

## Точечный массаж

Одним из распространенных способов повышения сопротивляемости организма в дошкольных учреждениях является применение точечных массажей.

### Массаж рук, ушных раковин, головы, лица

**Массаж рук** - воздействует через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызывает ощущения легкости, радости.

- “Мыть” кисти рук, активно тереть ладонки до ощущения сильного тепла.
- Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.
- Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.
- Растирать “мочалкой” всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; “смыть водичкой мыло”: одной рукой вести вверх, затем ладонкой – вниз и “стряхнуть воду”.

### «Поиграем с ручками»

*Подготовительный этап.* Дети растирают ладони до приятного тепла.

*Основная часть* Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

*Заключительный этап* Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

*Упражнение можно сопровождать стихами.*

Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне?  
А ну быстрее лови кураж и начинай игру-массаж.  
Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу.  
Поздороваясь со всеми, никого не обойду.  
С ноготками поиграю, друг о друга их потру.  
Потом руки «помочалю», плечи мягко разомну.  
Затем руки я помою, пальчик в пальчик я вложу,  
На замочек их закрою и тепло поберегу.  
Вытяну я пальчики, пусть бегут, как зайчики.  
Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.  
Вот и кончилась игра, отдыхает детвора.

**Массаж ушных раковин** вызывает образ любимой игрушки и в процессе игры воздействует на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

Ребенок, сидя по-турецки, “лепит” ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона:

- поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;
- ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз);
- нажимает на мочки ушей (“вешает на них красивые сережки”);
- лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и всеслышащими);

- с усилием “примазывает глину” вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1- 1,5 см.

**Массаж головы** воздействует на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

- Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.
- Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

- Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.
- “Догонялки”. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, “бегают” по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.

- С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его “прическа самая красивая на конкурсе причесок”.

**Массаж лица** предотвращает простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывает умение управлять мимикой, “лепить” красивое лицо.

- Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее, чтобы она стала упругой.

- Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее (по 5-6 раз).

- С усилием, надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы к вискам).

- Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

- Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос Буратино у него получится.