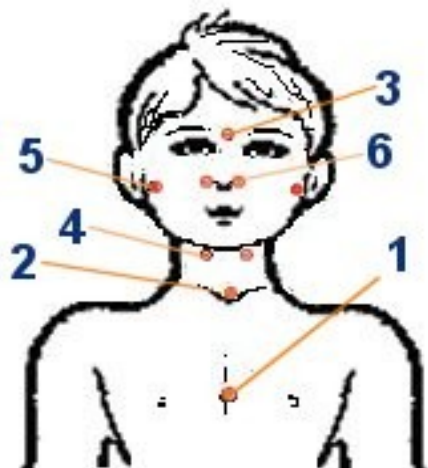
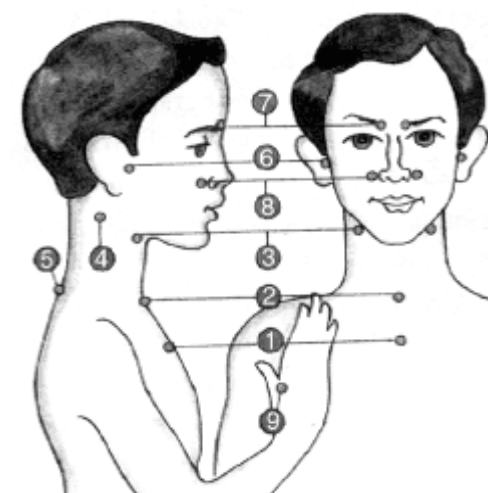


## Памятка для родителей «Волшебные точки»



Массаж прост и эффективен, не имеет противопоказаний. Исследования, проведённые А.А.Уманской показали, что при использовании точечного массажа в организме происходит саморегуляция выработки целого ряда биологически активных веществ: интерферона, комплемента, лизоцима. Массировать точки нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца вращательными движениями по часовой стрелке и против, по 4-5 секунд в каждую сторону. Начинать массаж с легкого нажима, постепенно усиливая интенсивность воздействия. Массаж рекомендуется проводить ежедневно, а после контакта с больным ОРЗ или при появлении первых признаков заболевания проводят так называемый ключевой массаж.



Инструктор по физической культуре:  
Ковтун Т.И.

Для этого вращательным

Во многих азиатских странах массаж применяли для снятия усталости и активизации работы определенных органов и систем человека. В результате многочисленных современных исследований отмечено стимулирующее влияние на некоторые иммунологические показатели рефлексотерапии. Ученые пришли к выводу, что **рефлексотерапия** – это эффективное безмедикаментозное средство, которое не дает побочных реакций.

**Цель и значение массажа** – стимуляция биологически активных точек. Это в свою очередь повышает активность макрофагов, усиливает фагоцитоз, влияет на синтез антител, нормализует подвижность нервных процессов, и повышает адаптационные возможности организма.

Если в течение дня с ребенком проводить различные виды массажа да еще и в игровой форме, это благоприятно скажется на физическом здоровье ребенка, потому что массаж действует на психоэмоциональную устойчивость и повышает деятельность всего организма. Радостные и веселые дети реже болеют, а если болеют, то легко и «поверхностно».

Массаж активных зон – акупрессура.

#### **Условия проведения акупрессуры.**

1. При проведении акупрессуры необходимо расслабиться, прекратить все посторонние разговоры, отвлечения и сосредоточиться на проведении самой процедуры.

2. Основными точками профилактического характера против ОРВИ являются четыре парных точки. Все они расположены на лице.

3. Акупрессура проводится кончиками указательных пальцев обеих рук, с обеих сторон, синхронно, в течение 15-20 минут на каждую точку, в ритме один-два оборота в секунду.

4. Последовательность воздействий: точки 1-2-3-4.

Массаж по сокращенной схеме надо внедрить в повседневную жизнь ребенка на уровне навыка. Тогда для ребенка это станет такой же необходимостью, как умывание.

5. В домашних условиях акупрессуры следует проводить раз в день после дневного сна или перед ночным сном.

6. Если самомассаж проводится в утренние или дневное время, то воздействие на кожу должно быть более сильное в сочетании с быстрыми, интенсивными движениями, а перед сном массаж должен быть легким, спокойным, неинтенсивным.

**Точечный массаж по методике А.А. Уманской.**

#### **Массируют следующие точки:**

1 - На середине грудины, на уровне прикрепления к ней 5 –ого ребра.

2 – В центре яремной впадинки грудины.

3 – В желобке в месте схождения надбровных дуг

Симметричные точки:

4 – На уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края грудинно-ключично-сосцевидной мышцы

5 – У переднего края хряща ушной раковины, на уровне межкозелковой вырезки.

ОБЛ

6 – На середине расстояния между носогубной складкой и серединой крыла носа.

7 – На тыльной стороне кисти, на вершине мышечного валика, образующегося при приведении большого пальца к указательному.

ОБЛ

8 – В углублении, образованному затылочной костью, ближе к позвоночнику.

ОБЛ

Массировать точки нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца вращательными движениями по часовой стрелке и против, по 4-5 секунд в каждую сторону.

