**Консультация для родителей**

***"Детский массаж и самомассаж"***

В наш стремительный век время становится большой ценностью и его часто не хватает. Не хватает ни времени, ни сил на детей. Они растут и развиваются сами по себе, в яслях, детских садах, школах и т.д. Родителей волнует только основной вопрос - накормлен ли ребенок. Чаще всего дефицит времени - это лишь иллюзия. Если вы любите своего ребенка и хотите, чтобы он рос сильным, крепким, здоровым, умным и счастливым, то всегда найдете время на любимое чадо. Помимо умственного развития ребенка, очень важно развивать его физически. Во все времена, превыше денег и прочих ценностей, ставилось здоровье. Тем более, если речь идет о здоровье ребенка. У здорового ребенка больше шансов на прекрасное будущее. Гимнастика и массаж оказывают положительное влияние на детей.

Детский массаж повышает тонус мышечной системы ребенка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает подвижность и эластичность связочного аппарата, сократительную способность и пластичность мышц. При воздействии на кожу, связки и мышцы в процессе массажа, возникает ответная положительная реакция нервной системы, периферической капиллярной сети, ускоряется кровообращение и ток лимфы.

Детский профилактический массаж может не только предупредить большую часть заболеваний, но и вылечить некоторые, находящиеся на ранней стадии.

Как эффективный метод лечения педиатры часто назначают детский лечебный массаж грудным детям и детям дошкольного и школьного возраста. Гимнастику и детский профилактический массаж можно начинать уже в возрасте 6-ти недель.

Если массаж проводить регулярно, то выявить и устранить незначительные отклонения в состоянии костно-мышечной и нервной системы не составит труда, иначе они могут стать причиной серьезных проблем в подростковом возрасте.

Детский массаж и оздоровительная гимнастика помогут справиться с различного рода заболеваниями, существенно сократят количество используемых антибиотиков.

Упражнения способствуют улучшению в организме обменных процессов, нормализации функций внутренних органов и мышечном кровоснабжении.

***Самомассаж ушных раковин для детей***

***Аурикулярный массаж***

Большинство учёных представляют аурикулу (ушную раковину) как эмбрион человека в перевёрнутом виде (мочка уха соответствует голове, по мере продвижения к верхушке уха расположены зоны, представляющие туловище, его органы и конечности).

Самомассаж ушных раковин являет эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным.

Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.

Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

***Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин***

Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук

При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание.

Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа.

Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут.

Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1-2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия.

Дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным, тихим и комфортным, темп должен составлять примерно 6-12 дыхательных движений (вдохов - выдохов) в минуту. Тип дыхания - нижний или совместно нижний и средний.

Немаловажным является то, что такой вод массажа могут выполнять самостоятельно не только взрослые, но и дети дошкольного возраста. При этом для самомассажа ушей не требуются какие-то специальные условия. Его можно выполнять в любой удобной для этого позе (стоя, сидя, лёжа).

Единственным важным условием для дошкольников является, конечно, выполнение самомассаже в форме игры.

***Массаж волшебных точек ушек***

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

***Массаж рук***

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

***Точечный массаж***

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 болеть