**Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»**

.*«Кран, откройся!»* - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.

*«Нос, умойся!»*- растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

*«Мойтесь сразу оба глаза»* - нежно проводим руками над глазами.

*«Мойтесь, уши!»* - растираем ладонями уши.

*«Мойся, шейка!»* - аккуратными движениями гладим шею спереди.

*«Шейка, мойся хорошенько!»* - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

*«Мойся, мойся, обливайся!*– аккуратно поглаживаем щеки.

*«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»* - трем ладошки друг о друга.

**Самомассаж для лица и шеи для детей «Индеец»**

Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

«Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.

«Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.

«Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.

«Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.

«Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.

«Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.

«Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

Рассматривая тенденцию повышения заболеваемости детей различными заболеваниями можно применять самомассаж как средство профилактики болезней. В исследованиях последних лет отмечено стимулирующее влияние на некоторые иммунологические показатели рефлексотерапии – эффективного без медикаментозного средства, не дающего побочных реакций. Показано, что стимуляция биологически активных точек повышает активность макрофагов, усиливает фагоцитоз, влияет на синтез антител, нормализует подвижность нервных процессов, состояние гипоталамо-гипофизарной системы и повышает адаптационные возможности организма.

Массаж активных зон – это метод самолечения. Это мнение китайских специалистов-экспертов массажа, считающих данный метод народной медицины вполне доступным для освоения не только взрослыми, но и детьми.

Приводимые на графических рисунках (рис. 1, 2, 3) месторасположения точек почти точно им соответствуют, однако могут отмечаться их отклонения в пределах 1 см. Почти всегда бывает так, что искомая точка активной зоны реагирует на сильное нажатие резким (четким) болевым сигналом (импульсом), что выделяет ее на искомом участке тела.

При проведении массажа активных зон необходимо расслабиться, прекратить все посторонние разговоры, отвлечения, сосредоточиться на проведении процедуры. Основными точками профилактического характера против ОРВИ являются четыре парных, все расположены на лице (рис. 1).



Рис. 1. Массаж против ОРВИ по сокращенной схеме

Массаж проводится кончиками указательных пальцев обеих рук, с обеих сторон, синхронно, в течение 15–20 с. на каждую точку, в ритме один-два оборота в секунду. Последовательность воздействия – точки 1 → 2 → 3 → 4. Массаж по сокращенной схеме следует внедрить в повседневную жизнь ребенка на уровне навыка, чтобы он стал для ребенка такой же необходимостью, как умывание и пр. Проводить его надо на последней физкультминутке каждого занятия и после дневного сна в ДОУ, и один раз дома перед сном. Причем в утренние часы и днем надо оказывать на кожу более сильное давление, в сочетании с быстрыми, интенсивными движениями, а перед сном (дома) массаж должен быть легким, спокойным, неинтенсивным. Углубленные схемы массажа активных зон приводятся на рис. 2 и 3.

