

Профилактика простудных заболеваний при помощи самомассажа.

По праву, одним из самых важных и древнейших способов лечения является точечный массаж. Процедура, без сомнения полезная, 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 – это воздействие на биологически активные точки расположенные на теле человека.

Метод высоко эффективен для профилактики лечения гриппа и ОРЗ, его эффект обусловлен усилением кровообращения в слизистых полости носа и ее пазух.

Регулярное проведение самомассажа при простудных заболеваниях помогает улучшить сопротивляемость организма к вирусам, а во время болезни – перенести ее легче и быстрее восстановиться. Однако тем, кто уже заболел, необходимо помнить, что в острый период заболевания, при высокой температуре, массаж противопоказан. Стоит дождаться момента, когда температура тела придет в норму, именно тогда можно будет начать проведение самомассажа.

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.

Методика проведения.

Точечный массаж выполняется кончиком указательного или среднего пальца. В профилактических целях производится слабое надавливание, в лечебных – максимальное надавливание. Затем сделайте вращательные (как бы ввинчивая шуруп) движения - 9 раз влево и столько же вправо - и переходите к следующей зоне. Можно начать считать: «раз и два, раз и два» - это именно тот диапазон, в котором работает наша вегетативная нервная система.

Перед тем как приступить к занятиям с ребенком, необходимо подготовиться: остричь ногти, вымыть тщательно руки и согреть их. Однако прежде изучите внимательно методику, попробуйте на себе и затем, играя, во время чтения показывайте приемы малышу. Дети открыты и восприимчивы ко всему новому, а умение ухаживать за собой и оказывать помощь при недомогании придаст малышу уверенность в себе и жизнерадостность.

Эффективность точечного массажа в полной мере проявляется лишь при регулярном и систематическом применении. Но полный успех будет

определяться еще и тем, насколько Вы сумеете заинтересовать малыша и вовлечь его в процесс. Стихотворное изложение "методики" позволяет привлечь внимание детей, легче освоить порядок воздействия и помогает быстро преодолевать свой недуг. Это своего рода гимнастика. Проведение точечного массажа лучше всего проводить в игровой стихотворной форме. Вот несколько примеров.

1. Массаж «Неболейка» (для профилактики простудных заболеваний)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело. *(Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)*

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. *(Указательными пальцами растирать крылья носа.)*

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком. *(Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.)*

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело! *(Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.)*

Знаем, знаем – да-да-да, нам простуда не страшна! *(Потирать ладошки друг о друга.)*

2. Массаж «Вот такая борода» (для профилактики простудных заболеваний)

Да – да – да – есть у деда борода *(потереть ладони друг о друга)*

Де – де – де – есть сединки в бороде *(руками провести по шее от затылка до яремной ямки)*

Ду – ду – ду – расчеши бороду *(большими пальцами мягко по шее от подбородка вниз)*

Да – да – да – надоела борода *(сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа)*

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду *(положить три пальца на лоб всей плоскости, мягко надавливая, поглаживать лоб)*

Ды – ды – ды – больше нет бороды *(раздвинув указательный и средний пальцы положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу)*

3. Массаж «Снегурочка» (для профилактики простудных заболеваний)

Раз - рука, два – рука *(вытянуть вперед одну руку, потом другую)*

Лепим мы снеговика *(имитировать лепку снежков)*

Три - четыре, три - четыре *(погладить ладонями шею)*

Нарисуем рот пошире,

Пять – найдем морковь для носа,

Уголки найдем для глаз, *(кулачками растереть крылья носа)*

Шесть - наденем шляпу косо,

Пусть смеется он у нас (*приставить ладонь ко лбу «козырьком» и растереть лоб*)

Семь и восемь, семь и восемь,

Мы плясать его попросим (*погладить колени*).

Воздействие на «целебные» точки

Проводить целебный самомассаж невозможно без знания «правильных» точек. Справиться с простудой помогает воздействие на некоторые точки.

- Точка, расположенная на месте соединения бровей и переносицы. Воздействие на нее позволяет снимать головную боль и напряжение глаз, а также лечить насморк.

- Точка в углублении между бровями. Нажатие на нее также способствует снятию головной боли и насморка.

- Точка между ключицей и грудинной костью. Массаж этой точки позволяет бороться с заболеваниями горла и кашлем.

- Точки, симметрично расположенные по обеим сторонам позвоночника, у плечевых выступов. Их болезненность свидетельствует о начале простудного заболевания. Если заметит это вовремя и начать массировать указанные точки, то можно не только избавиться от болевых ощущений в плечах и в спине, но и улучшить иммунную защиту, облегчить течение заболевания.

Как правильно выполнять самомассаж?

Приступая к самомассажу, необходимо, прежде всего, подготовить свои руки. Они должны быть теплыми и чистыми. Кроме того, стоит выбрать массажное масло. Предпочтение лучше отдавать эфирным хвойным маслам, например, пихтовому маслу.

Проводить массаж надо в комфортной позе, сидя или лежа, максимально расслабив мышцы. Дыхание должно быть ровным и глубоким.

Самомассаж не должен доставлять дискомфорта, неприятных ощущений. Его продолжительность должна составлять 5–20 минут. Сеансы стоит устраивать несколько раз в день, а во время болезни можно повторять их до 5 раз в день. Общий курс самомассажа должен состоять не менее чем из 20 сеансов.

Игровой массаж для дошкольников

Стихи и песенки для игрового массажа очень нравятся детям, они обеспечивают весёлое общение, снимают напряжение, учат малышей доверять другим и сопереживать. В семье или детско - родительской группах игровой массаж можно проводить с 12 месяцев. Игровой массаж обеспечивает сенсорное развитие самых маленьких.

Дети воспринимают интонации голоса, содержание текста, музыкальные тембры и шумы, темп и ритмы музыки и др. Малыши также

оценивают холод и тепло, силу давления, характер прикосновения, направление движения, гладкость или шершавость материала и др. На занятиях в группе дети с 3-4 лет с большим интересом не только выполняют массаж сами, но и наблюдают за проведением массажа другими детьми.

При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику. Игровой массаж снимает у детей напряжение. Улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются. Ребёнок успокаивается и расслабляется. Игровой массаж положительно влияет на центральную нервную систему. Игровой массаж способствует социализации детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу, развивает терпение и чувство юмора.

Игровой массаж способствует развитию фантазии детей: бегущий по дереву паучок и капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик и идущий по лесу медведь одинаково ярко, хотя и по разному представляются детям, проводящим и «получающим» игровой массаж. Игровой массаж также способствует развитию речи. Стихи и песенки малыши быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению.

МАССАЖ РУК.

1. Упражнение «Петушиная семья»

Петя, Петя – петушок, *(Дети качают головой вправо-влево)*

Поднял красный гребешок, *(Прижимают ладони друг к другу, раздвинув пальцы, и приставляют их к голове – «гребешок»).*

Громко - громко закричал,

К себе курочек позвал. *(Поглаживают левую руку от кисти к плечу, затем правую руку).*

Курочки-пеструшки *(Похлопывают правую руку в том же направлении ладонью левой, затем левую руку ладонью правой)*

Петю услышали,

Петю услышали,

Быстро прибежали.

А за ними и цыплятки

Побежали без оглядки. *(«Пробегают» по правой руке пальцами левой, затем по левой руке пальцами правой.)*

Стали зёрнышки клевать: *(Поколачивают по правой руке пальцами затем по левой руке пальцами правой.)*

Клю-клю-клю...

Травку сочную щипать: *(Пощипывают правую руку пальцами левой, затем левую руку пальцами правой.)*

Щип-щип-щип... *(Поглаживают правую руку левой, затем левую руку правой.)*

А потом давай плясать:

Тра-ля-ля, тра-ля-ля...

МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ

1. Упражнение «Овощи»

Выросли у нас чесночок, *(Дети растирают фалангу указательного пальца от ногтя к основанию.)*

Перец, томат, кабачок.

Лук и немножко горошка, *(Растирают фалангу среднего пальца от ногтя к основанию.)*

Тыква, капуста, картошка.

Овощи мы собирали, *(Растирают фалангу безымянного пальца.)*

Ими друзей угощали.

Квасили, ели, солили, *(Растирают фалангу мизинца.)*

С дачи домой увозили.

МАССАЖ СПИНЫ

1. Упражнение «Дятел».

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют массаж.)

Дятел жил в дупле пустом, *(Дети похлопывают ладонями по спине.)*

Дуб долбил, как долотом.

Тук-тук-тук! Тук-тук-тук! *(Поколачивают по спине пальцами.)*

Долбит дятел крепкий сук.

Клювом, клювом он стучит, *(Постукивают по спине кулаками.)*

Дятел ствол уже долбит.

Дятел в дуб всё стук да стук, *(Постукивают по спине рёбрами ладоней.)*

Дуб скрипит: «Что там за стук? »

Дятел клювом постучал, *(Поглаживают спину ладонями.)*

Постучал и замолчал,

Потому что он устал!