**Консультации для родителей**

*** Массаж и самомассаж на занятиях плаванием***

 У занятий плаванием в самом раннем возрасте, да и всю жизнь, практически нет ни одного минуса. А вот плюсов очень много – от крепкого здоровья до искренней детской радости от интересных игр и купания!

Плавание в бассейне – это массаж всего тела одновременно, причем массаж эффективный и бережный. Вода не надавит слишком сильно, или туда, где не надо. В воде ребенок получает очень деликатный и приятный массаж всего тела одновременно.

 А что такое самомассаж? Самомассаж – это совокупность поглаживаний, растираний, разминаний и вибраций, которые человек выполняет сам по поверхности своего тела. Любой самомассаж не может принести никакого вреда, а польза от него очевидна. Он тренирует сосуды и способствует лучшему снабжению кислородом внутренних органов. Делая самомассаж, ребёнок укрепляет мышцы рук и пальцев, снимает мышечное напряжение, разминает ту или иную часть тела или лица. Важное значение имеет регулярность самомассажа и контроль за его правильным выполнением со стороны взрослых. При проведении самомассажа используют ряд **приёмов:** поглаживание, растирание, надавливание, пощипывание, пассивные движения, сгибание, разгибание пальцев.

 Самый простой и важный прием самомассажа – это **поглаживание.** Успокаивающее воздействует на нервную систему. Улучшает функции мышц и желёз.

 **Разминание** - прием самомассажа, с помощью которого массируются− мышцы. Под действием разминания значительно улучшается скорость кровотока, что способствует быстрому восстановлению умственной и физической работоспособности.

 Особый массажный прием – **растирание.** Отличается от остальных приёмов более энергичным выполнением в различных направлениях. Во время растирания улучшается местное кровообращение, согреваются ткани, ускоряется рассасывание затвердений, увеличивается пластичность мышц

 **Игровой самомассаж** – это нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка. Эта форма является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения массажа и самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. В процессе самомассажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру. Лимфатические узлы массировать нельзя! Следует помнить, что продолжительность массажа и самомассажа для¬ детей дошкольного возраста составляет 5 – 7 минут. Важно знать, что самомассаж и массаж необходимо делать только чистыми, сухими, теплыми руками, с коротко остриженными ногтями.

 Существует множество массажных движений, которые своеобразно воздействуют на организм человека.

 Все массажные приемы проводят в следующей последовательности -

поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Каждый прием выполняется в определенной последовательности и вызывает различную реакцию. Поэтому непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей в процессе выполнения самомассажа.

Простейшие виды самомассажа

**Массаж стоп**

* сжимание и разжимание пальцев ног;
* ходьба по массажным коврикам;
* ходьба по ребристым дорожкам;
* ходьба на носках, на пятках.

**Массаж пальцев и ладоней**

* вытягивание каждого пальца с легким надавливанием;
* легкое растирание каждого пальца без скручивания (как бы надевая колечко);
* различная пальчиковая гимнастика;
* растирание ладоней;
* хлопки в ладоши.

**Массаж рук**

* поглаживание рук от кистей к плечам;
* постукивание рук от кистей к плечам;
* растирание предплечий

**Массаж ног**

* поглаживание от стопы к бедру;
* похлопывание от стопы к бедру

**Массаж тела**

* пощипывания за бока;
* поглаживание живота легкими круговыми движениями по часовой стрелке;
* поглаживание центральной линии груди движениями снизу вверх.

**Массаж головы**

* поглаживание головы руками сверху вниз

***Здоровья Вам и Вашим детям!***