ЮЖНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1034 (дошкольное отделение)

**Консультация для педагогов «Обучение детей дошкольников приемам самомассажа»**

**Подготовила и провела: воспитатель по физической культуре Кутова А.А.**

**г. Москва**

**2014 г.**

**Самомассаж как профилактика заболеваний у детей дошкольного возраста.**

Из различных способов профилактики и лечения ОРВИ один из самых простых, эффективных и безвредных – самомассаж особых зон на коже, которые связаны с основными отделами центральной нервной системы. Если воздействовать на определенные зоны на коже, то можно активизировать адаптационные реакции организма на неблагоприятные факторы внешней среды, в том числе и на ОРЗ.

Использование средств физической культуры (самомассаж) благоприятно влияет на центральную нервную систему, органы дыхания, кровообращение, повышает сопротивляемость организма как здоровых детей, так и детей с ослабленным здоровьем. Дети, занимающиеся физической культурой, в 3-4 раза реже болеют респираторными заболеваниями, легко адаптируются в детском саду.

Массаж – это совокупность приёмов механических воздействий проводимых непосредственно на поверхности тела человека. Основные виды самомассажа: спортивный, гигиенический (оздоровительный), лечебный, косметический.

***Основными задачами самомассажа являются*:**

-снятие чрезмерного нервно-мышечного и психологического напряжения;

-расслабление нервно-мышечного аппарата и создание условий для оптимально быстрого восстановления организма;

-самомассаж помогает повысить работоспособность всего организма;

-способствует нормализации как ночного, так и дневного сна.

***Основными приёмами самомассажа являются:***

-поглаживание;

-растирание;

-вибрация;

-давление;

Основной аспект самомассажа - психологический, так как у ребенка вырабатывается внимательность, терпеливость, дружелюбие, спокойствие.

***Самомассаж лица для профилактики ОРВИ у детей.***

Самомассаж лица помогает купировать отек слизистой оболочки носоглотки, очистить придаточные пазухи носа от патологического содержимого, нормализовать дыхание и является одним из методов, повышающих уровень местной защиты слизистой оболочки носа.

Перед массажем необходимо тщательно размять пальцы рук и согреть их. Разминание нужно проводить в течение 1-2 минуты как отдельно каждого пальца, так и вместе путем сцепления друг с другом.

***Приемы самомассажа:***

Поглаживание лба, волосистой части головы, шеи, плеч подушечками пальцев и ладонями 5-6 раз подряд в течение 1-1,5 мин.

*Массаж лба* – *растирание.*

Лоб массируют четырьмя пальцами обеих рук от центра лба к ушам – 8-10 движений. Затем проводят растирание лба быстрыми круговыми движениями (до 300 об/мин), одновременно перемещая, их справа налево. Продолжительность 30 с.

*Массаж крыльев носа.*

Выполняется круговыми движениями средних фаланг согнутых указательных пальцев, нежно, с частотой вращения до 250 оборотов в минуту. При этом ребенок вдыхает через рот, а выдыхает через нос. При обильном насморке следует прервать процедуру, чтобы высморкаться. Продолжительность массажа 1-1,5 минуты.

*Массаж кожи под глазами (проекция гайморовых пазух).*

Объект воздействия – участок лица под глазами от носа до ушей. Под глазами массируют ладонями обоих рук. Работу можно прекращать при стойком ощущении тепла.

*«Поза льва»* (для профилактики ангины, тонзиллита).

Массаж неба языком – 6-8 движений, затем энергично высунуть язык до подбородка – 2 раза.

*Пневмомассаж (морзянка).*

Воздействие на мягкие ткани носа боковыми поверхностями дистальных фаланг больших пальцев рук. Вдох делается ртом, выдох форсировано носом. При этом необходимо сыграть «морзянку» в ходе сильного выдоха (произвольно получить «точки» и « тире»). При помощи высокого давления массируются области проекции придаточных пазух носа и сам нос. Повторить 3-5 раз.

Массаж лица «Пчела»

Ла-ла-ла На цветке сидит пчела. *(провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам – 7 раз)* Ул-ул-ул Ветерок подул. *(провести пальцами по щекам сверху вниз -7 раз)* Ала-ала-ала Пчелка крыльями махала. *(кулачками энергично провести по крыльям носа – 7 раз)* Ила-ила-ила Пчелка меда наносила. *(растереть лоб ладонями, приставленными ко лбу козырьком)*