

## **Памятка «Самомассаж – профилактика простудных заболеваний»**

По праву, одним из самых важных и древнейших способов лечения является точечный массаж. Процедура, без сомнения полезная, ведь благодаря воздействию на определенные точки на теле можно изменить состояние здоровья малыша и предотвратить развитие многих заболеваний, остановить болезнь и укрепить иммунитет. Точечный массаж детям родители могут делать самостоятельно, начиная с самых первых дней жизни.

В настоящее время самомассаж для детей становится методикой, которая приобретает огромную популярность. Одним из достоинств самомассажа является то, что методика его проведения довольно проста, он не требует дополнительного оборудования и дорогостоящих приборов.

Упражнения самомассажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний. Цель комплексов массажа заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Регулярное проведение самомассажа при простудных заболеваниях помогает улучшить сопротивляемость организма к вирусам, а во время болезни – перенести ее легче и быстрее восстановиться. Однако тем, кто уже заболел, необходимо помнить, что в острый период заболевания, при высокой температуре, массаж противопоказан. Стоит дождаться момента, когда температура тела придет в норму, именно тогда можно будет начать проведение самомассажа

Приступая к самомассажу, необходимо, прежде всего, подготовить свои руки. Они должны быть теплыми и чистыми.

Самомассаж не должен доставлять дискомфорта, неприятных ощущений. Его продолжительность должна составлять 5–20 минут. Сеансы стоит устраивать несколько раз в день, а во время болезни можно повторять их до 5 раз в день. Общий курс самомассажа должен состоять не менее чем из 20 сеансов.