**Массаж и самомассаж**

 **в профилактике заболеваний и оздоровлении детей**



В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здоровья им. Н. А. Семашко, в России около 40% детей можно считать условно здоровыми. В связи с этим особую актуальность приобретают оздоровительные мероприятия, которые целесообразно включать в учебно-воспитательный процесс. В рамках программ по дошкольному воспитанию используются различные формы оздоровления: лечебная физкультура, элементы йоги, ритмическая и дыхательная гимнастика, релаксация, психогимнастика, зарядка для глаз, массаж и самомассаж и другие.

Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма, нервной системы.

История возникновения массажа

Массаж - это древнее искусство пришло к нам с востока.

Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи человека и его внутренними органами. На этом и основан массаж. Нажимая на определённую точку на коже, можно вызвать реакцию какого–либо органа. На теле человека 700 таких точек.

Древнегреческий философ Анаксагор говорил: «Рука у каждого человека. таит в себе чудодейственную силу излечения болезней».

Современные исследования физиологов подтвердили: нервные окончания рук, ног, ушных раковин, стоп широко связаны с корой больших полушарий.

Массаж и самомассаж

Массаж (фр. тамаде) — система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости. Определенное значение имеет образование биологически активных веществ (гистамина, ацетилхолина и др., стимулирующих адаптационно-трофическую функцию ЦНС.

Самомассаж — способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кроветока. Детей учат выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в напрвлении кроветока — от периферии к центру.

Виды массажа:

• Массаж лица, носа, ушей, головы

• Массаж живота

• Массаж спины

• Массаж ног

• Массаж рук и пальцев

• Массаж БАЗ (биологически активных зон - точек)

• Массаж шеи и шейных позвонков

Регулярный массаж рук, ног, спины, грудной клетки, ступни, голени и бедра способствует повышению работоспособности коры головного мозга - у детей улучшатся внимание, память, слух, зрение, речь.

Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон). Массаж повышает защитные свойства организма. Происходит значительное снижение заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, повышение функциональной деятельности коры головного мозга.

Задачи:

1. Закаливать организм детей.

2. Способствовать улучшению деятельности центральной нервной системы.

3. Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

4. Формировать у детей умения заботится о своём здоровье.

5. Приобщать воспитанников к ценностям здорового образа жизни.

Ожидаемый результат

1. Укрепление здоровья детей.

2. Овладения навыками оздоровления. Освоения детьми упражнений игрового массажа.

3. Повышение у детей физической работоспособности.

4. Формирование эмоциональной сферы детей, подвижности нервных процессов.

Рекомендации

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не сильно нажимать на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, лишь слегка надавливая или легко поглаживая и постукивая. Массирующие движения следует выполнять от периферии к центру (от кистей к плечу и т. д.).

При массаже пальцев рук можно использовать следующие приёмы:

1. Вытягивание каждого пальца и надавливание на него.

2. Растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый палец колечко.

Для того чтобы массаж детьми не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Проводить его в игровой форме в сочетании с другими формами оздоровления.

Самомассаж проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Выполнять массаж следует вместе с педагогом и под его контролем.

Педагог должен использовать любую свободную минуту во благо ребенка. Предлагается использовать разнообразные упражнения для разных частей тела. Самомассаж можно провести во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом утренней гимнастики или игровой деятельности, т. е. в каждую свободную минутку. Продолжительность их невелика (всего 2-3 мин, а оздоровительный эффект очень большой. Желательно, чтобы самомассаж сопровождался легко запоминающимися стихами. Дети их повторяют и с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту.

Массаж обладает тонизирующим действием поэтому его нежелательно осуществлять перед дневным сном.