**Самомассаж и точечный массаж  для дошкольников**

     Без сомнения, все родители хотели бы, чтобы их дети выросли здоровыми и физически крепкими, не страдали от лишнего веса и проблем с позвоночником. Сейчас, когда дети большую часть свободного времени предпочитают проводить за компьютером, проблема здорового образа жизни особенно актуальна. Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни.

     Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Самомассаж для детей выполняется в забавной игровой форме - точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги это прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения. Но при этом надо всегда помнить заповедь Гиппократа

**«Не навреди!»** Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми. Процесс самомассажа не должен причинять болевых ощущений, не быть утомительным, должен вызывать у детей положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться.

**Игровой самомассаж** служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

**Точечный** самомассаж используется в основном для нормализации нервных процессов чаще всего это самомассаж головы и лица, кистей рук, пальцев ног и подошв. Так же точечный массаж предотвращает простудные заболевания, помогает детям научиться управлять мимикой лица.

     Выполняется такой массаж путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Нужно научить детей при выполнении точечного массажа не давить со всех сил на активные точки, а нажимать легонько, аккуратно.

Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект.

**«Неболейка»**

*(Массаж для профилактики простудных заболеваний)*

**Чтобы горло не болело,   мы его погладим смело**

*(поглаживают шею ладонями сверху в низ)*

**Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать**

*(указательными пальцами растирают крылья носа)*

**Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком**

(приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны)

**«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело**

*(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)*

**Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна**.

*(потираем ладошки друг о друга)*

**Точечный самомассаж лица для детей**

1. Поглаживаем щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.
2. Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.
3. Прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.
4. Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.
5. Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.