**ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ**

Точечный самомассаж – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж способствует расслаблению мышц и снятию эмоционального напряжения. Применяется с целью профилактики простудных заболеваний, повышения защитных свойств слизистых оболочек носа, гортани, бронхов и других органов, а также улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на биологически активные точки.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

Перед массажем надо потереть руки. Это оживит циркуляцию крови и согреет их. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру по ходу лимфатических путей (от кистей рук к плечу и т.д.).

При массаже пальцев рук можно использовать следующие приемы:

* 1. вытягивание каждого пальца и надавливание на него;
  2. растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый палец колечко.

При самомассаже используются приемы:

поглаживание, растирание и разминание. Каждый прием выполняется 3-5 раз.

**Самомассаж**

1. «Лепим лицо».

Сидя, ноги врозь, поглаживать лоб, щеки, крылья носа (по лицевым линиям). Нажать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

2. «Упругий живот».

Лежа, погладить живот по часовой стрелке (пощипывание, поглажи­вание, похлопывание ребром ладони).

3. «Быстрые ноги».

Сидя, ноги врозь, потянуть к себе стопу левой ноги; разминая паль­цы, растереть стопу, хлопать по пяткам ребром ладони. Сделать вра­щательные движения ступней (поглаживание, пощипывание, интенсивное растирание голени и бедра).

4. «Красивые руки».

Сидя на коленях, «помыть» кисти рук, интенсивно потирая их до по­явления ощущения тепла. Надавливая на каждый палец, потереть всю руку до плеча, интенсивно нажимая на плечо, предплечье.

5. «Умная голова».

Сидя, ноги врозь, одну под себя, проработать активные точки на го­лове нажатием пальчиков. Провести «граблями» от висков к середине головы (расчесывание пальцами головы).

6. «Лебединая шея».

Сидя «по-турецки», поглаживать шею от грудного отдела к подбород­ку (впереди, с боков), похлопывание по подбородку.

7. «Ушки».

Сидя «по-турецки», поглаживать ушные раковины внутри по борозд­кам, растереть за ушами.

8. «Лепим человечка» (потягивание).

Лежа, на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. На вдохе потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед двумя руками вниз вдоль тела.

9. «Любим себя» (массаж области груди).

10. Шея.

Правой рукой растереть круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения легкие, поверхностные, затем с некоторым на­жимом.

11. Плечевые суставы.

Слегка подвигать плечевыми суставами, затем правой ладонью кру­говыми движениями производить растирание в области плечевого сустава, а левой ладонью — правого.

12. Спина.

Слегка наклонить туловище вперед, сжать руки в кулаки и тыльной стороной растереть спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигать в противопо­ложных направлениях от позвоночника к бокам.

13. Коленные суставы.

Ногу согнуть в колене и поставить на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирать коленный сустав круговыми дви­жениями.

14. Ступни.

Положить левую ступню на ребро правой ноги. Хорошо разогреть все пальцы, подошву, голеностопный сустав. Помассировать паль­цы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив ее на бед­ро левой ноги.