

Точечный самомассаж для детей  
дошкольного возраста

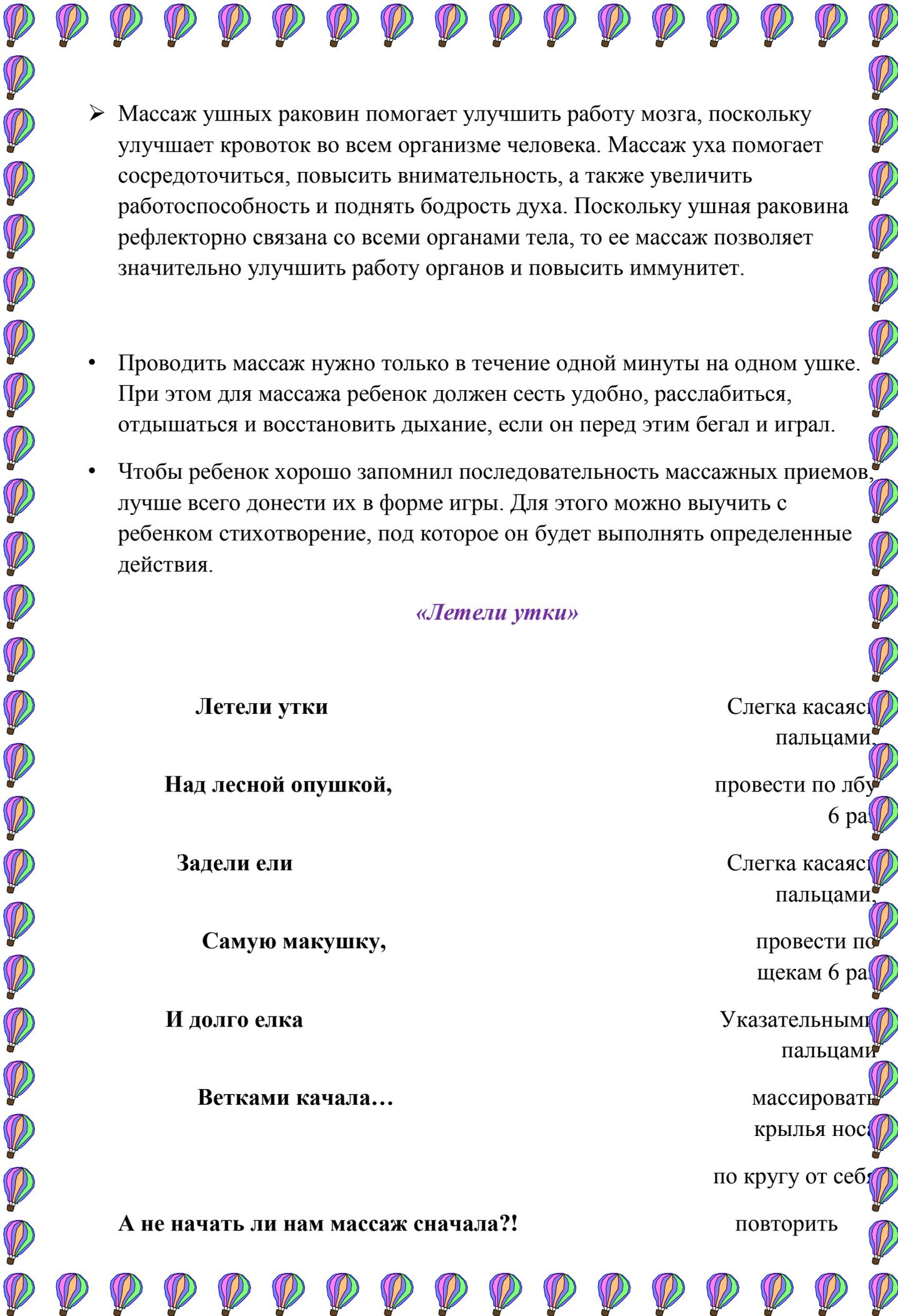




- Самомассаж по системе А.А. Уманской - одна из самых эффективных методик по укреплению здоровья организма, которая подходит от новорожденных до взрослых! Эта методика основана на воздействии девяти биоточек организма.
- У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом, а также слизистых оболочек носа, горла, бронхов. Под воздействием самомассажа организм и взрослого, и ребёнка начинает лечить себя сам. Самомассаж делать несложно. Слегка следует надавливать на точку и делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Лучше всего точечный массаж делать не только по утрам, но еще днем (если есть такая возможность) и вечером, то есть не реже чем через каждые пять-шесть часов.







➤ Массаж ушных раковин помогает улучшить работу мозга, поскольку улучшает кровоток во всем организме человека. Массаж уха помогает сосредоточиться, повысить внимательность, а также увеличить работоспособность и поднять бодрость духа. Поскольку ушная раковина рефлекторно связана со всеми органами тела, то ее массаж позволяет значительно улучшить работу органов и повысить иммунитет.

- Проводить массаж нужно только в течение одной минуты на одном ушке. При этом для массажа ребенок должен сесть удобно, расслабиться, отдышаться и восстановить дыхание, если он перед этим бегал и играл.
- Чтобы ребенок хорошо запомнил последовательность массажных приемов, лучше всего донести их в форме игры. Для этого можно выучить с ребенком стихотворение, под которое он будет выполнять определенные действия.

### *«Летели утки»*

**Летели утки**

Слегка касаясь  
пальцами,

**Над лесной опушкой,**

провести по лбу  
6 раз

**Задели ели**

Слегка касаясь  
пальцами,

**Самую макушку,**

провести по  
щекам 6 раз

**И долго елка**

Указательными  
пальцами

**Ветками качала...**

массировать  
крылья носа

по кругу от себя

**А не начать ли нам массаж сначала?!**

повторить

- ***Возьмите ушки за макушки*** (ребенок массирует уши указательным и большим пальцем руки, причем большой палец располагается по задней поверхности ушной раковины)
- ***Взяли ушки за макушки*** (ребенок крепко охватывает мочку уха большим и указательным пальцем)
- ***Потянули*** (ребенок аккуратно тянет ухо вверх)
- ***Пощипали*** (ребенок щипает всю поверхность уха несильными захватами большим и указательным пальцами)
- ***Вниз до мочек добежали*** (щипковыми движениями перемещаются пальцы ребенка от верхней части ушной раковины к мочке)
- ***Мочки надо пальцами скорей размять*** (ребенок пальцами разминает мочку уха)

***Вверх по ушкам проведем и до краешка дойдем*** (ребенок захватывает кончик мочки указательным и большим пальцем и проводит по краю ушной раковины до самого верхнего края).

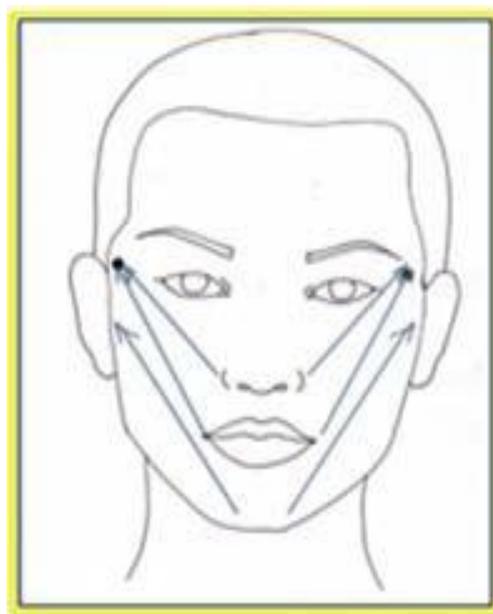
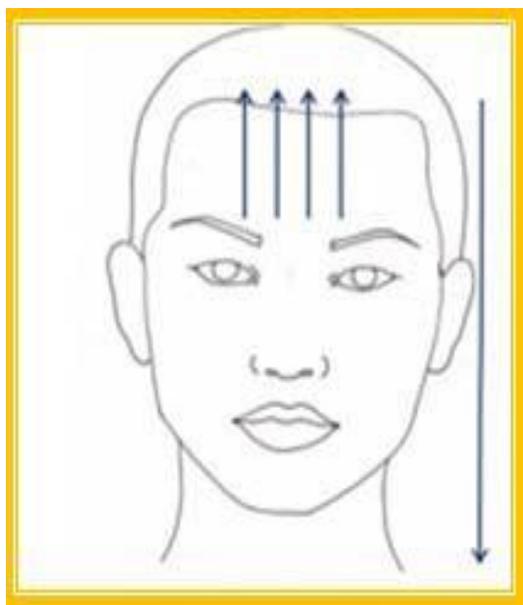


## « ИНДЕЕЦ »

- 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.

## « ДОЖДИК »

- «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.





Цель массажа – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.

- 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.



**Будьте здоровы!**