

Точечный массаж в ДОУ



Дошкольное образование
Здоровье сберегающие
технологии
Гр .ВЗ-9
Барахвостова Кристина

Содержание :

1. Введение

2. Значение

3. Преимущества точечного массажа.

4. Рекомендации.

5. Техника массажа.

6. 9 точек воздействия.

7. Противопоказания.

8. Показания.

9. Примерные комплексы точечного массажа



Введение:

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия). Точечный массаж также относится к средствам воздействия на детский организм.



Значение:

Точечный массаж — элементарный прием самопомощи своему организму, это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения разветвлений нервов. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье, прививают чувство ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

А так же являются профилактикой простудных заболеваний. Суть метода заключается в воздействии пальцами на 9 биоактивных точечных зон на теле малыша. Эти точки — как кнопки на пульте, управляющем всем организмом. Во время проведения пальцевого 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.

Метод не предполагает мгновенных результатов — он эффективен только при регулярном применении, когда становится такой же привычкой, как чистка зубов. Замечено, что при проведении точечного массажа в течение года удавалось избавить ребенка от аденоидов и других хронических заболеваний носоглотки, например гайморита. Нередко же благотворное действие этого массажа начинает сказываться уже через месяц-два.



Преимущества точечного массажа .

Точечный массаж имеет ряд преимуществ перед другими видами :

- 1) научиться пальцевому массажу гораздо легче ,чем , например, акупунктуре;
- 2) гигиенические требования при проведении сеансов этого массажа минимальные и не требуют каких-либо сложных приборов , дезинфицирующих веществ;
- 3)проводить эти виды массажа можно амбулаторно и в любых вынужденных условиях (на улице, в производственных помещениях);
- 4) пальцевой массаж очень удобен при оказании экстренной помощи, а также в виде самомассажа;
- 5) точечный самомассаж очень эффективен для восстановления работоспособности и при физическом утомлении.

Рекомендации:

---Перед тем как приступить к занятиям с ребенком, необходимо немного подготовиться: остричь ногти, вымыть тщательно руки, смазать питательным кремом и согреть их.

---Прежде чем применить методику к вашему малышу, попробуйте ее сначала на себе.

---Точечный массаж не имеет возрастных ограничений – делать его можно и пожилому человеку, и маленькому ребенку. Безвреден массаж и для аллергиков. Детей старшего возраста родители и педагоги могут научить проводить массаж самостоятельно.

Специалисты отмечают, что если ребенок, которому из месяца в месяц делали точечный массаж, вдруг и заболевает, болезнь протекает у него в значительно более легкой форме.

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой

---После рентгенотерапии проводить не раньше, чем через 3 месяца.

---Нельзя применять массажные приемы в подмышечной и паховой областях, на молочных железах, у мест залегания крупных сосудов, лимфатических узлов.

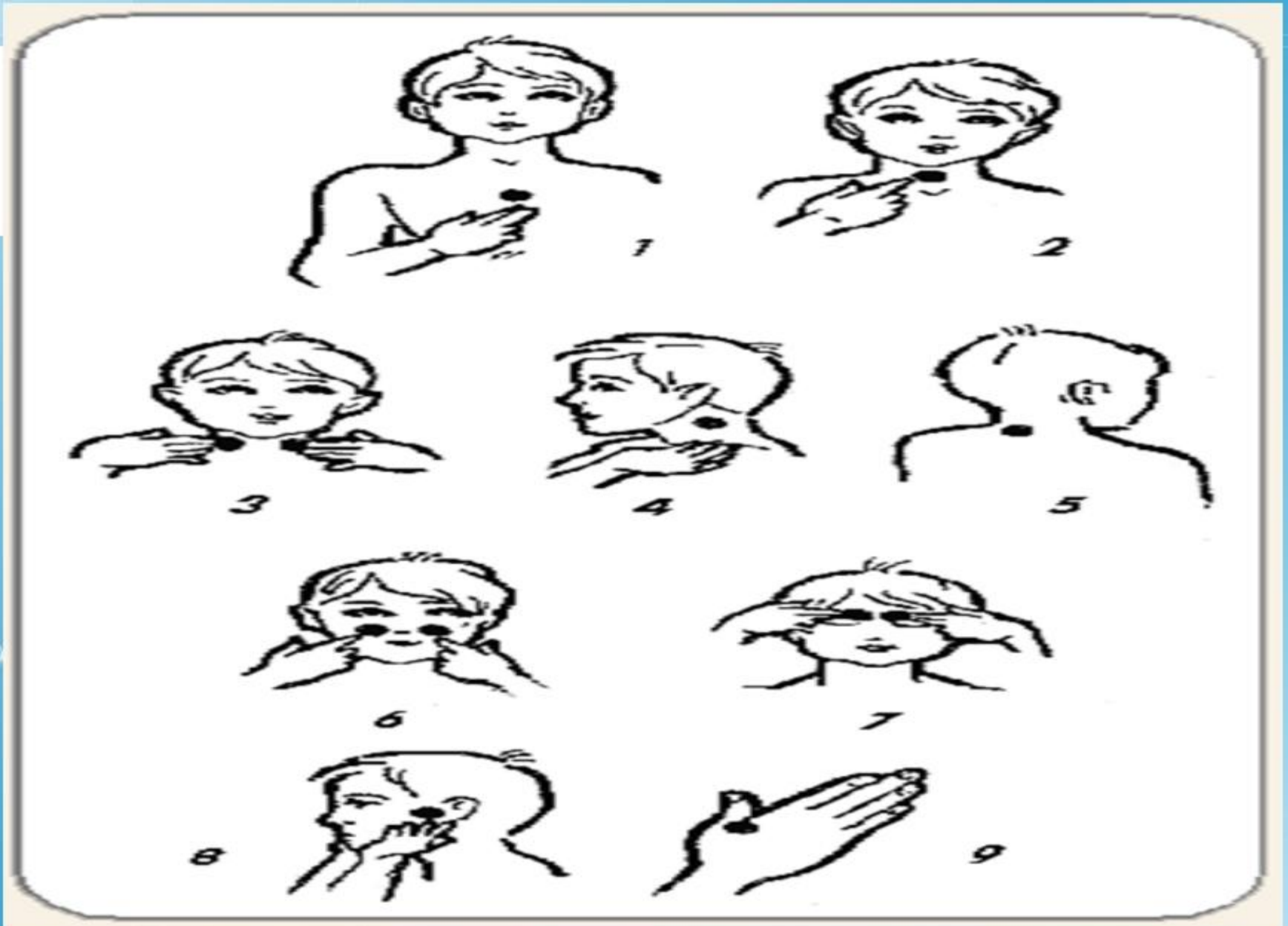
Делать массаж желательно не раньше, чем через 1 час после приема пищи.

Техника массажа :

В основном используют 6 самых главных приемов:

1. Поглаживание выполняется подушечкой большого (или среднего) пальца с вращательными движениями.
2. Растирание выполняется подушечкой большого или среднего пальца по часовой стрелке. Можно делать это основанием ладони или ее ребром.
3. Разминание (надавливание) выполняется кончиком большого пальца или двумя большими пальцами (на симметричных точках), а также средним или указательным пальцем. При этом производят круговые вращательные движения пальцем — вначале медленно и слабо, постепенно усиливая давление до появления чувства распирания в месте воздействия, затем ослабляют надавливание и т.д.
4. Захватывание (щипок) выполняется тремя пальцами правой кисти (указательным, большим и средним). Движение выполняют быстро, отрывисто 3–4 раза.
5. Прием «укол» выполняется кончиком указательного или большого пальца в быстром темпе.
6. Вибрация выполняется большим или средним пальцем. Колебательные движения делать быстро, не отрывая палец от массируемой точки.

9 Точек воздействия:



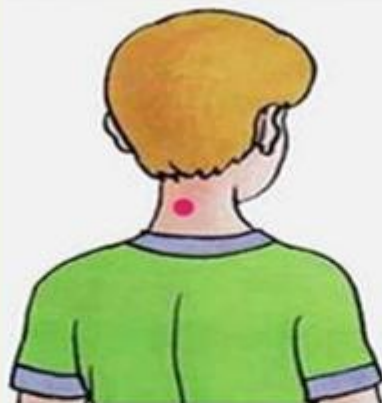
ЛИСТОВКА

Точечный массаж для детей



ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока



ТОЧКА 3.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда



ТОЧКА 5.

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани



ТОЧКА 7.

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга



ТОЧКА 2.

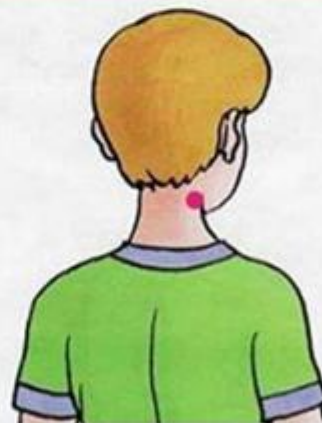
Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям



ТОЧКА 4.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.

SkyClipArt.ru



ТОЧКА 6.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата



ТОЧКА 8.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат

ТОЧКА 9.

При массаже этой точки приходят в норму разные функции организма



SkyClipArt.ru



1. Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

2. Точка 2 связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость инфекционным болезням.

3. Точка 3 связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

4. Точка 4 связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

5. Точка 5 расположена в области VII шейного и I грудного позвонков. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.

6. Точка 6 связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

7. Точка 7 связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.

8. Массаж точки 8 положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

9. Массаж точки 9 нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми точками, о которых было рассказано.

Противопоказания к применению:

- аппендицит
- пороки сердца
- заболевания почек
- повышенное давление
- опухоли
- болезни крови
- острые инф. заболевания
- тромбозы
- резкое истощение
- физическое перенапряжение
- гнойные поражения кожи , родинки , бородавки.
- воспалительные процессы в опорно-двигательном аппарате.

Показания к применению:

В первую очередь массаж нужен здоровым людям для поддержания хорошего самочувствия и профилактики различных заболеваний.

Рекомендован при следующих отклонениях:

- 1.плохой сон**
- 2.насморк**
- 3.прорезание зубов.**
- 4.профилактика сколиоза , формирование правильной осанки.**
- 5.отставание в развитии опорно-двигательного аппарата.**
- 6.частые головные боли.**
- 7.нарушение обмена веществ**
- 8.заболевания глаз.**
- 9.растройства желудка**
- 10.неврозы.**

Примерные комплексы точечного массажа:

1-й комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем носик"	Нажимать указательным пальцем точку под носом
"Лепим ушки"	Указательным и большим пальцем "лепим" ушки
"Правая ноздря, левая ноздря"	Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем
"Сдуваем листик"	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот



2-й комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем кончик носа"	Слегка подергать кончик носа
"Сделаем носик тоненьким"	Указательными пальцами массировать ноздри
"Примазываем ушки, чтоб не отклеились"	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
"Как мьмит теленок"	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
"Сдуем снежинку с ладони"	Вдох через нос, выдох через рот



3-й комплекс

"Моем руки"

Движения кистями, как примытые рук

"Шагаем по пальчикам"

Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки

"Лебединая шея"

Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка

"Крепко спим"

Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот

"Мы проснулись"

Несколько раз зевнуть и потянуться

4 комплекс:

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

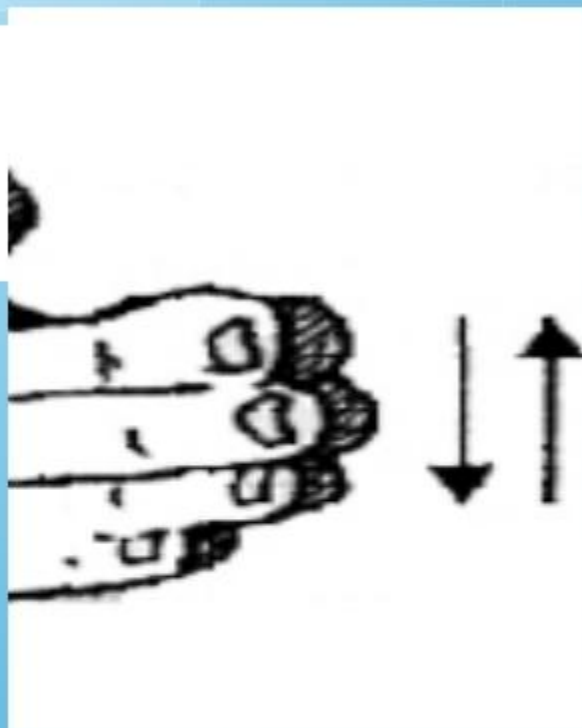
Осталось ноги растереть и не будем мы болеет

5 КОМПЛЕКС :



1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева
2. Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.
6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

6 КОМПЛЕКС:



1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева . Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с руки» (можно положить на ладонь небольшой кусочек ваты)

7 КОМПЛЕКС :



1. «Моем» кисти рук .
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки .
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

8 КОМПЛЕКС :

. Массаж грудной области

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".

Цель: воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

2. "Заводим машину". Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком "ж-ж-ж-ж". Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3. Сняв все пальцы с грудины со звуком "пи-и-и", нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - "машина завелась").

Цель: воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения

9 КОМПЛЕКС :

Массаж головы

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.
5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

10 КОМПЛЕКС :

Массаж ушных раковин

И. п. - сидя по-турецки.

Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).
3. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").
4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).
5. С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

Заключение :

Технике точечного массажа нельзя обучиться за несколько дней, на это потребуются внимание, усидчивость и тренировка. Следует избегать воздействия на соседние участки, где могут располагаться другие точки, которые нельзя затрагивать.

Положительное влияние процедуры проявляется по-разному: у одних сразу, у других — через несколько сеансов.

Хорошего НАМ ВСЕМ здоровья!