, затем 9 раз против часовой стрелки для расслабления и успокоения. Биозоны **массируются в строгом порядке**. В профилактических целях используют мягкое воздействие на точки, при заболеваниях интенсивность стимуляции усиливается.

Парные зоны растираются пальцами одновременно всегда в направлении сверху вниз. Для усиления эффекта используются **массажные масла и бальзамы**.

Простота и доступность **методики** делает возможной ее применение и в дошкольном учреждении, и дома. Она не имеет ограничений по возрасту: делать **точечный массаж** можно с первых месяцев жизни младенца, а подросшие дети могут делать его самостоятельно.

В период эпидемий для повышения сопротивляемости организма активные точки стимулируют каждые два-три часа. Регулярное воздействие на биоточки запускает процесс выработки в организме интерферона и других веществ, которые повышают защитные силы на клеточном уровне и действуют эффективнее искусственных иммуностимуляторов.

Противопоказано воздействовать на активные точки в тех случаях, когда на коже **массажных зон есть родинки**, новообразования или гнойнички.

Игровой **самомассаж**

Важно сформировать в детстве положительное отношение к оздоровительным процедурам. Поэтому **самомассаж**, как **метод** профилактики простудных заболеваний и гриппа и **метод** коррекции речевых нарушений, практикуется в дошкольных учреждениях в легкой игровой форме.

Несложные упражнения, которые сопровождаются традиционными для **массажа действиями**: растиранием, разминанием, пощипыванием, поглаживанием разных участков тела, делаются дошкольниками самостоятельно. Упражнения тонизируют мышцы, развивают мелкую моторику, активизируют работу головного мозга.

Игровой **самомассаж** используется в образовательной и игровой деятельности дошкольников, при индивидуальной работе с ними.

Занятия сопровождаются музыкой, забавными песенками, потешками, считалками. Педагоги используют для процедур нетрадиционные материалы: еловые шишки, грецкие орехи, карандаши, бумагу, мыло, **массажные мячики**, пластиковые **массажеры**, что нравится детям.

Ребята **массируют** себя только чистыми сухими руками, с коротко остриженными ногтями, чтобы избежать повреждения кожи.

Для создания положительного настроя и сохранения внимания группы во время оздоровительных занятий педагоги подбирают музыкальное сопровождение, создают атмосферу при помощи интонационного разнообразия речи, комбинируют и разнообразят упражнения. По времени процедура не превышает 10 минут, проводится 2-3 раза в день, состоит из 3-5 упражнений, которые повторяются равное количество раз для каждой стороны тела, между ними тело расслабляется поглаживанием или *«встряхиванием»*рук и ног.

Растираются ушные раковины, глаза, руки от кисти к локтю, ноги от стопы к бедру,**массажные** движения направляются от периферии к центру. Педагоги обучают ребят мягким движениям пальцев, акцентируют внимание на результатах – появлении тепла, а не болезненных ощущений в **массируемой области**.

Особенное внимание при проведении сеансов **самомассажа** в детском саду уделяется наблюдению за самочувствием и индивидуальными реакциями детей на упражнения.

При лихорадочных состояниях, заболеваниях кожи, воспалительных процессах **самомассаж противопоказан**.

С первых дней жизни здоровье малыша требует постоянного внимания. По мере взросления родители стремятся развивать умственные способности и выявлять таланты детей, а забота о физическом развитии отходит на второй план. Несложные упражнения оздоровительной гимнастики, занятия спортом, закаливание, если сделать их частью жизни, укрепят растущий организм без лекарств.

**Самомассаж** лица для детей в стихах *«Нос, умойся!»*

1.*«Кран, откройся!»* - правой рукой делаем вращательные движения, *«открывая»*кран.

*«Нос, умойся!»* - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

*«Мойтесь сразу оба глаза»* - нежно проводим руками над глазами.

*«Мойтесь, уши!»* - растираем ладонями уши.

*«Мойся, шейка!»* - аккуратными движениями гладим шею спереди.

*«Шейка, мойся хорошенько!»* - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

«Мойся, мойся, обливайся! – аккуратно поглаживаем щеки.

*«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»* - трем ладошки друг о друга.

**Самомассаж** для лица и шеи для детей *«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.