




Волшебные точки здоровья

Подготовила:
*магистрант 2-го курса программа
«Дошкольное образование»
Верхозина Л.Г.*



"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

А.А. Уманская



- 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, говорит о резервах физического здоровья человека, о том, как мы самостоятельно можем отрегулировать работу своего организма и научить этому наших детей.

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

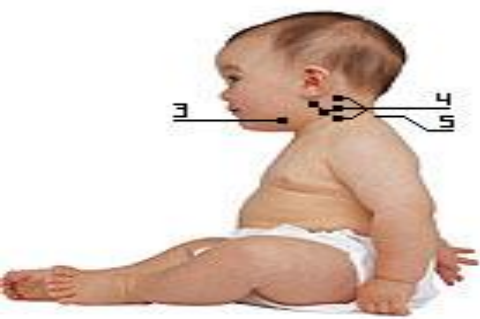
- **ответьте на эти вопросы:**
- 1. Хватит ли у вас терпения **ежедневно, на протяжении долгих месяцев** делать этот массаж своему ребенку?
- 2. Всегда ли вы **найдете для этого время?**



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



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



Точка 3 - 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** - 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** - 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.

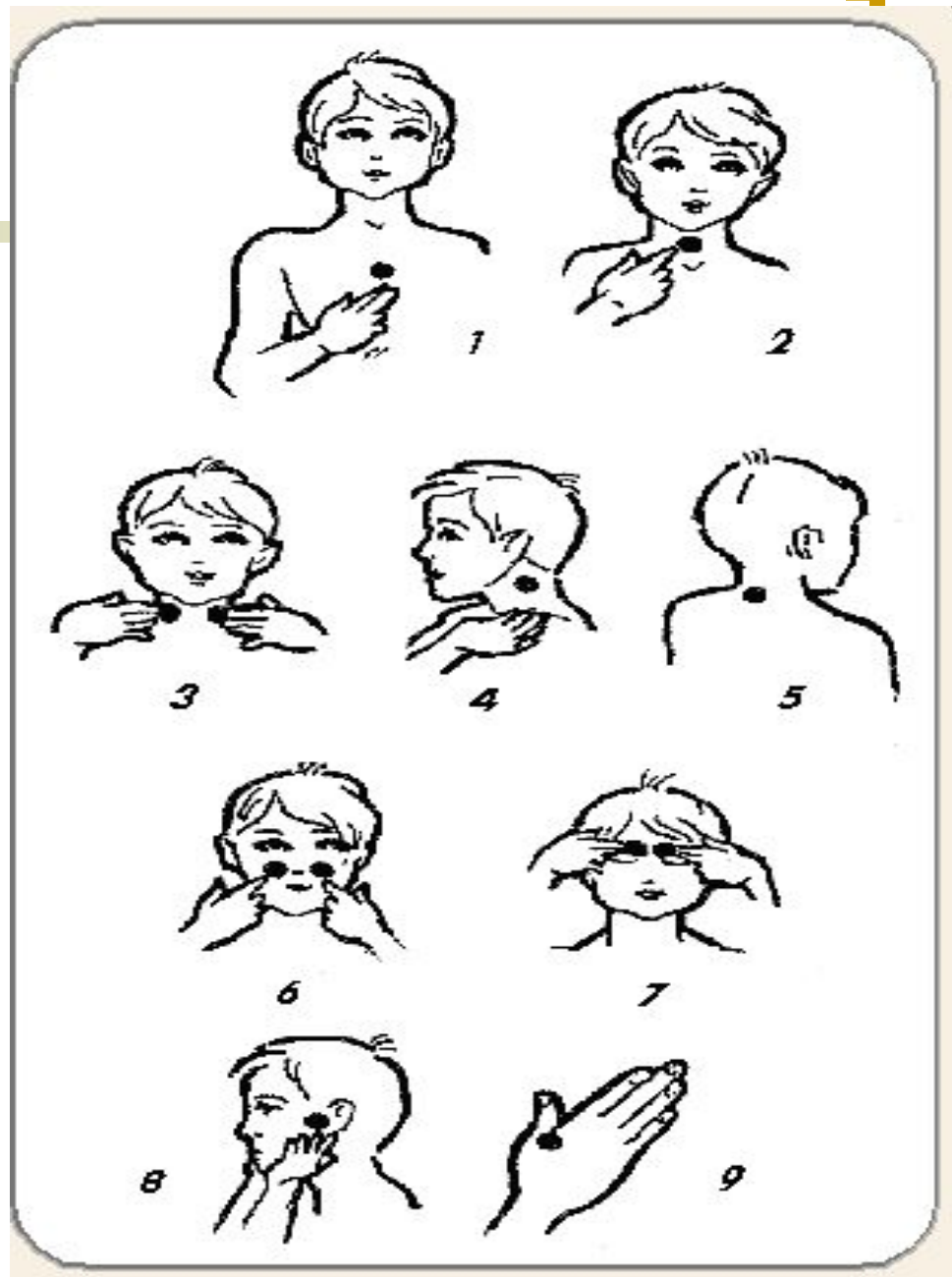
■ **Точка 7** - связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга. Улучшается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

■ **Точка 8** - массаж этой точки, расположенной в районе ушных козелков, положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

■ **Точка 9** - 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.

Методика:

- Как воздействовать;
- Порядок воздействия.



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.
- Начать точечный массаж можно уже на 3-й день после рождения. По мере роста ребенка вовлекайте его в участие в процедуре. Уже с 3-месячного возраста прикладывайте детские пальчики к биозонам на грудке, шейке, возле носика, ушек и вместе массируйте их, считайте вслух. Если следовать этой рекомендации, малыш уже в 7-8 месяцев сможет воздействовать на свои биозоны самостоятельно! Начать массаж никогда не поздно, и если ваш ребенок подрос, одновременно с массажем читайте ему стихотворение, которое сочинила Алла Алексеевна. Такое сопровождение сделает процедуру увлекательной игрой.