

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Радуга»**

**Филиал п. Свх. им. Льва Толстого**

**«Профилактика гриппа, ОРЗ.**

**Точечный массаж при ОРЗ»**

**Подготовила:**

**воспитатель**

**МБДОУ «Радуга»**

**Холодкова Н.В.**

**Декабрь, 2015 г.**

С наступлением осени и холодов, возрастает риск возникновения различных простудных заболеваний. ОРВИ и ОРЗ являются очень распространенными заболеваниями у детей раннего и дошкольного возраста. Основная причина возникновения ОРВИ – различные вирусы. Они поражают верхние дыхательные пути, вызывая при этом насморк, кашель, головную боль, повышенную температуру, воспаление всей носовой полости и гортани. При неправильном лечении возможно возникновение различных осложнений (ринитов, фарингитов, отитов, бронхитов и других), которые резко снижают работоспособность и самочувствие. Иммуитет регулируется нервной системой, следовательно, на него можно воздействовать различными видами массажа, гидропроцедурами, ультрафиолетовым облучением (УФО), приемом кислородного коктейля. Для профилактики ОРЗ применяется комплекс мероприятий, включающих массаж, кварцевание стоп, прием аскорбиновой кислоты. Но главным способом при лечении не только простудных заболеваний, но и их осложнений является массаж из-за особенностей строения и функционирования органов дыхания у детей. При снятии симптомов простудных заболеваний огромную роль играет точечный массаж. Точечный массаж – одно из самых уникальных средств укрепления здоровья, лечения не только простудных заболеваний, но и многих других. Точечный массаж улучшает работу иммунной системы, помогает предотвратить многие заболевания, а его регулярное применение значительно повышает качество жизни. Точечный массаж – это не только укрепление здоровья, но и радость общения с детьми. Но нужно знать, что точечный массаж противопоказан детям до 1 года и пожилым людям. В профилактических целях необходимо массировать с минимальной силой нажатия от трех до 6 раз в день, в лечебных целях – с максимальной силой нажатия. При этом количество массажных

приемов зависит от самочувствия и состояния ребенка, то есть чем слабее ребенок, тем время массажа меньше, а количество подходов, наоборот, больше. Наряду с точечным массажем необходимо проводить лечебную гимнастику. В периоды заболевания ОРЗ и гриппом необходимо как можно чаще массировать крылья носа и ушные раковины.

В нашем дошкольном учреждении применяются различные виды точечного массажа: массаж шейных позвонков, шеи, головы, лица, ушных раковин, рук, живота и грудной области в игровой форме, массаж подушечек пальцев рук и фаланг пальцев, пальчиковая гимнастика в стихотворной форме. В ДОУ имеются утвержденные картотеки пальчиковой гимнастики с элементами точечного массажа, которые регулярно используются в работе с детьми.