

**Методика Уманской** заключается в стимуляции пальцами девяти **точек на теле**, расположенных в легкодоступных местах. Воздействуют на точки большим, указательным или средним пальцем. Каждая зона, в соответствии с рекомендациями, **массируется** сначала 9 раз по часовой стрелке, что активизирует зону, затем 9 раз против часовой стрелки для расслабления и успокоения. Биозоны **массируются в строгом порядке**. В профилактических целях используют мягкое воздействие на точки, при заболеваниях интенсивность стимуляции усиливается.

Парные зоны растираются пальцами одновременно всегда в направлении сверху вниз. Для усиления эффекта используются **массажные масла и бальзамы**.

Простота и доступность **методики** делает возможной ее применение и в дошкольном учреждении, и дома. Она не имеет ограничений по возрасту: делать **точечный массаж** можно с первых месяцев жизни младенца, а подростки дети могут делать его самостоятельно.

В период эпидемий для повышения сопротивляемости организма активные точки стимулируют каждые два-три часа. Регулярное воздействие на биоточки запускает процесс выработки в организме интерферона и других веществ, которые повышают защитные силы на клеточном уровне и действуют эффективнее искусственных иммуностимуляторов.

Противопоказано воздействовать на активные точки в тех случаях, когда на коже **массажных зон есть родинки**, новообразования или гнойнички.

#### **Игровой самомассаж**

Важно сформировать в детстве положительное отношение к оздоровительным процедурам. Поэтому **самомассаж**, как метод профилактики простудных заболеваний и гриппа и метод коррекции речевых нарушений, практикуется в дошкольных учреждениях в легкой игровой форме.

Несложные упражнения, которые сопровождаются традиционными для **массажа действиями**: растиранием, разминанием, пощипыванием, поглаживанием разных участков тела, делаются дошкольниками самостоятельно. Упражнения тонизируют мышцы, развивают мелкую моторику, активизируют работу головного мозга.

**Игровой самомассаж** используется в образовательной и игровой деятельности дошкольников, при индивидуальной работе с ними.

Занятия сопровождаются музыкой, забавными песенками, потешками, считалками. Педагоги используют для процедур нетрадиционные материалы: еловые шишки, грецкие орехи, карандаши, бумагу, мыло, **массажные мячики**, пластиковые **массажеры**, что нравится детям.

Ребята **массируют** себя только чистыми сухими руками, с коротко остриженными ногтями, чтобы избежать повреждения кожи.

Для создания положительного настроения и сохранения внимания группы во время оздоровительных занятий педагоги подбирают музыкальное сопровождение, создают атмосферу при помощи интонационного разнообразия речи, комбинируют и разнообразят упражнения. По времени процедура не превышает 10 минут, проводится 2-3 раза в день, состоит из 3-5 упражнений, которые повторяются равное количество раз для каждой стороны тела, между ними тело расслабляется поглаживанием или «встряхиванием» рук и ног.

Растираются ушные раковины, глаза, руки от кисти к локтю, ноги от стопы к бедру, **массажные** движения направляются от периферии к центру. Педагоги обучают ребят мягким движениям пальцев, акцентируют внимание на результатах – появлении тепла, а не болезненных ощущений в **массируемой области**.

Особенное внимание при проведении сеансов **самомассажа** в детском саду уделяется наблюдению за самочувствием и индивидуальными реакциями детей на упражнения.

При лихорадочных состояниях, заболеваниях кожи, воспалительных процессах **самомассаж противопоказан**.

С первых дней жизни здоровье малыша требует постоянного внимания. По мере взросления родители стремятся развивать умственные способности и выявлять таланты детей, а забота о физическом развитии отходит на второй план. Несложные упражнения оздоровительной гимнастики, занятия спортом, закаливание, если сделать их частью жизни, укрепят растущий организм без лекарств.

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

1.«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.