Презентация на тему: Здоровьесберегающие технологии «Точечный массаж по системе А.А.Уманской»

подготовила воспитатель МДОУ «детский сад № 5» «Солнышко» Бобковская-Лаптева О.И.

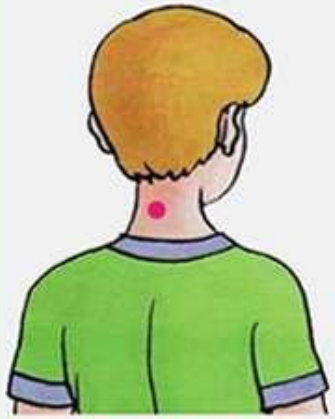
- Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

- ***Цель здоровьесберегающей технологии:***
- Обеспечить детям дошкольного возраста возможность сохранения здоровья;
- Сформировать у детей необходимые знания, умения, навыки по приобщению их к здоровому образу жизни;
- Научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

- ***Суть метода заключается*** в воздействии пальцами на 9 биоактивных точечных зон на теле малыша. Эти точки – как кнопки на пульте, управляющем всем организмом. 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.

ЛИСТОВКА
Точечный массаж для детей

ТОЧКА 1.
Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кроветворения

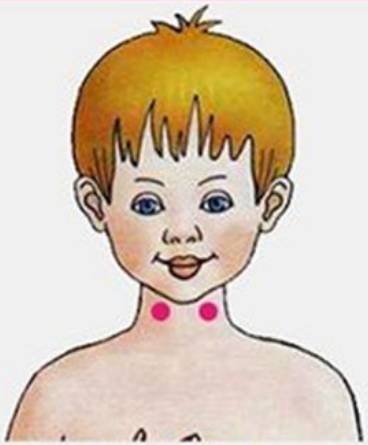


ТОЧКА 3.
Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда

ТОЧКА 2.
Массаж этой точки регулирует имунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям

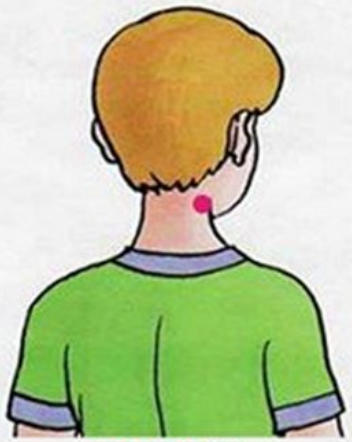
ТОЧКА 4.
Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболоче носа и гайморовой полости.

SkyClipArt.ru



ТОЧКА 5.
Эта точка контролирует химический состав крои и слизистую оболочку гортани

ТОЧКА 7.
Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного сблока и лобных отделов мозга



ТОЧКА 6.
Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата

ТОЧКА 8.
Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат

ТОЧКА 9.
При массаже это точки приходят в норму разный функции организма

SkyClipArt.ru

- **Самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки.**

- ***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 надо в определенном порядке. Всегда начинайте с зоны 1, после чего последовательно переходите к зонам 2, 3 и т.д. Менять их местами нельзя, иначе эффект от ваших занятий будет неполным. Каждая система организма должна своевременно «включиться» для того, чтобы воздействовать на остальные органы и системы.

- ***Наиболее проблемные зоны надо массировать чаще***. Для того, чтобы их обнаружить, проведите обследование тела малыша: Осторожно, очень нежно нажмите области грудины, шеи, лица. позвоночника, ягодиц, рук и ног ребенка. Если ребенок никак не реагирует на прикосновения, то есть ведет себя как обычно, спокойно, тогда можно предположить, что в этой области все в порядке. Если же ребенок плачет, старается увернуться, то не нужно прилагать усилий. Достаточно легко дотрагиваться до той или иной зоны, чтобы понять, действительно ли она более чувствительна, чем соседние. Тогда особое внимание при массаже – ей, пока по реакции малыша не поймете, что боль прошла.

- Надо подчеркнуть, что метод доктора Уманской действует только ***при регулярном применении.*** Если вы будете то начинать, то бросать, только дезорганизуете иммунную систему. В отличие от чудесных и быстрых исцелений, на которые щедры многие, Уманская не обещает ***мгновенных результатов***. Однако известно немало случаев благотворного действия точечного массажа уже через месяц-два.

- ***Рекомендации по использованию точечного массажа в режиме ДОУ:***

- ***Можно начинать с 1,5 лет в игровой форме, используя в основном растирающие и поглаживающие приёмы.***
- ***Используется как элемент утренней гимнастики, физкультминутки, бодрящей гимнастики, массаж перед занятием.***
- ***Массаж имеет тонизирующее воздействие, поэтому нежелательно использовать его перед дневным сном.***
- ***Перед использованием массажа БАТ необходимо сделать лёгкий массаж рук - «погреть ручки».***
- ***Проводится 2-3 раза в день кончиком указательного, среднего или большого пальцев, надавливая на кожу и делая вращательные движения по часовой стрелке (6-9 раз) и против неё. Движения быстрые и энергичные, продолжительность воздействия на точку – не менее 3 – 5 секунд.***
- ***При повреждениях кожи в местах БАТ массаж не используется!***
- ***После использования массажа следует ополоснуть руки и лицо тёплой, а затем прохладной водой.***

Спасибо за внимание!