

Точечный массаж для детей дошкольного возраста

*Фоминых Оксана Владимировна
инструктор по физической культуре
МБДОУ № **18** «Рябинка»*

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.

□ Одним из достоинств **точечного массажа** является то, что методика его проведения довольно проста, он не требует дополнительного оборудования и дорогостоящих приборов.

□ **Точечный массаж** детям, родители могут делать самостоятельно, начиная с самых первых дней жизни.

□ Упражнения **точечного массажа** учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Цель комплексов массажа заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Точечный массаж для детей в детском саду - это возможность привить крохе привычку правильного досуга, которые способствует развитию, как речевых навыков, так и разработке мускулатуры.

Основные условия проведения точечного массажа для детей

- проводится с использованием большого и указательного пальца, которыми надавливают или совершают круговые движения на точки, ответственные за состояние тех или иных органов;*
- не применять слишком активно силу во время надавливания на указанные точки;*
- движения должны быть плавными, массирующими;*
- двигаться необходимо в направлении от периферии к центру;*
- начинать следует с поглаживания, затем переходят к растиранию и разминанию;*
- выполняется в игровой форме во время игр или после сна;*
- длится всего **2—3** минуты.*

*Точка 1 - область всей грудины.
Надавливание и вращательные движения.*

Зона связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При воздействии на зону улучшается кровоснабжение в области трахеи, бронхов, легких, пищевода, сердца и других органов, уменьшаются боли в области грудины и за грудиной, уменьшается кашель.



*Точка **2** - область яремной ямки.
Поглаживающие движения, легкие надавливающие и
вращательные движения.*

*Зона связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки,
гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим
иммунные
функции организма. При воздействии на зону улучшается
кровообращение в области вилочковой железы, повышает
сопротивляемость инфекционным болезням.*



*Точка **3** - на передней поверхности шеи. Поглаживающие движения, легкие надавливающие и вращательные движения не более **40** секунд.*

Зона связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.



*Точка **4** - область **1-5** шейных позвонков в верхних боковых отделах шеи.*

Поглаживающие движения сверху вниз, надавливание сверху вниз.

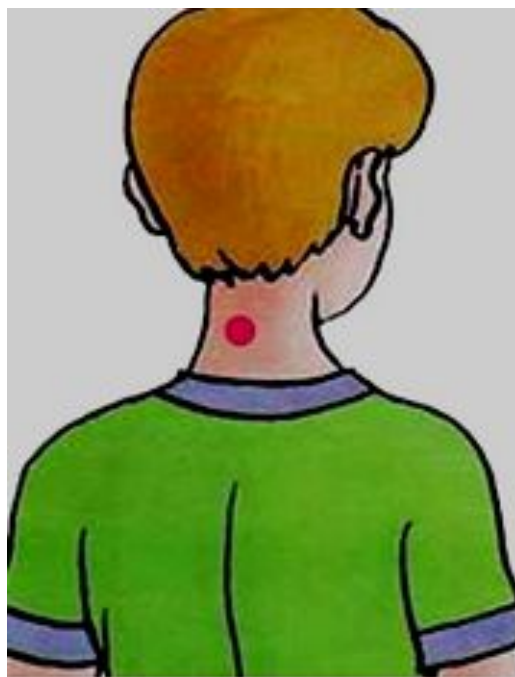
Зона связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Воздействие на эту зону активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.



*Точка **5** - впадина между остистыми и поперечными отростками **7**-го шейного и **1**-го грудного позвонков.*

Надавливание и вращательные движения.

Зона связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.



*Точка **6** - область носа и гайморовых пазух.
Надавливание и вращательные движения.*

Зона связана с передней и средней долями гипофиза.

Воздействие на эту зону стимулирует организм на выработку своего интерферона и других биологически активных веществ, улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.



*Точка 7 - область начало роста бровей (чуть ниже).
Надавливание и вращательные движения.*

Зона связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Воздействие на эту зону улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.



*Точка **8** - область уха.
Надавливание и вращательные движения.*

Зона связана с органом слуха и вестибулярным аппаратом. При воздействии на эту зону снижается шум и боли в ушах, укрепляется слух, проходят головокружения, нормализуется деятельность всех органов и систем.



*Точка **9** - находится на кистях рук.
Надавливание и вращательные движения.*

Зона, через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга, связана со всеми описанными точками. Нормализует многие функции организма.



Чтобы получить ожидаемый результат, точечный массаж в детском саду или во время пребывания малыша в домашних условиях должен проводиться регулярно. Если данная процедура войдет в привычку, организму будет намного легче бороться с различными заболеваниями.

Массаж – один из древних методов целительства. Ласковое касание живительно для нашего эмоционального и физического благополучия.

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ!



ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

