

Точковий масаж

Точковий масаж – масаж певних точок на тілі, де розташовані нервові закінчення, що через центральну нервову систему передають імпульс до внутрішніх органів і тканин.

Підвищує захисні властивості слизових оболонок носа, глотки, гортані, трахеї, бронхів дитини.

Це лікувально-профілактична процедура ефективна лише за регулярного застосування, але не частіше як 2-3 рази на день. Вона немає вікових обмежень. Якщо шкіра дитини на певних ділянках тіла пошкоджена, точковий масаж на них не проводиться. Масаж проводять кінчиками вказівних пальців обох рук з обох боків синхронно. Масажують кожну точку протягом 15-20 секунд в ритмі 1-2 обертання на секунду

Дзеркально розташовані парні точки масажують у такій послідовності:

1. точки на середині лоба;
2. точки на зовнішніх краях брів;
3. точки під очима в ділянці гайморових пазух;
4. точки, розташовані біля крил носа;

Масаж доцільно проводити на останній фізкультурхвилиниці кожного групового заняття як ігрову вправу для утримання уваги дітей, після денного сну.

Самомасаж

Самомасаж – це вид масажу, що виконують власноруч на своєму тілі (частині тіла). Відрізняється від інших видів масажу тим, що його можна проводити не на всіх частинах тіла. Навчання самомасажу проходить в ігровій формі.

Під час проведення самомасажу слід дотримуватись певних вимог:

1. Перед початком самомасажу обов'язково слід «погріти ручки», тобто помасувати їх;
2. Розслабитися, не розмовляти, зосередитися на процедурі, налаштуватися на відповідний емоційний настрій, саме тому самомасаж рекомендовано проводити під музику;
3. Не рекомендовано проводити інтенсивний самомасаж перед сном, адже він збуджує;
4. після самомасажу потрібно ополоснути руки та обличчя теплою, а потім прохолодною водою.

Вправи із самомасажу необхідно добирати з урахуванням віку, можливостей дітей, умов ДНЗ. Протягом дня можна використовувати самомасаж різних частин тіла: стоп, рук, пальців рук, обличчя, спини тощо.

Самомасаж стоп відбувається під час ходьби масажними килимками, по камінчиках, ребристих дошках, під час катання стопами різних предметів. Дуже корисний самомасаж стоп пальцями рук.

Оскільки рецептори пальців рук пов'язані з життєво важливими органами, дуже ефективним є самомасаж пальців рук.

Зокрема розтирання:

- великого пальця поліпшує роботу головного мозку;
- вказівного – роботу шлунка;
- середнього – роботу кишківника;
- безіменного – нормалізує функції печінки;
- мізинця – стимулює роботу серця.

Під час навчання дітей дошкільного віку самомасажу пальців рук слід

використовувати такі прийоми, як:

1. випягування кожного пальця і напискання на нього;
2. розтирання пальця однієї руки пальцями іншої, начебто «одягати перстень» на кожен палець.

Корисно проводити *самомасаж обличчя*, оскільки на обличчі розташовані зони, вплив на які корисний для загартування організму та запобігання застуді.

Отже, проведення самомасажу і почкового масажу з дітьми в ДНЗ сприяє розвитку дрібної моторики й мускулатури пальців рук. Дитини, поліпшує роботу її органів і систем органів, зміцнює імунітет.