(1слайд)

**Реферат «Детский точечный массаж»**

 ( 2 слайд)

**Актуальность:**

Детский точечный массаж является одним из методов работы по физическому, психическому и социальному оздоровлению детей. Желание родителей и педагогов видеть детей здоровыми и физически крепкими актуально всегда. Но сейчас, когда дети имеют малоподвижный образ жизни проблема укрепления здоровья усиливается. Точечный массаж - прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

**Цель:**

Учить детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививать им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

(3 слайд)

**1.Теоретическая часть**

Процесс зарождения данного направления начался еще в глубокой древности. Впервые о нем заговорили на Востоке. Древние ученые утверждали, что к причинам заболеваний относили такие факторы как воду, эмоции, климатические условия, травмы, продукты питания, инфекции и т. п. Со временем ими были найдены локальные точки и установлена их взаимосвязь с отдельными органами и системами организма. В современной практике используются около 150 точек. Поначалу на точки воздействовали полынной сигаретой, камнем, иглой и некоторыми другими предметами. На сегодняшний день на биологически активные точки\_чаще\_всего\_воздействуют\_кистью руки\_или\_пальцем.

Овладеть основными навыками точечного массажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Формы массажа разнообразны: точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс точечного массажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой точечный массаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

(4 слайд)

Точечный массаж показан всем детям от 1,5 лет и старше. В старшем дошкольном возрасте эту процедуру могут выполнять сами воспитанники под руководством \_взрослых.

В предэпидемический и эпидемический период заболеваемости ОРВИ и гриппом предпочтителен массаж с вьетнамским бальзамом «Золотая звезда». Исключение составляют дети с аллергической реакцией на данный препарат.

( 5 слайд)

**Техника проведения точечного массажа предусматривает использование весьма разнообразных приемов, а именно:**

1. Разминание или надавливание: осуществляется кончиком большого пальца либо 2-мя большими пальцами. В некоторых случаях выполняется и средним либо указательным пальцем. Движения являются круговыми вращательными и выполняются поначалу медленно и слабо, постепенно усиливая давления до тех пор, пока пациент не почувствует очень сильное давление в данной области. После этого надавливание сразу же ослабляют.

2. Захватывание «щипок»: данную манипуляцию осуществляют 3-мя пальцами правой кисти, а именно большим, средним и указательным. Ими захватывают кожу в месте месторасположения необходимой точки и собирают ее в складку. Затем складку разминают – вращают ее, сдавливают и т. п. Все движения рекомендуется выполнять очень быстро до тех пор, пока человек не почувствует онемение.

3. Поглаживание: осуществляется подушечкой среднего либо большого пальца. Движения являются вращательными. Данный прием используют чаще всего в области лица, рук, головы и шеи.

 4. «Укол»: осуществляется кончиком большого или указательного пальца, причем в быстром темпе.

5. Вибрация: данную манипуляцию выполняют средним либо большим пальцем. Палец от массируемой точки отрывать нельзя. Движения должны быть быстрыми колебательными. Данный прием позволяет как успокоить, так и взбудоражить пациента.

6. Успокаивающий вариант: производится глубоким, непрерывным и медленным надавливанием. Все движения являются вращательными и осуществляются равномерно, причем без сдвигания кожного покрова. Сила надавливания все время возрастает. В определенный момент наступает пауза, после чего опять вибрация.

 7. Тонизирующий вариант: в данном случае на каждую точку оказывается более сильное, но при этом кратковременное воздействие. Помимо этого специалист проводит и глубокое растирание с быстрым отниманием пальца после каждой манипуляции. Так повторяют 3 – 4 раза. В некоторых случаях проводят и прерывистую вибрацию. Тонизирующий вариант особенно полезен по утрам, так как ему свойственно повышать жизненный тонус.

 8. Растирание: проводят подушечкой среднего либо большого пальца по часовой стрелке. Данный прием в большинстве случаев используется после всех других приемов такого массажа.

 9. Тормозной вариант: его применяют при массировании детей, различных нарушениях процесса кровообращения, а также для расслабления мышц. При его проведении на каждую точку воздействуют около 1,5 минут.

( 6 слайд)

**Точечный массаж используется:**

- для воздействия через биоактивные точки на внутренние органы, вызывая ощущения легкости, радости;

- для повышения функциональных возможностей организма;

- для снижения утомления и быстрого восстановления сил после физических и умственных нагрузок.

Во время проведения точечного массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, 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. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. Точечный самомассаж расслабляет мышцы и снимает нервно- эмоциальное напряжение. Чаще используется воздействие на активные точки на подошве, пальцах ног, на голове, а также лице, ушах, дети успешно осуществляют самомассаж пальцев рук.

( 7 слайд)

Осуществляя точечный массаж, ребенок может играть, лепить, разглаживать собственное тело, при этом воздействуя на весь организм.

Таким образом, в результате регулярных занятий массажем здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников.

Непременным условием при использовании здоровьесберегающих технологий является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!». Педагог должен обеспечивать эмоциональное тепло и поддержку каждому ребенку, демонстрировать только положительное эмоционально выраженное отношение к детям.

**Методика\_проведения:**
1. Массаж проводится 2-3 раза в день подушечкой концевой фаланги указательного или среднего пальца или двумя-тремя пальцами сразу, надавливая на кожу до появления незначительной\_болезненности.
2. Делаем 9 вращательных движений по часовой стрелке и 9 движений против, сдвигая кожу (как будто сверлим) относительно костной или мышечной ткани (2-3 оборота в секунду). Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 3-5 секунд.
3. Симметричные точки массируются с двух сторон одновременно.

**Примечание:**1. Во время проведения процедуры необходимо расслабиться, не разрешается разговаривать, все внимание сосредоточено на массаже (самомассаже). Дыхание ровное,свободное.
2. Дети среднего и старшего возраста при выполнении самомассажа сидят на стульчиках, ноги слегка расставлены, колени под прямым углом, позвоночник касается спинки\_стула.
3. Допускается сочетание точечного массажа активных зон с общеоздоровитель-ным массажем.

(8 слайд)

**2.Практическая часть**

**Полезные советы:**

Ребенок плохо спит и при этом много плачет- слегка нажмите и плавно потрите точку, которая находится посередине переносицы между бровками. Также можно нажимать и массировать симметричные точки по внешним краям глаз малыша.

Головная боль - массирование точки, находящейся на голове, посередине линии, проходящей через макушку от одного уха к другому. Заметьте, что малыши, как правило, быстро успокаиваются, когда мамы их гладят по голове.

Зубная боль- возьмите ручку малыша так, чтобы ваш большой палец лег на тыльную сторону кисти крохи. Найдите точку посередине расстояния между большим и указательным пальцами, где начинается кость. Нежно помассируйте ее точку.Когда беспокоят коренные зубы, то надавливайте точку на наружном углу лунки ногтя указательного пальца, при этом, если болит зуб справа, то рука должна быть левая, и наоборот.

Перевозбуждение- круговыми движениями воздействуйте на точку посередине подбородка, сначала 5 раз по часовой стрелке, потом 5 раз против часовой стрелки. Эту точку еще называют «антистрессовой». Также снять перевозбуждение поможет массаж и легкое растягивание средних пальчиков, по 2 минуты на каждой руке.

В работе с детьми мы используем точечный массаж для разных частей тела. Применяется комплекс упражнений.

САМОМАССАЖ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма,
для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

1. МАССАЖ головы

• «МОЕМ голову»

Цель: улучшение мозгового кровообращения путём воздействия на
активные точки головы.

и.п. Сидя «по-турецки»:

Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками

пальцев массировать голову в направлении:
 -от лба к макушке,

-от лба до затылка,

-от ушей к шее.

• «ОБЕЗЬЯНА РАСЧЁСЫВАЕТСЯ»

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к левой части
затылка и обратно. Затем левая рука - от правого виска к левой части
затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются.

• «УШКИ»

Уши растираются ладонями, как будто они замёрзли: разминаются три

раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательными движениями
растираются в другом направлении (по горизонтали).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их.

Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трёх раз.

Это упражнение тонизирует кору головного мозга .

• «ГЛАЗКИ ОТДЫХАЮТ»

Закрыть глаза. Подушечками пальцев сделать 3-5 массирующих
движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить те же
движения под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к
вискам.

• «ВЕСЁЛЫЕ НОСИКИ»

Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства
тепла. По вращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать
3-5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих
рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон.

Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

• «ПОЧЕШЕМ ГУБКИ»

Покусывание и «почёсывание» губ зубами; то же - языка зубами от
самого кончика до середины языка.

• «РАССЛАБЛЕННОЕ ЛИЦО»

Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при
умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими
движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к
вискам.

• «ДОМИК»

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на
друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

• «ГИБКАЯ ШЕЯ, СВОБОДНЫЕ ПЛЕЧИ»
Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками:
-поглаживание,

-похлопывание,

-пощипывание,

-растирание,

-спиралевидные движения.

• «ОГОРОД»

Самомассаж фаланг пальцев. Разминание фаланги одного пальца (на одну
строку получается один палец), порядок движений - от ногтевой фаланги к
основанию пальца.

Вырос у нас чесночок - Указательный пр.
 Перец, томат, кабачок, - Средний пр.

 Тыква, капуста, картошка, - Безымянный пр.
 Лук и немножко горошка. - Мизинец правый.
 Овощи мы собирали, - Мизинец левый.

Ими друзей угощали, - Безымянный левый.
 Квасили, ели, солили, - Средний левый.

 С дачи домой увозили. - Указательный левый.
 Прощай же на год - Большой левый.

Наш друг - огород!!! - Большой правый.

• «МЕДВЕДЬ»

Самомассаж подушечек пальцев. Кисть одной руки лежит на столе
ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по
очереди прижимает каждый ноготь, катая его на подушечке вправо-влево. На
каждую строчку разминать один палец.

Шёл медведь к своей берлоге, /Мизинец пр.

Да споткнулся на пороге. /Безымянный пр.

«Видно, очень мало сил /Средний пр.

Я на зиму накопил», / Указательный пр.

Так подумал и пошёл/ Большой пр.

Он на поиск диких пчёл. / Большой лев.

Все медведи - сладкоежки, / Указательный лев.
Любят есть медок без спешки, / Средний лев.

А наевшись, без тревоги/ Безымянный лев.

До весны сопят в берлоге. / Мизинец лев.

 МАССАЖ ЖИВОТА «МЕСИМ ТЕСТО»

Цель: снятие напряжение с мышц живота; улучшение работы кишечника.

И.П. лёжа на спине.

По часовой стрелке поглаживаем животик, пощипываем его,
похлопываем ребром ладони и кулачками.

 МАССАЖ грудной ОБЛАСТИ «МОЕМСЯ»

Цель: воздействие на биоактивные точки грудного отдела;
и.п. Сидя «по-турецки»,

- Представим, что мы сидим в тазике и моем грудку. Кладем обе ладони
на грудь и начинаем её поглаживать. Необходимо выполнять продольные,
вертикальные и круговые поглаживания, имитируя принятие водных
процедур.

МАССАЖ ШЕИ «ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ»

Цель: снятие напряжения с мышц шеи; увеличение гибкости шейного
отдела позвоночника.

и.п. Сидя «по-турецки»

- Представим, что мы превратились в прекрасного лебедя, с красивой
длинной шеей.

Нежно поглаживать шею от груди к подбородку. Попеременно шевелить
пальцами обеих рук, ласково похлопывать их внешней стороной по
подбородку.

Распрямлять плечи и очень медленно поднимать подбородок как можно
выше. Медленно поворачивать голову влево, а затем вправо. Делать 4
поворота.

 МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН «ЧЕБУР АШКА»

Цель: улучшение работы внутренних органов путём воздействия на
ушные раковины.

и.п. Сидя «по-турецки».

Нежно поглаживать ушные раковины по краям, снаружи, по бороздкам
внутри. Растирать пальчиками за ушами. Ласково оттянуть ушки 6 раз вверх
и вниз, а затем в стороны.

МАССАЖ СПИНЫ «ВЕЛОСИПЕД»

Цель: улучшение кровообращения в ногах; улучшение работы кишечника;
расслабление мышц ног.

и.п. Лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки - вдоль тела.

Со звуком «ж-ж-ж-ж- ... » делать плавные движения ногами, словно
крутим педали велосипеда.

 МАССАЖ НОГ

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на

ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

И. п. - сидя по-турецки.

Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок
- разминает пальцы ног,

- поглаживает между пальцами,

- раздвигает пальцы,

- сильно нажимает на пятку,

- растирает стопу,

- щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы,

- делает стопой вращательные движения,

- вытягивает вперед носок, пятку, затем

- похлопывает ладошкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания,

- говорит: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым,

счастливым! .. »

То же - с правой ногой.

 МАССАЖ ШЕЙНЫХ ПОЗВОНКОВ ИГРА «БУРАТИНО»

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных
движений позвонков шейного отдела.

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко,
морковку, дерево.

Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против

часовой стрелки.

- Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

( 9 слайд)

**3. Оценка эффективности точечного массажа.**

**Использование точечного массажа в работе с дошкольниками даёт положительные результаты:**

- снижение уровня заболеваемости;

- повышение работоспособности, выносливости;

- развитие психических процессов;

- улучшение зрения;

- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;

- развитие общей и мелкой моторики;

- повышение речевой активности;

- увеличение уровня социальной адаптации.

Обучая детей самомассажу , мы также укрепляем своё здоровье и здоровье родителей.

Применяется во всех режимных моментах, по необходимости индивидуально.

(10 слайд)

Таким образом, мы, используя в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии, в частности точечный массаж, способствуем сохранению и укреплению здоровья детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения.

К 5 – 7- ми годам у ребенка накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Ребенок стремится поделиться своими знаниями и впечатлениями со сверстниками, с родителями, что способствует появлению познавательной мотивации в общении. С другой стороны, широкий кругозор ребенка может являться фактором, позитивно влияющим на его успешность среди сверстников. Происходит дальнейшее развитие познавательной сферы личности ребенка - дошкольника. Развитие произвольности и волевых качеств позволяют ребенку целенаправленно преодолевать определенные трудности, специфичные для детей дошкольного возраста. Также развивается соподчинение мотивов (например, ребенок может отказаться от шумной игры во время отдыха взрослых).

Детский точечный массаж является одним из методов работы по физическому, психическому и социальному оздоровлению детей.

Обучая детей самомассажу , мы укрепляем своё здоровье и здоровье родителей.

По нашему мнению усиленное внедрение точечного массажа, как здоровьесберегающей технологии в учебно-воспитательный процесс нашего учреждения, является эффективным методом работы по формированию здорового образа жизни подрастающего поколения. И как диссеминацию накопленного опыта предлагаем комплексы точечного самомассажа для дошкольников и небольшой подарок как напоминание о применении данного подручного средства в области укрепления здоровья. (Самый обычный карандаш способен превратиться в прекрасный массажер для рук. В течение нескольких минут интенсивно перекатывайте его между ладонями. Вместо карандаша можно использовать шариковую ручку, грецкий орех, шарик для пинг-понга.)

(11 слайд)

Уважаемые коллеги, в наших руках уникальное, проверенное веками, средство развития коры головного мозга. Введите себе за правило ежедневно заниматься с ребенком точечным массажем минимум по пять минут. Подарите малышу пять минут полезного общение и через некоторое время вы увидите результат. Желаем Вам интересных занятий и успехов в работе.

**Список использованных источников**

1. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. – М.:ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.

2. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. /Автор-сост. Н.И. Ерёменко. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2009 – 96с.

3. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы д/с. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.

4. Красикова И. С. Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет. 2-е издание, Санкт-Петербург, Корона принт, 2003. – 314 с.

5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004. –  68 с.