

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.

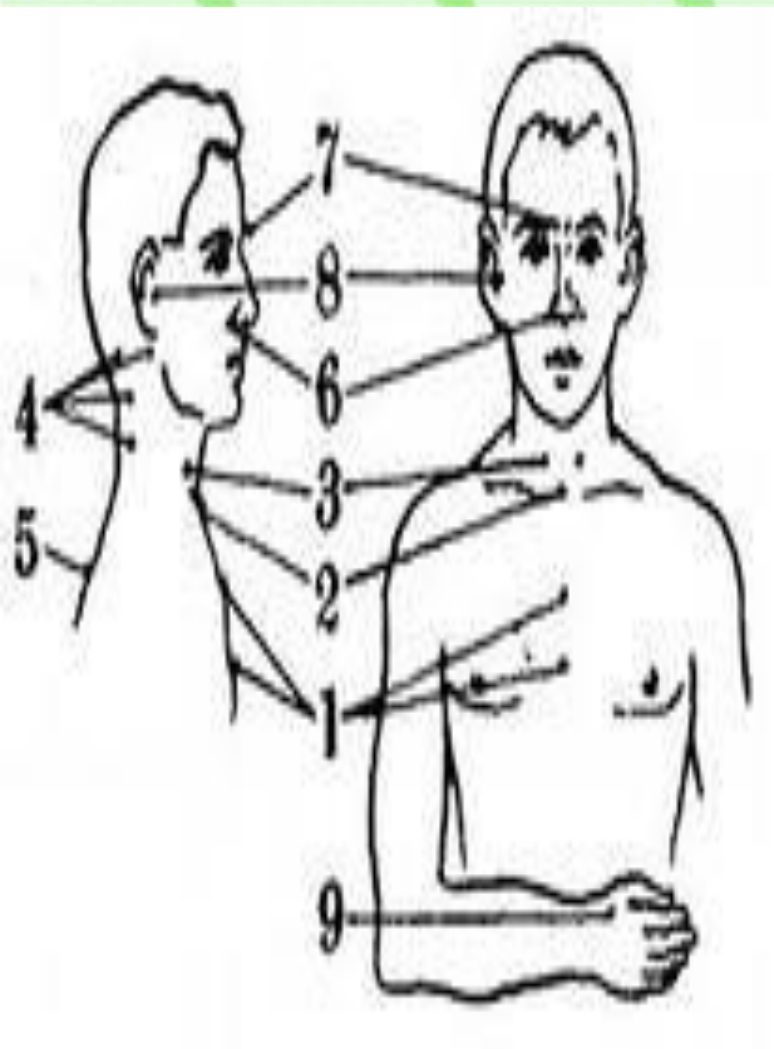


Потрите сразу же ладонь о ладонь, чтобы как следует их разогреть. Потеплели руки, побежала по ним кровь – можно приступать к массажу. Начинайте **в соответствии с нумерацией точек – первая, вторая и так далее.**

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.

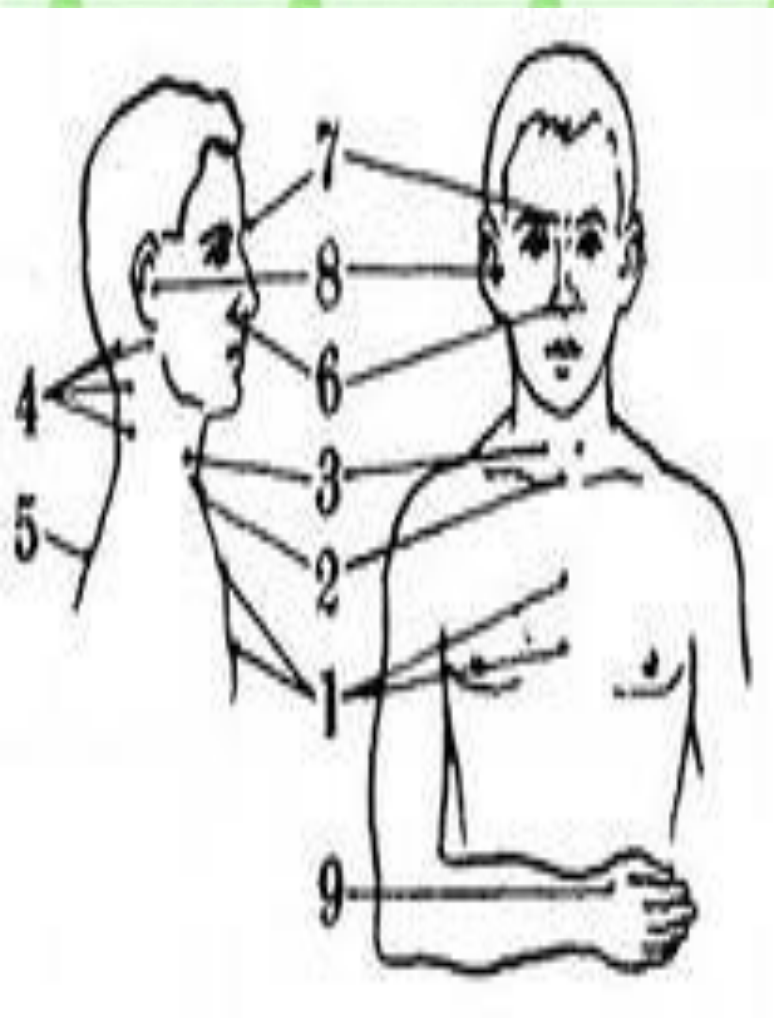


Точка 1 область всей грудины, связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

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.

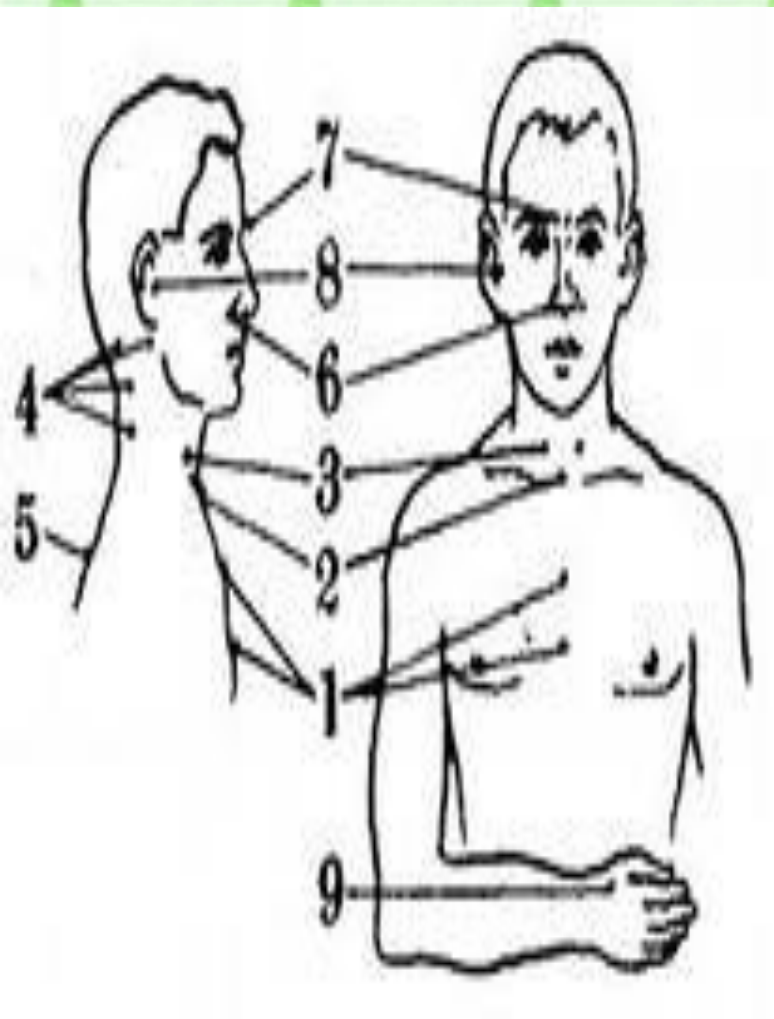


Точка 5 расположена в области VII шейного и I грудного позвонков. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.

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.

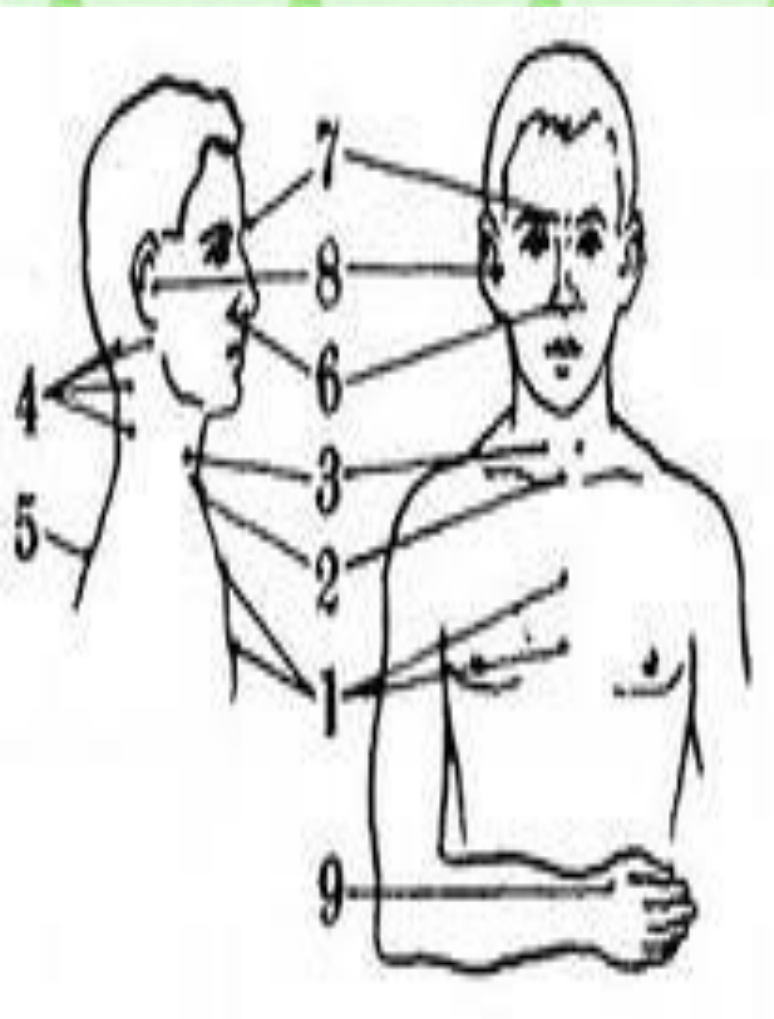
Точка 7 связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.

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!