

# Точечный массаж для детей дошкольного возраста

- Точечный массаж — один из самых древних методов лечения. Это очень полезная процедура, ведь благодаря воздействию на определенные точки на теле можно изменить состояние здоровья малыша и предотвратить развитие многих заболеваний, остановить болезнь и укрепить иммунитет. Точечный массаж детям родители могут делать самостоятельно, начиная с самых первых дней жизни. В настоящее время точечный массаж для детей в детском саду становится методикой, которая приобретает огромную популярность. Одним из достоинств точечного массажа является то, что методика его проведения довольно проста, он не требует дополнительного оборудования и дорогостоящих приборов.

## Основные условия проведения самомассажа для детей:

- не применять слишком активно силу во время надавливания на указанные точки;
- движения должны быть плавными, массирующими;
- двигаться необходимо в направлении от периферии к центру, то есть от кистей рук к плечу;
- начинать следует с поглаживания, затем переходят к растиранию тела, разминанию и вибрацию, то есть потряхиванию.

Точечный массаж для дошкольников проводится с использованием большого и указательного пальца, которыми надавливают или совершают круговые движения на точки, ответственные за состояние тех или иных органов или систем организма. Длится он всего 2—3 минуты и хорошо воспринимается ребенком. Основные точки находятся на ладонях и стопах человека, плечах и лопатках, голенях и коленях.

## Бабочка»

Спал цветок

(Закрывать глаза, расслабиться,  
помассировать веки, слегка надавливая  
на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,  
(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,  
(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть  
на руки.)

Встрепенулся, потянулся,  
(Руки согнуты в стороны (выдох).

Взвился вверх и полетел.  
(Потрясти кистями, посмотреть вправо-  
влево.)\*\*\*

«Крылья носа разотри – раз, два, три!  
И под носом ты утри – раз, два, три!  
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре,  
пять!  
Вытри пот себе со лба – раз, два, раз, два!  
Серьги на уши повесь, если есть!  
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три!  
Сзади пуговку найди, пристегни – раз, два,  
три!  
А сюда повесим брошку, разноцветную  
матрешку!  
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики!  
Вы так славно потрудились и красиво  
нарядились! »