

# ***Волшебные точки здоровья***

**Точечный массаж биологически активных точек организма  
по системе профессора  
Аллы Алексеевны УМАНСКОЙ.**

Презентацию подготовила воспитатель высшей категории  
Удачина Н.В.

2017 г.

**«Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
забота о здоровье ребенка - это  
важнейший труд воспитателя»**

**В.А.Сухомлинский**





Профессор А.А. Уманская, заведующая лабораторией «Прогнозирование, профилактика и реабилитация эмбриогенетического нейроэндокринного иммунного дефицита (ЭНЭИДа)» Московской медицинской академии им. Сеченова, заведующая кафедрой «Основы здоровья народа» Международного института стратегии развития личности и социума, действительный член РАЕН

«О резервах физического здоровья человека, о том, как мы самостоятельно можем отрегулировать работу своего организма и научить этому наших детей»

Этот вид массажа одобрен к применению Приказом Минздрава СССР № 1346 от 10.10.86. г. в качестве среднеспецифической профилактики и укрепления здоровья населения.

Данный массаж рекомендуется проводить с детьми подготовительной группы в игровой форме, используя в основном растирающие и поглаживающие приемы, поскольку детям трудно найти нужную точку.





## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ :**

массаж зон **нельзя делать** в случае наличия в области зон акупрессуры

- гнойничков
- бородавок
- родинок
- новообразований
- при лимфолейкозе

Массаж обладает тонизирующим действием, поэтому нежелательно осуществлять его перед дневным сном.

**Суть метода** заключается в воздействии пальцами на 9 биоактивных точечных зон. 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.

Да, результаты его применения 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.***



***Прежде чем приступить к точечному массажу по данной методике, ответьте на эти вопросы:***

1. Хватит ли у вас терпения ежедневно, на протяжении долгих месяцев делать этот массаж своему ребенку?
2. Всегда ли вы найдете для этого время?



## **МЕТОДИКА**

**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.

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

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

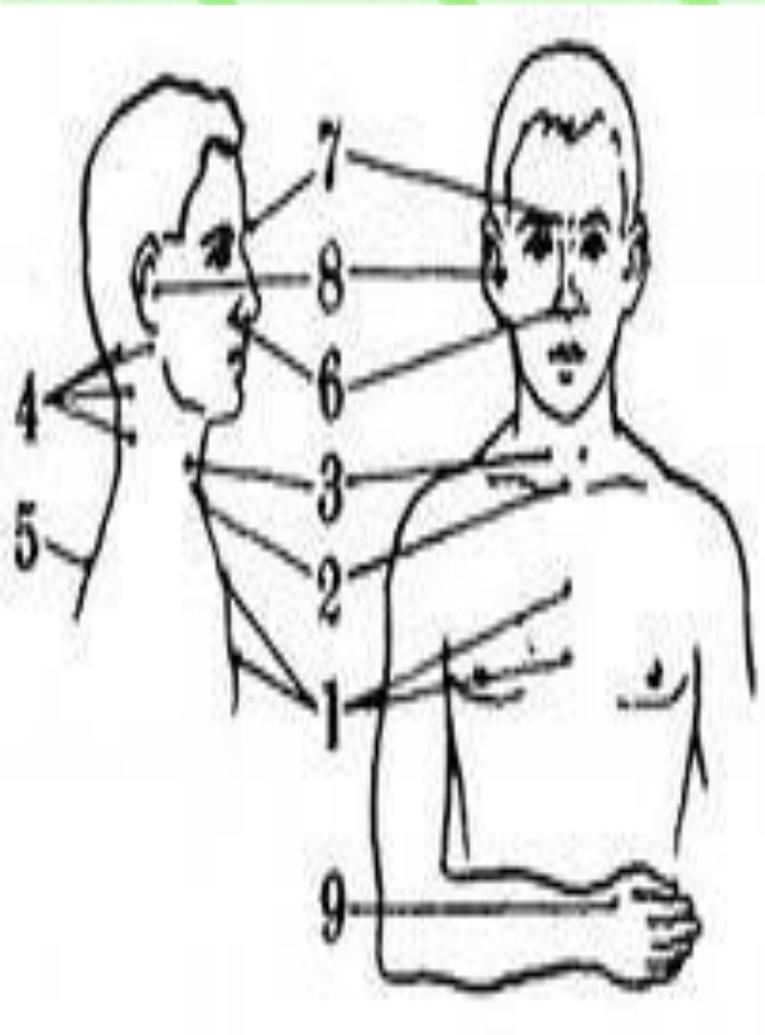


Потрите сразу же ладонь о ладонь, чтобы как следует их разогреть. Потеплели руки, побежала по ним кровь – можно приступать к массажу. Начинайте **в соответствии с нумерацией точек – первая, вторая и так далее.**

**Кончиком указательного или среднего пальца надавите на участок кожи в зоне** нужной точки до появления незначительной болезненности.

Затем делайте девять вращательных движений по часовой стрелке и девять – против.

Продолжительность воздействия на каждую точку – не менее 18–20 секунд.

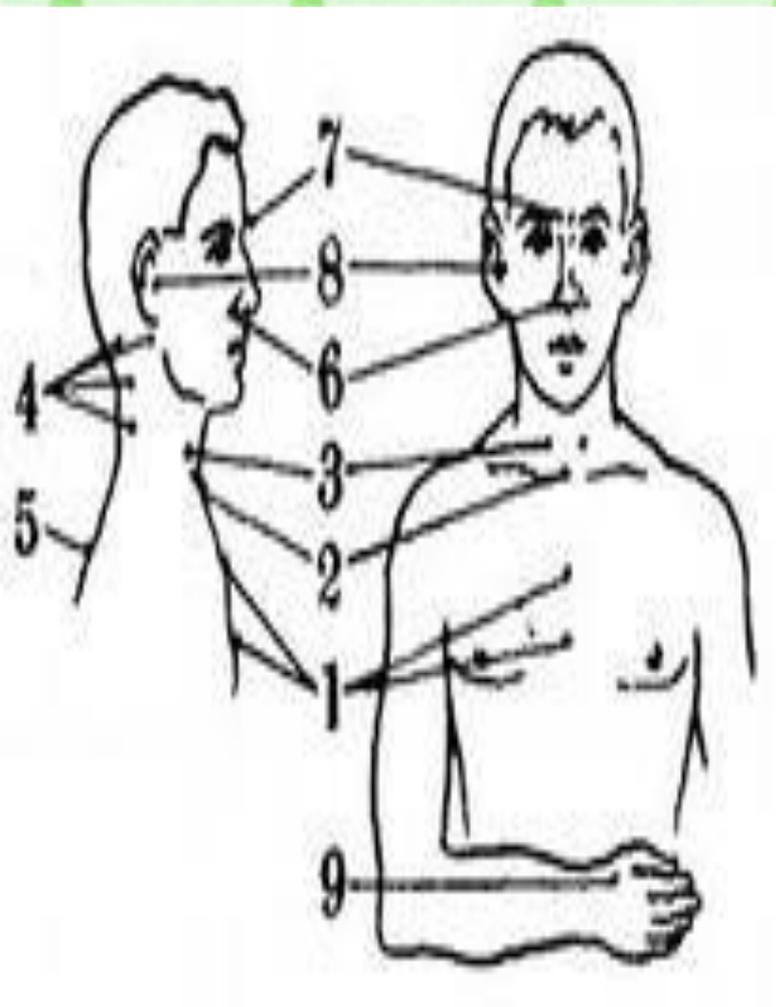


**Точка 1** область всей грудины, связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

**Точка 2** связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость инфекционным болезням.

**Точка 3** на шее сбоку в развилке сонных артерий (симметричная)- связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

**Точка 4** связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища. 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.

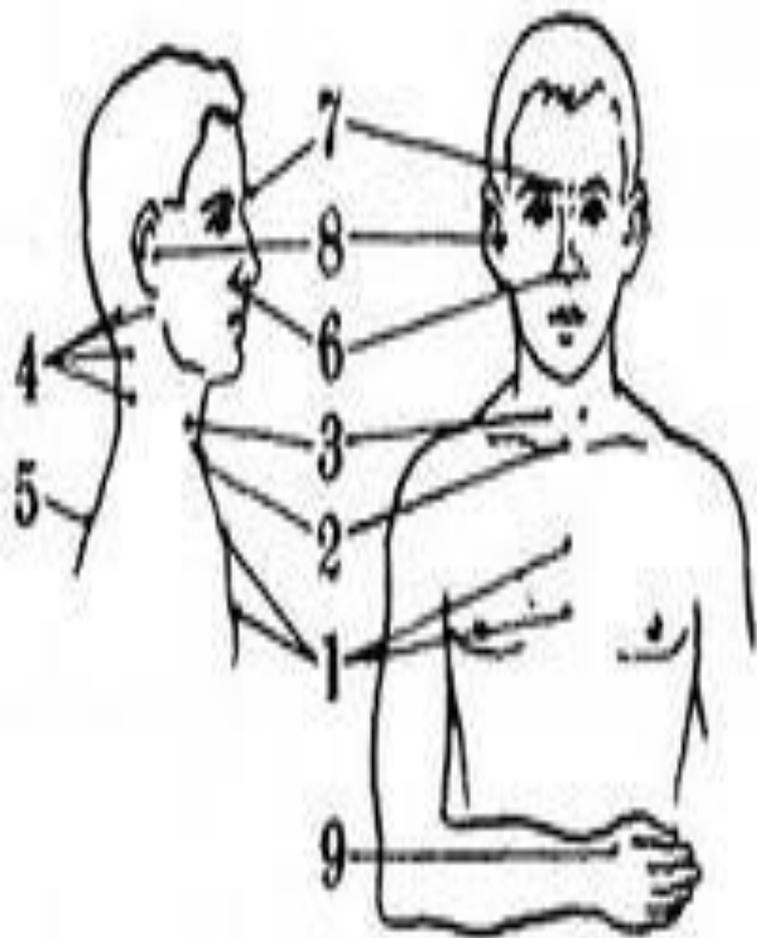


**Точка 5** расположена в области VII шейного и I грудного позвонков. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.

**Точка 6** - 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.

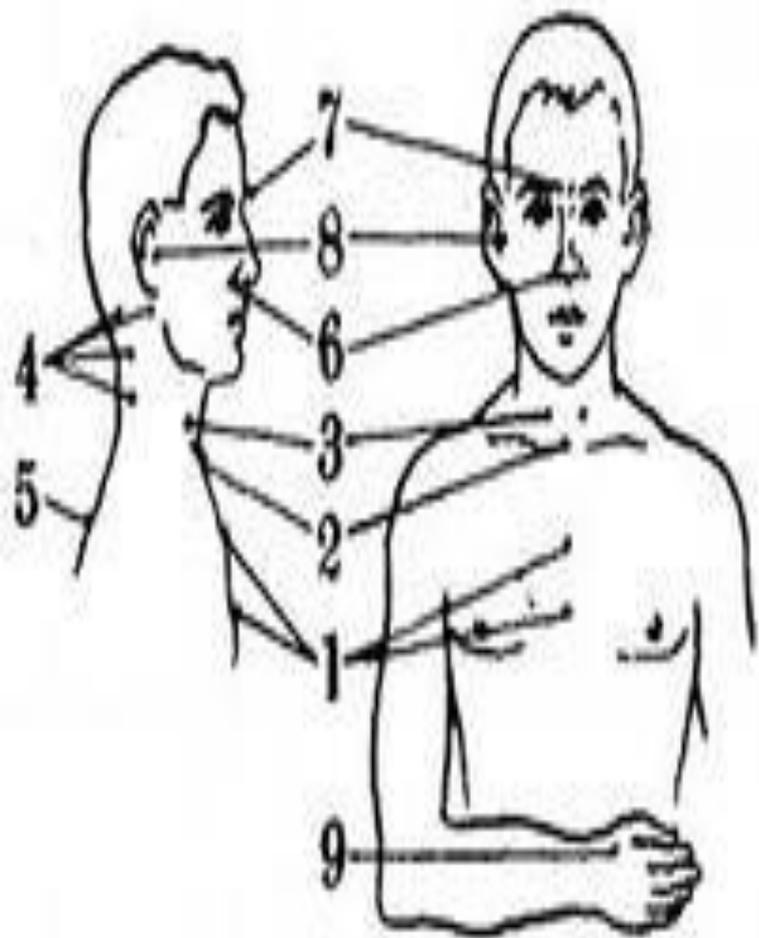
**Точка 7** связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.

Симметричные зоны (6, 7, 8) тоже массируйте одновременно.



**Точка 8** расположена в районе ушных козелков, положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

**Точка 9** нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми точками, о которых было рассказано.



**Точка 8** расположена в районе ушных козелков, положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

**Точка 9** нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми точками, о которых было рассказано.

**"Здоровье — это драгоценность и притом единственная, ради которой стоит не только не пожалеть времени, сил, труда и социальных благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной"**

**Мишель Монтень**



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***