

Муниципальное казенное дошкольное учреждение «Детский сад №21  
комбинированного вида»

## Точечный массаж по методике А.А Уманской

Автор: Савенко Е.Е.  
Инструктор по физической культуре



Новосибирск 2018

## **Точечный массаж по методике А.А Уманской**

**Массаж в детском саду** – элемент оздоровительных программ в дошкольных учреждениях. **Оздоровительный массаж проводится штатными массажистами, владеющими специальными методиками работы с детьми.** Родители избавлены от необходимости специально выделять время на полезную процедуру и платить за сеанс, если дошкольник посещает детский сад регулярно. Массажные процедуры улучшают кровообращения и обменные процессы в организме, помогают нормальному развитию внутренних органов, костей и мышц, благотворно действуют на нервную систему и является профилактикой простудных заболеваний, повышая иммунитет.

### **Профилактический и лечебный**

Оздоровительный массаж назначают в профилактических целях. **Представляет собой специальные приемы механического воздействия на тело ребенка с определенной длительностью и интенсивностью.** В детских садах он применяется как самостоятельный метод укрепления организма или в комплексе с оздоровительной гимнастикой.

Лечебный массаж назначается при лечении заболеваний и имеет особенности в зависимости от болезни, стадии заболевания и его клинической формы. Оздоровительные сеансы проводятся штатным массажистом дошкольного учреждения, лечебные – назначаются педиатром или физиотерапевтом и проводятся в поликлинике.

Общеукрепляющие массажные процедуры выявляют и выправляют небольшие отклонения костно-мышечной системы, которые грозят болезнями в дальнейшем, успокаивают нервную систему детей и снимают стресс.

### **Точечный массаж по Уманской**

Методика детского точечного массажа разработана профессором Уманской более десяти лет назад и за прошедшие годы показала хорошие результаты при регулярном применении. Как и любой метод оздоровления, не дает быстрых результатов, но если проявить терпение и практиковать его последовательно и регулярно, то можно забыть о простуде и избавиться от хронических заболеваний носоглотки – гайморита и аденоидов.

Точечный массаж с успехом применяется в детских садах, так как он прост, эффективен и занимает немного времени.

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.