

**Таркина
Ольга
Константиновна**
инструктор по
физической
культуре

МБДОУ д/с
«Жемчужинка»



УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА: ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ



















Точечный массаж биологически активных точек организма по системе профессора Аллы Алексеевны Уманской



Суть метода заключается в воздействии пальцами на 9 биоактивных точечных зон на теле малыша. Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.



Точка 1 – середина грудной клетки, которая связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.



Точка 2 – (область яремной
ямки) связана со слизистой
оболочкой нижних отделов
глотки, гортани, а также
тимусом (вилочковой
железой), регулирующим
иммунные функции организма.





Точка 3 – (располагается на плоскости
шеи спереди) связана с особыми
образованиями, контролирующими
химический состав крови и
одновременно повышающими
защитные свойства слизистой
оболочки глотки и гортани. Массаж
этой точки улучшает кровообращение,
обмен веществ, выработку гормонов.



Точка 4 – (сзади ушей, немного выше мочки) связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.





Точка 5 - расположена в области 7 шейного и 1 грудного позвонка. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное - с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов, сердца, бронхов, легких.



Точка 6 – (в носовой области над зубами-клыками) связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.





Точка 7 – (ниже бровей) со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга. Улучшается зрение, стимулируется умственное развитие.



Точка 8 – (на ушной раковине около хрящевого выступа)
массаж этой точки,
расположенной в районе
ушных козелков,
положительно воздействует на
орган слуха и вестибулярный
аппарат.





Точка 9 – (в области кистей рук)

массаж этой зоны на кистях рук нормализует многие функции организма, т.к. руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий связаны со всеми вышеперечисленными точками.



Как воздействовать на биоактивные точки.

Надавите на кожу подушечками одного или нескольких пальцев. Более слабое воздействие - для профилактических целей, максимальное – в лечебных. Затем сделайте вращательные (как бы ввинчивая шуруп) движения – 9 раз влево, и столько же вправо – и переходите к следующей зоне. Можно начать считать «раз и два, раз и два»- это именно тот диапазон, в котором работает наша вегетативная нервная система.

Симметричные зоны 3 и 4 массируют иначе. Для этого одновременно двумя руками делают растирающие движения пальцами (всегда сверху вниз!) от задней к передней поверхности шеи.

Другие симметричные зоны (6, 7, 8) тоже массируйте одновременно.



Порядок воздействия:

Воздействовать на биозоны нужно в определенном порядке. Всегда начинайте с зоны 1, после чего последовательно переходите к другим зонам. Менять их местами нельзя, иначе эффект от ваших занятий будет неполным.



Рекомендации

Перед тем как приступить к занятиям с ребенком, необходимо немного подготовиться: остричь ногти, вымыть тщательно руки, смазать питательным кремом и согреть их.

Прежде чем применить методику к вашему малышу, попробуйте ее сначала на себе.



Результаты данной методики просто поразительные: массаж помогает вылечить многие болезни, ребенок просто перестает болеть, становится значительно спокойнее, лучше спит и ест, быстрее развивается физически. Но метод действует только при регулярном применении. Если вы будете то начинать, то бросать, только дезорганизуете иммунную систему малыша. Точечный массаж должен войти в привычку, как, например, умывание по утрам.



ЖЕЛАЕМ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

