

Точечный массаж ребенку

Массирование активных точек организма положительно влияет на иммунитет и настроение ребёнка. Этот массаж снижает процент риска заболеваний простудой. Ещё в древности китайские целители пытались разработать безлекарственные методы лечения. Массаж активных точек организма влияет на работу основных органов человеческого организма, стимулирует их работу.

Точечный массаж активно рекомендуют взрослым и детям. Не имея специального образования трудно проводить сеансы точечного массажа дома, но знание и практика некоторых основных приёмов этого массажа может отлично пригодиться в лечении различных детских заболеваний.

Противопоказания

Главным образом массаж запрещается при повышенной температуре. Так же нельзя делать массаж при различных кожных заболеваниях, таких как: экссудативный диатез, ветрянка, пиодермия, и конечно, если на коже присутствуют прыщи, бородавки и кожные нарывы. Больше всего для массажа подходит время, когда малыш бодрый, спокойный и, в свою очередь имеет положительный настрой к массажу. Во время массажа необходимо разговаривать с ребёнком, рассказывать стихи или сказки, рекомендуется массажировать в игровой форме. В таком случае ребёнку будет нравиться массаж.

Техника

В первую очередь, перед точечным массажем, настоятельно рекомендуется снять кольца и браслеты с рук, вымыть руки и тщательно подстричь ногти, чтобы не повредить детскую кожу. На точки необходимо воздействовать подушечкой пальца, вращая ее каждые 3-5 секунд по часовой стрелке и против. Манипуляции начинаются с легких нажатий, которые постепенно необходимо увеличивать. Симметричные точки массируйте одновременно двумя руками.

Процедура может выполняться как взрослыми ребёнку, так и малышами самостоятельно. Часто проводят такой точечный массаж в детском саду или дома. Ребят необходимо усадить и показать как «лепится» лицо:

1. *Погладить лоб, щеки (от носа к волосам).*
2. *Подушечками пальцев надавить в области переносицы на точки, расположенные под бровями. Сделать 5 раз круговых движений по часовой стрелке и против.*
3. *Провести линию вдоль бровей, пощипать их по направлению от переносицы к вискам.*

4. *Подушечками средних пальцев сделать точечный массаж, надавливая по кругу под глазами, продвигаясь от внешней стороны к внутренней.*
5. *Провести пальчиками от переносицы к пазухам, надавить на крылья носа.*
6. *Потереть ушки. Найти точку, расположенную возле козелка, надавить на нее.*

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

1. *«Кран, откройся!»* - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
2. *«Нос, умойся!»* - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. *«Мойтесь сразу оба глаза»* - нежно проводим руками над глазами.
4. *«Мойтесь, уши!»* - растираем ладонями уши.
5. *«Мойся, шейка!»* - аккуратными движениями гладим шею спереди.
6. *«Шейка, мойся хорошенько!»* - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. *«Мойся, мойся, обливайся!»* – аккуратно поглаживаем щеки.
8. *«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»* - трем ладошки друг о друга

Раздражая эти активные зоны можно предотвратить возникновение простудных заболеваний. Также великолепно разрабатывается мимика. Точечный массаж лица для детей является прекрасным методом для активизации:

- *Органов зрения.*
- *Умственной деятельности.*
- *Мозгового кровообращения.*
- *Работы гайморовых пазух.*
- *Носовой полости и ее слизистой оболочки.*
- *Слухового аппарата.*
- *Вестибулярной системы.*

ЛИСТОВКА
Точечный массаж для детей

 <p>ТОЧКА 1. Массаж этой точки способствует увеличению аппетита и улучшению кровотока.</p>	 <p>ТОЧКА 3. Эта точка оказывает очень большое влияние на иммунитет от таких болезней как грипп и простуда.</p>	 <p>ТОЧКА 5. Эта точка контролирует эмбриональный состав крови и слизистую оболочку горла.</p>	 <p>ТОЧКА 7. Массаж этой точки улучшает кровообращение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга.</p>
 <p>ТОЧКА 2. Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.</p>	 <p>ТОЧКА 4. Эта точка контролирует кровообращение слизистой оболочки носа и гайморовой пазухи.</p>	 <p>ТОЧКА 6. Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата.</p>	 <p>ТОЧКА 8. Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат.</p>
<p style="text-align: center;">SkyClipArt.ru</p>		<p>ТОЧКА 9. При массаже этой точки происходит в норму работы функций организма.</p> 	

Медицинский брат по массажу отделения медико-социальной реабилитации Бабинцев Алексей Николаевич.