

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Берёзовский детский сад № 9»

**Тематические комплексы
игрового самомассажа
лица, шеи и биологически
активных точек
ушей и носа
для профилактики простудных
заболеваний**



Вирусы – основная причина простудных заболеваний (ОРВИ) в холодное время года, которые могут перейти в такую инфекцию, как **грипп**. **Профилактика** ОРВИ имеет огромное значение для детей дошкольного возраста, особенно для детей посещающих детские учреждения.

Точечный массаж - одно из самых уникальных методов позволяющих воздействовать на определенные точки тела, которые могут изменить состояние здоровья ребёнка, укрепить иммунитет и предотвратить развитие многих заболеваний, в том числе грипп. Суть метода заключается в воздействии на 9 биоактивных точечных зон на теле ребёнка.



Точка 1. Расположена в центре грудины, на уровне прикрепления 4-го ребра. Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотока.

Точка 2. Расположена в центре яремной вырезки грудины. Регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Точка 3. Располагается симметрично на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края мышцы. Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

Точка 4. Расположена симметрично, сзади от уха, на границе волосистой части головы, в центре затылочной впадины. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

Точка 5. Расположена между 7-м шейным и 1-м грудным позвонком, где при наклоне головы вперед ощущается впадина ниже самого выступающего позвонка.

Точка 6. Расположена симметрично между носогубной складкой в середине крыла носа. Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7. Расположена симметрично у внутреннего края надбровной дуги. Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8. Расположена симметрично в углублении спереди козелка уха. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9. Симметричная, между 1-й и 2-й пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальца. Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма

Во время проведения точечного массажа происходит раздражение рецепторов мышц и кожи, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам.

Точечный массаж не имеет возрастных ограничений. Его можно использовать с самых первых дней жизни. При систематическом и правильном применении он дает отличные результаты. Точечный массаж противопоказан только тогда, когда в области зон массажа есть гнойничковые поражения кожи, а также родинки, бородавки, новообразования.

Общие правила:

- прежде чем применить методику на ребенке, попробуйте ее сначала на себе.
- движение сначала показывают отдельно и лишь после усвоения включаются в занятие в полном объеме;
- не применять слишком активно силу во время надавливания на указанные точки;
- руки перед массажем должны быть вымытыми, теплыми, с хорошо остриженными ногтями;
- при массаже в стихотворной форме, стих ведет за собой сами движения и их порядок. Удлинение стихотворной строки здесь вызвано необходимостью выполнения разнообразных движений, при этом ребенок должен успеть повторить эти движения несколько раз.

Для профилактики гриппа и ОРЗ точечный массаж рекомендуется делать ежедневно, от 3 до 6 раз в день, последний раз не меньше, чем за два часа до сна. Не следует проводить массаж сразу после приема пищи.

Техника выполнения массажа

Массировать биологически активные зоны нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение 4-5 сек в каждую сторону. Массаж не должен быть грубым и резким, не должен оставлять синяков. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия. Симметричные точки, как например 4, 5, 6, 7, 8 массируйте одновременно двумя руками.

Для того, чтобы **массаж** не выполнялся механически, следует создавать у детей соответствующий эмоциональный настрой. Вся технология удачно сочетается с музыкальным сопровождением, со стихотворной формой специально придуманной для методики. Такое сопровождение сделает процедуру увлекательной игрой, что говорит о несложности движений и быстром запоминании всех движений и вращений.

Тема: Неделя здоровья (КГН, ЗОЖ, ОБЖ)	
Цель: формирование представления у детей о здоровом образе жизни	
«Неболейка»	
Слова	Действия
Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело.	<i>Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.</i>
Чтоб не кашлять, не чихать, Надо носик растирать.	<i>Указательными пальцами растираем крылья носа.</i>
«Вилку» пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело.	<i>Раздвинуть указательный и средний пальцы. Растирать точки перед и за ушами.</i>
Знаем, знаем - да, да, да, Нам простуда не страшна.	<i>Поглаживать ладонями боковые стороны лица ото лба к подбородку</i>

Тема: Животный мир осенью (птицы)

Цель: расширение представлений ребенка о мире птиц и ознакомление с особенностями поведения их в осенне-зимний период.

«Петушок»

Слова	Действия
Ах, красавец-петушок! На макушке – гребешок,	<i>Поглаживать ладонями боковые стороны лица ото лба к подбородку</i>
А под клювом-то борода. Очень гордая походка:	<i>Указательными пальцами растираем крылья носа.</i>
Лапы кверху поднимает, Раньше всех петух встает,	<i>Раздвинуть указательный и средний пальцы. Растирать точки перед и за ушами.</i>
Громко на заре поет: - Кукареку! Хватит спать! Всем давно пора вставать!	<i>Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.</i>

«Зелёный лес»

Слова	Действия
Теплый ветер гладит лица, Лес шумит густой листвой.	<i>Поглаживать ладонями боковые стороны лица ото лба к подбородку</i>
Дуб нам хочет поклониться, Клен кивает головой.	<i>Указательными пальцами растираем крылья носа.</i>
А кудрявая березка Провожает всех ребят.	<i>Раздвинуть указательный и средний пальцы. Растирать точки перед и за ушами.</i>
До свидания, лес зеленый, Мы уходим в детский сад!	<i>Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.</i>

Тема: «Животный мир осенью (домашние и дикие животные)»

Цель: расширение представлений ребенка о домашних и диких животных (их детёнышах), ознакомление с особенностями поведения их в осенний период.

1. «На лесной опушке»

Слова	Действия
На лесной опушке Собрались зверушки.	<i>Поглаживать ладонями боковые стороны лица ото лба к подбородку</i>
Кошка всем на удивленье Написала объявление:	<i>Поглаживать ладонями лоб от середины к вискам</i>
«Что такое вирус гриппа, Как сбережься от бронхита? Приходи и стар и мал!	<i>Указательными пальцами растираем крылья носа.</i>

Всем урок здоровья дам!»	
Прилетели тут сороки, Затрещали белобоки.	<i>Раздвинуть указательный и средний пальцы. Растирать точки перед и за ушами.</i>
А одна сидит, молчит: Горлышко ее болит.	<i>Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.</i>

МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

2. «Поиграем с ушками»

Слова	Действия
Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок.	<i>Разминаем ладони рук, сжимаем и разжимаем пальцы.</i>
Ушки ты свои найди И скорей их покажи.	<i>Дети находят свои ушки, показывают их взрослому. Попеременно поглаживают указательным пальцем за ушами.</i>
Ловко с ними мы играем, Вот так хлопаем ушами.	<i>Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед всеми пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их.</i>
А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались!	<i>Захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.</i>
А потом, а потом Покрутили козелком.	<i>Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок - выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом козелок, делают круговые движения по часовой стрелке и против.</i>

Ушко, кажется, замерзло, Отогреть его так можно. Раз, два! Раз, два!	<i>Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.</i>
Вот и кончилась игра. А раз кончилась игра, Наступила ти-ши-на!	<i>Ребёнок расслабляется и слушает тишину.</i>

**Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей
А. Уманской и К. Динейка**

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

3. «Поиграем с носиком»

Слова	Действия
Подходи ко мне, дружок,	<i>Разминаем ладони рук, сжимаем и разжимаем пальцы.</i>
И садись скорей в кружок. Носик ты быстрее найди, И ребяткам покажи.	<i>У основания бровей, чуть надавливая указательными пальцами, делаем круговые движения, делают круговые движения по часовой стрелке и против.</i>
Надо носик очищать, На прогулку собирать.	<i>Ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого.</i>
Ротик ты свой закрывай, Только с носиком гуляй.	<i>Прикрыть рот ладонью и проверить, как дышит нос.</i>
Вот так носик-баловник! Он шалить у нас привык.	<i>Чуть надавливаем указательными пальцами на точки возле крыльев носа и делаем круговые движения по часовой стрелке и против.</i>

Тише, тише, не спеши, Ароматом подыши.	<i>Ребенок выполняет вдох-выдох через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.</i>
Хорошо гулять в саду И поет нос: «Ба-бо-бу».	<i>Ребёнок постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу»</i>
Надо носик нам погреть, Его немного потереть.	<i>Ребенок располагает поочередно указательные пальцы на переносице и выполняет ими движение вниз к кончику носа.</i>
Нагулялся носик мой, Возвращается домой.	<i>Ребёнок гладит нос, двумя руками одновременно от переносицы к крыльям носа.</i>

4. «Зайчишка»

Слова	Действия
Вышел зайчик на лужок, На зелёный бережок.	<i>Ребенок располагает поочередно указательные пальцы на переносице и выполняет ими движение вниз к кончику носа.</i>
Потирает зайка нос, Чтобы носик не замёрз.	<i>Чуть надавливаем указательными пальцами на точки возле крыльев носа и делаем круговые движения по часовой стрелке и против.</i>
Серый зайчик вместе с нами Потирает над бровями.	<i>У основания бровей, чуть надавливая указательными пальцами, делаем круговые движения, делаем круговые движения по часовой стрелке и против.</i>
Говорила зайке мать, Надо носик вытирать!	<i>Ребёнок гладит нос, двумя руками одновременно от переносицы к крыльям носа.</i>