

Мудрость веков во имя здоровья

Учитель физической культуры
МОУ «СОШ с. Тепловка
Новобурасского района
Саратовской области»
Алексеева Эльвира Николаевна

***Массаж может заменить
любое лекарство в мире,
но все лекарства в мире не
заменяют действия
массажа.***

***Тиссо, французский
клиницист***

Цель:

**Формировать системные
знания, умения
и навыки по основам
здорового образа жизни.**

Задачи:

- Прививать умения и навыки укрепления и сохранения здоровья.
- Научиться находить основные точки массажа.
- Изучить навыки точечного массажа.

Массаж - это лечебный метод, совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы, осуществляемых рукой или специальным аппаратом.

Значение точечного массажа

- ✓ избавление от головной боли;
- ✓ лечение гриппа, насморка и ангины;
- ✓ снятие боли при воспалении уха и носовых пазух;
- ✓ уменьшение зубной боли;
- ✓ снятие боли в спине и животе;
- ✓ снижение артериального давления;
- ✓ нормализация работы кишечника.

Противопоказания

- ✓ новообразования
- ✓ острые лихорадочные состояния
- ✓ туберкулез
- ✓ язвенная болезнь желудка
- ✓ и 12-перстной кишки
- ✓ заболевания крови, легких и сердца

Техника точечного массажа

- ❑ Перед массажем необходимо слегка потереть руки, чтобы усилить циркуляцию крови и согреть их.
- ❑ Затем надо осторожно нащупать нужную точку кончиками пальцев.

Успокаивающий точечный массаж

Непрерывное
воздействие, плавные,
медленные
вращательные
движения с
постепенным
нарастанием силы
давления и задержкой
пальца на глубине
массируемой точки.



Тонизирующий точечный массаж

Основным видом воздействия на массируемую точку является короткое сильное надавливание и быстрое удаление пальца от точки.

Длительность такого массажа не должна превышать одной минуты.

Возбуждающий массаж выполняют при воздействии на 6-8 точек

The background features a soft, romantic aesthetic with several pink roses in various stages of bloom. The scene is filled with a gentle pink and white color palette, accented by numerous small, sparkling light effects and thin, glowing lines that create a dreamy, ethereal atmosphere. The overall composition is balanced and visually appealing, suitable for a health-related presentation.

Профилактика простудных заболеваний



Точка 1

связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, вилочковой железой и костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение. Точка расположена на груди, на четыре пальца ниже ямки в месте соединения ключиц.



Точка 2

регулирует иммунные функции организма —
повышается

сопротивляемость к
инфекционным
заболеваниям.

расположена на передней
поверхности шеи, над
ямкой в месте соединения
ключиц.

Точка 3

контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

Массажные зоны расположены с двух сторон на переднебоковых поверхностях шеи, по бокам от гортани, под выступающими углами нижней челюсти.



Точка 4

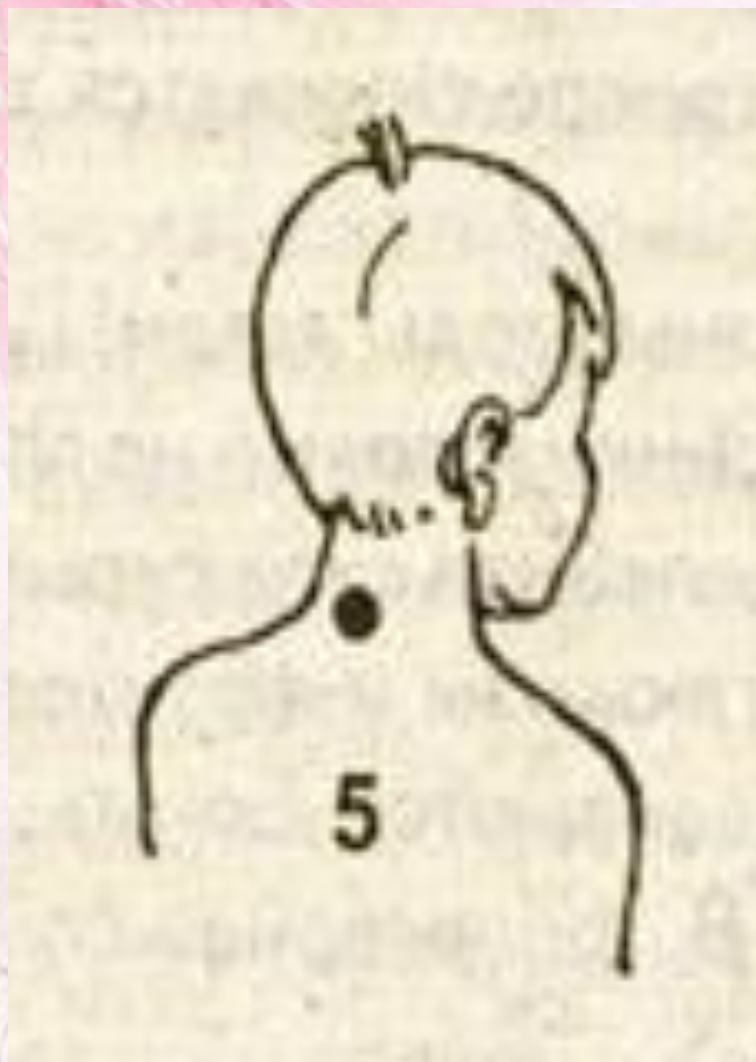
Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи, туловища.

Располагается на заднебоковых

поверхностях шеи, под ушными раковинами.

Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.





Точка 5

Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, лёгких
Расположена в области наиболее выступающего 7-го шейного позвонка.



Точка 6
улучшает
кровообращение
слизистой оболочки носа
и гайморовых полостей.

Дыхание через нос
становится свободным и
насморк проходит. Точка
расположена на верхней
челюсти с двух сторон от
крыльев носа.



Точка 7
улучшает
кровообращение в
области глазного яблока
и лобных отделов мозга.
Она расположена с двух
сторон в начальных
точках надбровных дуг
у корня носа..

Точка 8

Массаж этой области
воздействует на орган
слуха и вестибулярный
аппарат. Располагается
перед козелками
ушных раковин
(у выступа перед
ушным отверстием).



Точка 9

При массаже этих точек
рефлекторно
нормализуется
деятельность многих
внутренних органов.
Расположена на кисти
руки, в треугольнике
между первым (большим)
и вторым (указательным)
пальцами.



Массируем уши

1. Быстро загните уши вперёд, сначала мизинцем, а потом всеми пальцами. Прижмите ушные раковины к голове, затем отпустите. Повторите несколько раз, чтобы вы ощущали в ушах хлопок. Гибкость ушных раковин способствует общему укреплению организма.
2. Захватите кончиками большого и указательного пальцев обе мочки уха, затем с силой потяните их вниз. Повторите 5—6 раз. Эта процедура особенно полезна при закаливании горла и полости рта.

3. Большим и указательным пальцами прижмите выступ ушной раковины, находящийся спереди. Сдавливайте и поворачивайте его во все стороны в течение 20—30 секунд. Этот приём рекомендуется применять регулярно, так как это укрепляет нос, горло, гортань.

**Или вы тревожитесь
о своём здоровье,
или здоровье
потревожит Вас**

Евгений Горобченко

**Будьте
здоровы!**

The background features a soft, pastel color palette of pinks and purples. It is adorned with numerous small, bright white sparkles and light rays. In the bottom right corner, there is a cluster of roses in shades of pink and white. The overall aesthetic is romantic and celebratory.