

**ЗНАЧЕНИЕ МАССАЖА И САМОМАССАЖА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.**

**«Больному и несчастному человеку массаж нужен,**

**Здоровому и счастливому человеку – необходим».**

**Авиценна.**

Есть средство, которое уже многие века приносит людям пользу, укрепляет их здоровье, поднимает жизненный тонус, делает мышцы сильными. Одним оно помогает преодолеть ту или иную болезнь, другим возвращает бодрость и хорошее самочувствие. Средство это – **массаж.** По мнению древнегреческого целителя и врача Гиппократа - «эффект массажа – естественная восстановительная сила организма, сила жизни». **Массаж – это совокупность специальных приёмов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека.** В последние годы интерес к массажу особенно вырос. Его благотворному влиянию придают всё большее значение. Традиционно массаж применяется для оздоровления, закаливания, во время утренней гимнастики, а также как фактор, дополняющий общее влияние физических упражнений на функциональные возможности организма. Массаж является общепринятым средством в борьбе с утомляемостью. Массаж относится к самому распространённому виду неспецифической терапии у детей. А ещё детям очень нравится массаж. Он создаёт у дошкольников бодрое настроение, побуждая их к активной деятельности.

Существует несколько **приёмов массажа:**

* поглаживание выполняется только при массаже кожи. Это лёгкий поверхностный приём, при котором кисти руки, плотно прилегая к телу, скользят медленно, ритмично, всегда по ходу крови;
* растирание проводится энергично, со значительным давлением на массируемые ткани, при этом кожа вместе с глубоколежащими тканями растирается в различных направлениях;
* поколачивание выполняется как двумя, так и одной рукой, в ряде случаев – подушечкой одного или четырёх пальцев.

Если по каким-то причинам нет возможности пользоваться услугами массажиста, значительную пользу может принести **самомассаж.** Самомассажу можно учить детей уже с 3-4 лет, поскольку он прост и приёмы его доступны дошкольникам. Наиболее распространённым является **гигиенический самомассаж**. Он является активным средством укрепления здоровья ребёнка, повышает общий тонус организма, является профилактическим средством простудных заболеваний. Его можно проводить утром и вечером. Длительность самомассажа – от 10 до 20 минут, в зависимости от задач и возраста. Гигиенический самомассаж желательно закончить водной процедурой с последующим растиранием тела сухим и жёстким полотенцем. Основные противопоказания к самомассажу:

* повышенная температура;
* острый воспалительный процесс;
* заболевания крови, кровотечения, кровоточивость;
* кожные заболевания: экзема, фурункулёз, повреждения и раздражения кожи;
* воспаление лимфатических узлов и сосудов;
* чрезмерное возбуждение или переутомление после физической нагрузки.

**Самомассаж – зарядка №1 (утром или после дневного сна)**

Данный вид массажа снимает вялость в мышцах, стимулирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательных систем, вызывает стремление ребёнка к активной деятельности.

**Упражнение №1 «Я вырос».**

И. п.: лёжа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперёд, правую руку вверх вдоль туловища на вдохе. Дыхание задержать на 2-3 секунды, произнести «я…», руки и ноги максимально растянуть. На выдохе, расслабляясь, произнести «…-вырос!». То же выполнить правой ногой и левой рукой.

**Упражнение №2.** И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Потянуть пятки ног вперёд, руки поднять вверх вдоль туловища. Задержать дыхание, выдох удлинённый.

**Упражнение №3 «Потягушки».** И. п.: лёжа на спине. Сомкнуть кисти в замок над головой. Медленно, но сильно потянуться.

**Упражнение №4 «Массируем грудку».** На груди массируют сначала большую грудную мышцу. И. п.: сидя по-турецки. Рука, со стороны которой массируется грудная мышца, лежит кистью и предплечьем на бедре. Голову наклонить к массируемой мышце. Такое положение дополнительно расслабит мышцы груди.

**Упражнение №5 «Выжимание».** Выжимание выполняется по направлению от грудины к подмышечной впадине. Кисть лежит вдоль мышцы так, чтобы большой палец был направлен вперёд и приведён к указательному пальцу. Повторить 5-6 раз. Выжимание проводится бугром большого пальца и основанием ладони, остальные четыре пальца расслаблены, слегка отведены в сторону мизинца и скользят по коже пассивно.

**Упражнение №6 «Разминание».** Разминание подушечками 4 пальцев от грудины к подмышечной впадине. Повторить 2-4 раза.

**Упражнение №7 «Растирание».** Растирание межреберных промежутков двумя руками. Движения от грудины в стороны подмышки. Подушечками пальцев вдавливать в межрёберья и совершать энергичные прямолинейные, кругообразные, спиралевидные растирания. При выполнении упражнения произносить: «Я здоровый, энергичный ребёнок».

**Упражнение №8.** И. п.: сидя по-турецки. Подушечки 4 пальцев поставить на середину грудины от вилочковой железы вниз и выполнять вращательные движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

**Комплекс самомассажа № 2 после дневного сна.**

|  |  |
| --- | --- |
| Слова стихотворения | Массажные движения |
| Если солнце жарко греет, Если лёгкий ветер веет, Стало сухо и тепло - Это лето к нам пришло.  Если дождь стучит по крыше, Листья падают неслышно, Птицам улетать пора - Это осень к нам пришла.  Если вьюга кружит, злится,  Всюду белый снег кружится,  В снежных шапках все дома –  Это к нам пришла зима.  Если тает снег и лёд,  Звонкий ручеёк течёт,  Распускается листва –  Это к нам пришла весна. | Поглаживающие движения от середины лба, носа, верхней губы, подбородка к ушам.  Постукивающие движения подушечками пальцев по лбу, щекам, подбородку.  Круговые движения в области лба, щёк, подбородка.  Поглаживающие движения обеими ладонями сверху вниз по боковым сторонам лица и шеи, по центральной части лица и шеи. |

Длительность одного сеанса самомассажа составляет 5-10 минут. Каждое движение выполняется в среднем по 4-6 раз. Приёмы в течении дня можно варьировать. Все выполняемые движения самомассажа должны приносить ребёнку удовольствие.

**Самомассаж ушных раковин.**

**1. «Погреем ушки».** Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.

**2. «Потянули ушки».** Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3-5 раз.

**3. «Послушаем тишину».** Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2-3 секунды.

*Инструктор по физической культуре Меланьина И. Н.*