**Точечный самомассаж для детей дошкольного возраста**

Точечный самомассаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных  точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывает возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

Ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношению к собственному телу.

Точечный массаж лица

В детском саду детей усаживают на стульчик (можно перед зеркалом) и учат «Лепить красивое лицо»:

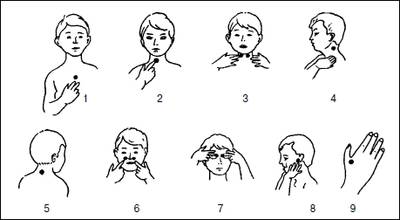
1. Дети выполняют поглаживание лба, щек, крыльев носа от центра к вискам, мягкое постукивание по коже, как бы уплотняя ее.
2. Указательными пальчиками делают надавливание на переносицу и точки над бровями с вращательными движениями по часовой стрелке, затем против нее по 5 раз.
3. Затем проводят с усилием по бровям и «лепят» щипками брови по направлению к вискам. Можно задействовать точку между бровями «третий глаз».
4. Затем средними пальчиками поглаживают под глазами (по глазнице) по направлению от внешнего уголка во внутреннему. Делают акцент на точку на внешнем уголке и в центре глазницы, и легко проводят по верхнему веку по направлению к внешнему уголку глаз (глаза закрыты). Такими способами задействуют слизистую оболочку полости носа (решетчатых образований) и пазух лба, лобные отделы головного мозга, активизируя в них кровообращение, включая также глазное яблоко, для улучшения зрения и стимулирования умственного развития.
5. Указательными или средними пальчиками легко надавливают на крылья носа, проводят их по переносице в сторону носовых пазух, легко подергивают и пощипывают себя за кончик носа. Этим задействуют передние и средние доли гипофиза, слизистые оболочки носа, гайморовых полостей, улучшая в них кровообращение.
6. Затем нужно потереть ушную раковину и прижать точку возле козелка уха для положительного воздействия на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Точечный массаж шеи

1. Детей обучают выполнять поглаживание шеи по направлению к области подбородка. При этом они разворачивают плечи и вытягивают шею, держа голову прямо. Выполняют похлопывание по подбородку тыльной стороной ладошки. Надавливают на точку в центре нижней челюсти со стороны подбородка для улучшения кровообращения, обмена веществ, выработки гормонов, так как точка задействует особые образования, контролирующие химический состав крови.
2. Нажимают точку в центре ключицы над впадинкой для регуляции иммунной системы организма посредством слизистой оболочки нижнего отдела глотки, включая гортань и даже тимус (вилочковую железу).

Точечный массаж рук

Дети должны активно потереть ладошки друг о друга до ощущения тепла, вытянуть каждый пальчик и надавить на него, ногтями одной ручки потереть по ногтям другой («стиральная доска») для оказания благотворного воздействия на внутренние органы. Точки на ногтях связаны с сердцем, легкими, печенью и кишечником. Нажимают точку между большим и указательным пальцами (в конце складочки) для нормализации функций всего организма, снятия усталости. Следует потереть всю ручку до плеча, нажимая на мышцы, затем от плеча вниз ладошкой для возбуждения мышц рук и прочистки энергетических каналов.



При  проведении точечного массажа можно использовать следующее стихотворение:

ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ.

Я здоровым стать хочу, сам себя теперь лечу.

Пальчик мой волшебным стал.

Я легонько им прижал

Точку первую, она – в центре грудки у меня.

Покрутил и отпустил, пальчик вверх переместил.

Здесь, в ложбинке притаилась точка два, в нее вместилась

Сила и иммунитет – удивительный дует.

Чтоб головка не болела, точку три найду я смело:

Где затылок, чуть пониже на спине есть бугорок,

Самый круглый позвонок.

Есть еще двойные точки.

Там где бровки, там, где щечки,

За ушами, где духами мама мажет по утрам,

И чуть ниже, с боку шеи, я найти ее сумею,

Если пальчик опущу и легонько покручу.

На руках их тоже две.

Ты найдешь их в глубине между пальчиком большим

И стоящим рядом с ним.

Я закончил процедуру, посмотрите на меня,

Как я весел и здоров, мне не нужно докторов!

**Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»**1. *«Кран, откройся!»* - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.  
2. *«Нос, умойся!»*- растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.  
3. *«Мойтесь сразу оба глаза»* - нежно проводим руками над глазами.  
4. *«Мойтесь, уши!»* - растираем ладонями уши.  
5. *«Мойся, шейка!»* - аккуратными движениями гладим шею спереди.  
6. *«Шейка, мойся хорошенько!»* - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.  
7. *«Мойся, мойся, обливайся!*– аккуратно поглаживаем щеки.  
8. *«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»* - трем ладошки друг о друга.  
  
**Самомассаж для лица и шеи для детей «Индеец»**  
«Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.  
  
2. «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.  
3. «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.  
4. «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.  
5. «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.  
6. «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.  
7. «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.  
  
**«Неболейка»**

*(Массаж для профилактики простудных заболеваний)*

**Чтобы горло не болело, мы его погладим смело**  
*(поглаживают шею ладонями сверху в низ)*  
**Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать**  
*(указательными пальцами растирают крылья носа)*  
**Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком**  
(приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны)  
**«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело**  
*(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)*  
**Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна**.  
*(потираем ладошки друг о друга)*