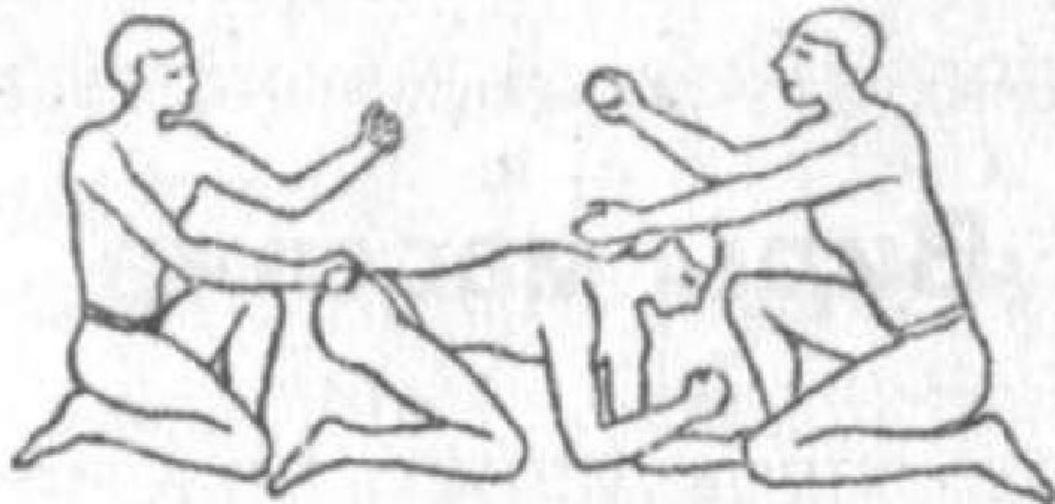
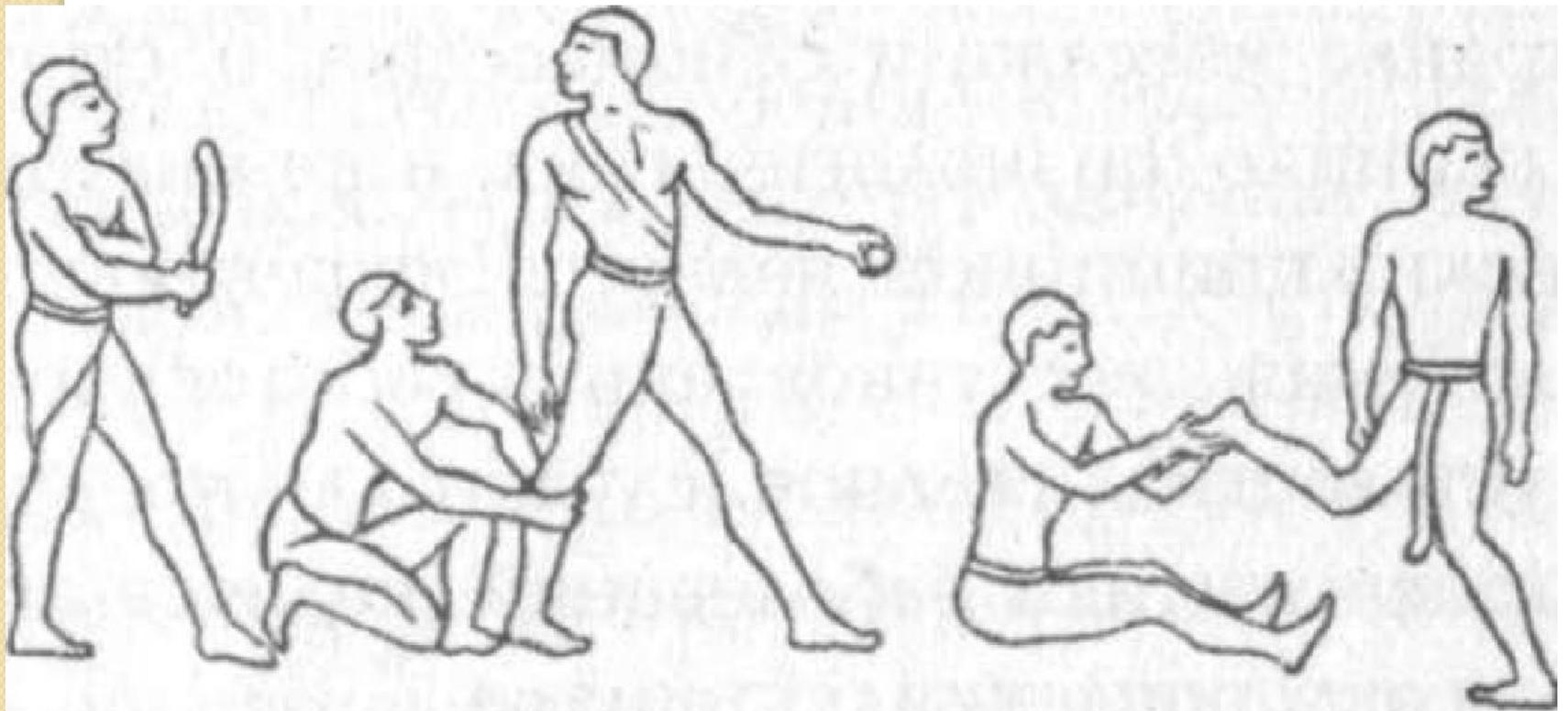


**ТОЧЕЧНЫЙ  
МАССАЖ  
КАК ЭФФЕКТИВНОЕ  
СРЕДСТВО  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ДОШКОЛЬНИКОВ**

Существует ли  
альтернатива  
традиционным методам  
медикаментозной  
коррекции?

Массаж возник в глубокой древности. Слово массаж происходит от греческого слова «цастста», что означает «месить», «мять», «поглаживать». Массаж, как метод лечения, применялся уже в третьем тысячелетии до н. э. в Китае, затем в Японии, Индии, Греции, Риме. Записи о массаже появляются и у арабов. Из глубины веков до нас дошло и описание лечебных методик акупунктуры — надавливаний на определенные точки тела. Памятники древности, такие, как сохранившиеся алебастровые барельефы, папирусы, на которых изображены различные массажные манипуляции, свидетельствуют о том, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы хорошо знали и пользовались приемами массажа и самомассажа.

В Европе в Средние века массаж не применялся из-за преследования инквизиции. Только в период Возрождения снова возник интерес к культуре тела и массажу. В России в XVIII в. массаж пропагандировал М.Я. Мудров. В XIX в. в наше время в России **м а с с а ж** применяют практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях. Методика массажа и самомассажа, построенная с учетом клинико-физиологических принципов, является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное, служит для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма.



**Точечный массаж** — один из самых древних методов лечения. Возник он на Востоке, на территории современных Китая, Кореи, Монголии и Японии после того, как древние лекари обратили внимание на то, что на теле человека существуют особые “жизненные” точки, связанные с внутренними органами и системами. Воздействуя на эти точки, можно было не только улучшить общее состояние больного, но и восстановить нарушенные функции органов.

Основой строения организма человека являются клетки, образующие ткани. Из ткани состоят органы, выполняющие одинаковую функцию - образуют системы...

**1. Система органов *движения* (ОДА)**

**2. Система органов *кровообращения*  
(сердце, кровь, лимфа)**

**3. Система *пищеварения* (ЖКТ)**

**4. Система *дыхания***

**5. Система *выделения***

**6. *Нервная* система (ЦНС, ПНС)**

**7. *Органы чувств* (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание)**

# **“Биологически активные точки” (БАТ)**

обладают рядом специфических особенностей:

- низким электрокожным сопротивлением;
- высоким электрическим потенциалом;
- высокой кожной температурой;
- высокой болевой чувствительностью;
- повышенным поглощением кислорода;
- высоким уровнем обменных процессов.

Определить местонахождение той или иной точки можно простым надавливанием кончиками пальцев на поверхность кожи.

При попадании на точку у человека возникает ощущение ломоты, онемения, даже боли.

# Точечный массаж

может применяться  
до оказания специальной  
медицинской помощи,  
а также в сочетании  
с другими методами лечения

# **Техника точечного массажа**

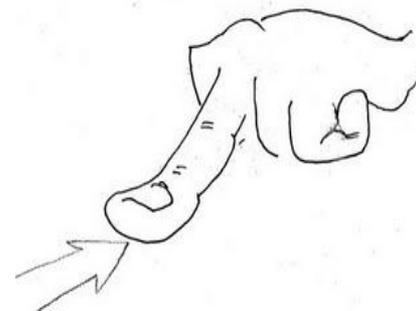
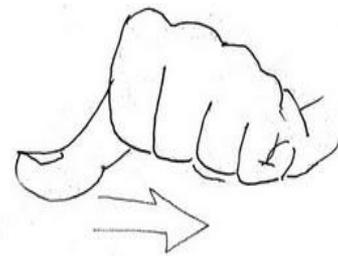
*Точечный массаж для детей —*

*это воздействия на кожу ребенка при помощи дистальных фаланг (подушечек) большого и указательного пальцев.*

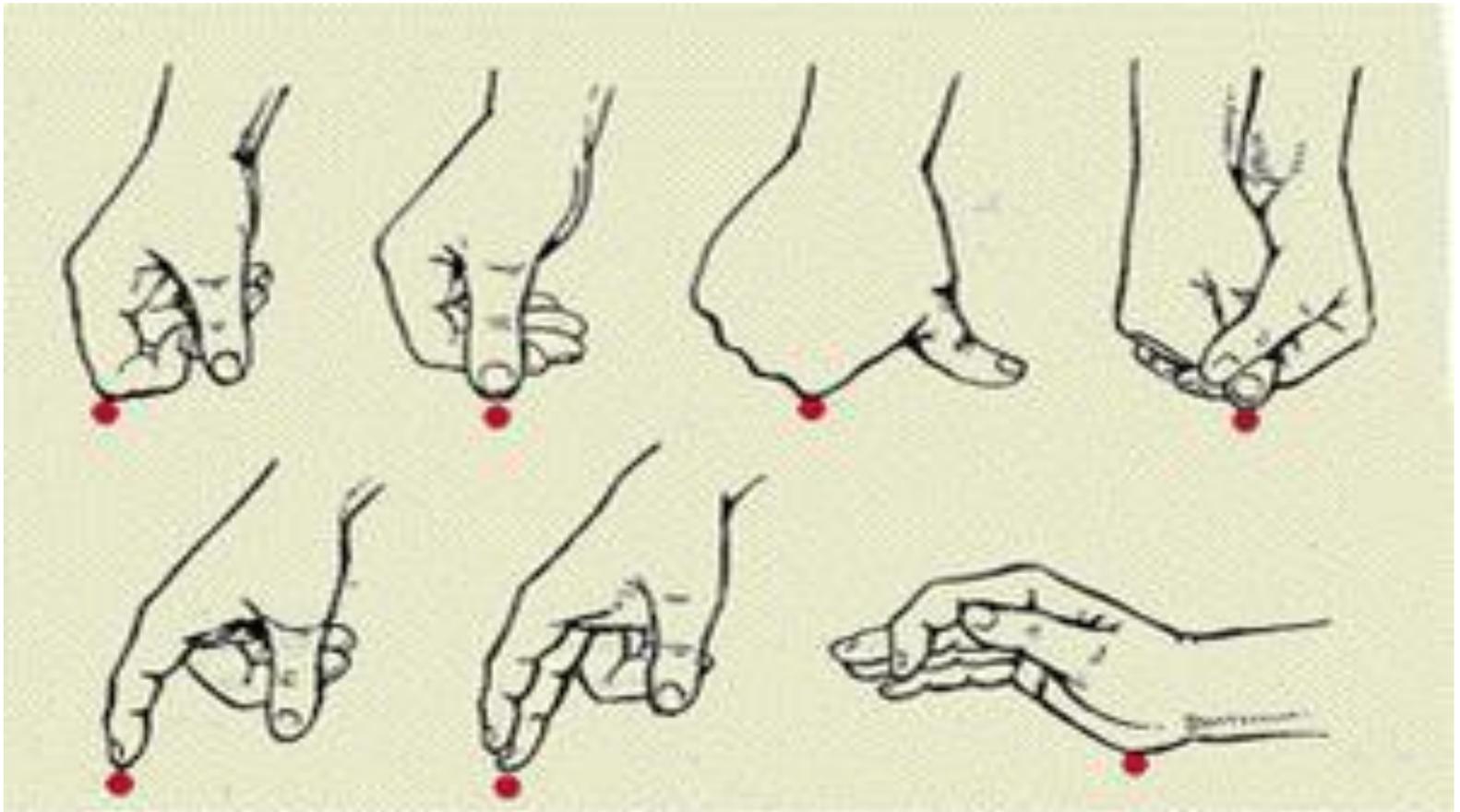
*Основной прием точечного массажа — надавливание, которое должно быть строго определенной силы и продолжительности.*

Палец, которым оказывается воздействие, должен располагаться строго перпендикулярно к коже, время одного надавливания — до 7 секунд. Давление на точки не должно вызывать у ребенка дискомфорта и боли, а для того, чтобы научиться правильно дозировать свои усилия, можно вначале испытать действие данной процедуры на себе.

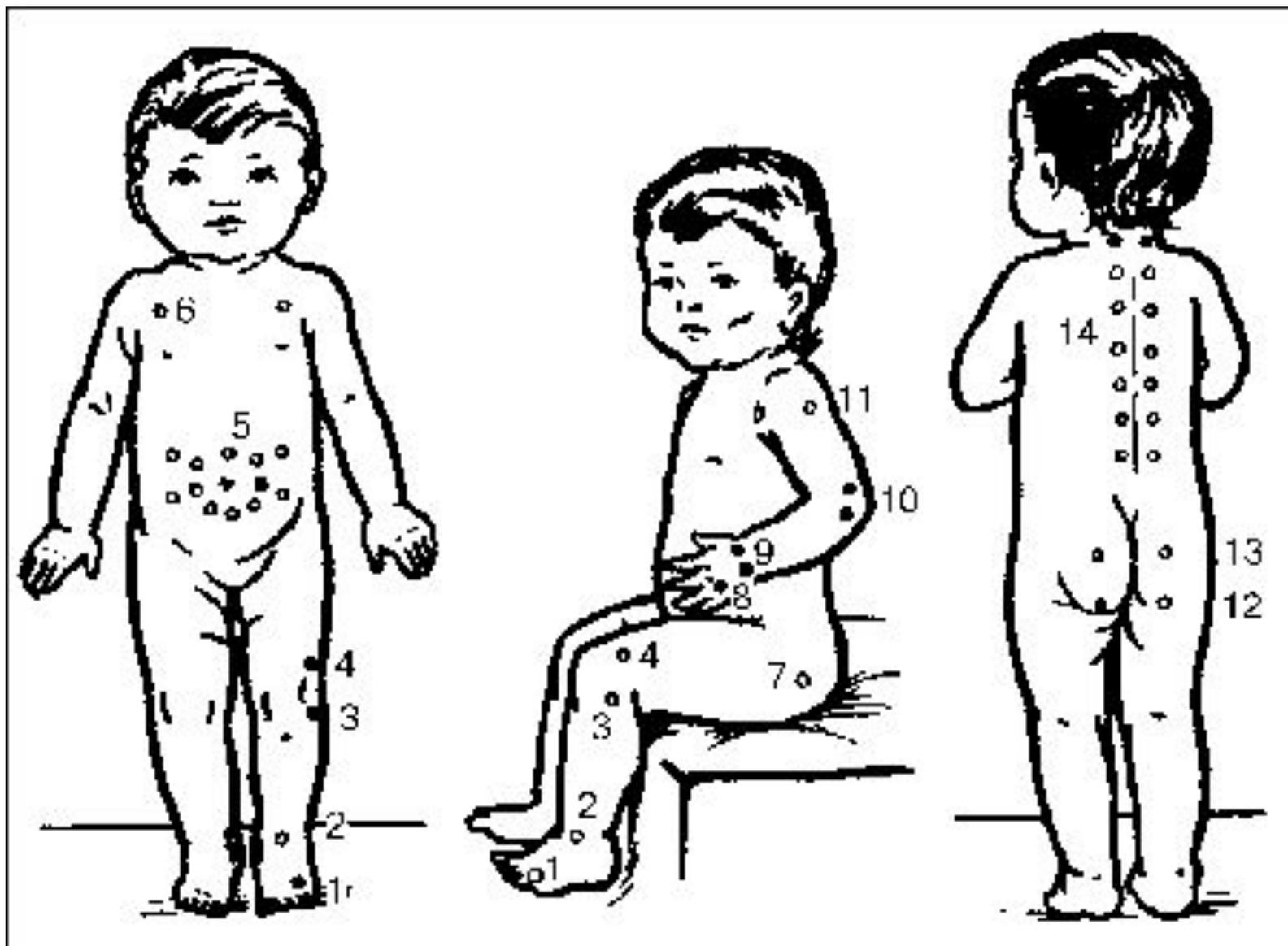
Начинать надо с простого давления, которое через пару секунд сменяется вращательными движениями — вы как бы ввинчиваете палец в зону воздействия.



При поверхностном массаже  
интенсивность невелика, при более  
глубоком под пальцем должна появляться  
небольшая ямка.



# Показания для точечного массажа



Процедура обладает  
**общеукрепляющим** действием  
и заметно **повышает**  
**сопротивляемость** организма  
инфекционным заболеваниям.

Точечный массаж для детей позволяет  
**нормализовать состояние нервной**  
**системы:** при беспокойстве, плохом  
сне следует разминать точки,  
расположенные в височной области и  
на ушной раковине.

При насморке и остром респираторном заболевании массируйте точки по краям крыльев носа, на переносице и между бровями.

При воспалении гайморовых пауз подключайте симметричные точки, которые находятся чуть ниже середины края нижнего века.

Для того, чтобы благотворно воздействовать на развитие опорно-двигательного аппарата, массируйте точки, расположенные на конечностях.

От точек, которые расположены у внутреннего края локтя, зависит развитие плечевых и локтевых суставов, точка на плече способствует расслаблению мышц руки, а точки на ладонях влияют на развитие кисти.

Точки, расположенные в области лодыжки и на пальцах ноги помогут нормализовать тонус мышц стопы и поспособствуют развитию суставов.

Чуть выше коленного сустава расположена зона, которая влияет на развитие мышц и суставов нижних конечностей, а на спине стоит разминать точки под лопатками, которые помогают нормализовать тонус всех мышечных групп спины. Точечный массаж для детей в данной области является эффективной профилактикой сколиоза и станет фундаментом для формирования правильной осанки.

## **Как укрепить иммунитет ребенка...**

Все знают, что любые методы закаливания необходимо проводить постепенно, чтобы не нанести вреда. Ребенка нужно предварительно подготовить к закаливающим процедурам. Специалисты рекомендуют сделать это с помощью массажа. Наиболее популярным сегодня является **точечный массаж биологически активных точек организма по системе профессора Аллы Алексеевны УМАНСКОЙ.**

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

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.

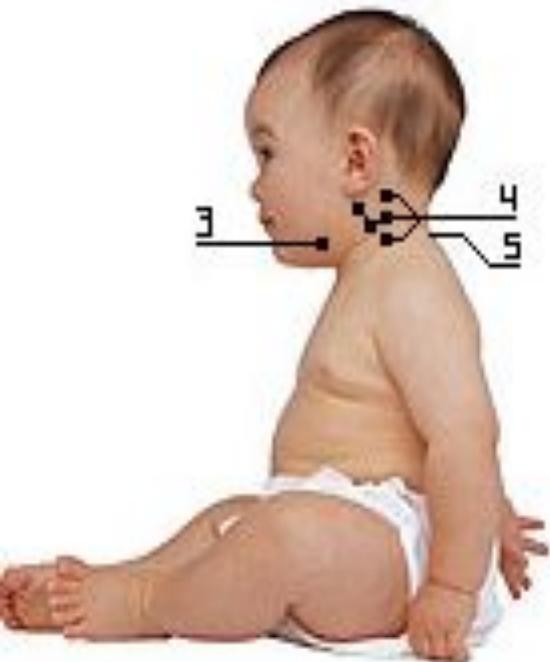
Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов.

Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. Точечный массаж должен войти в привычку, как, например, умывание по утрам.



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

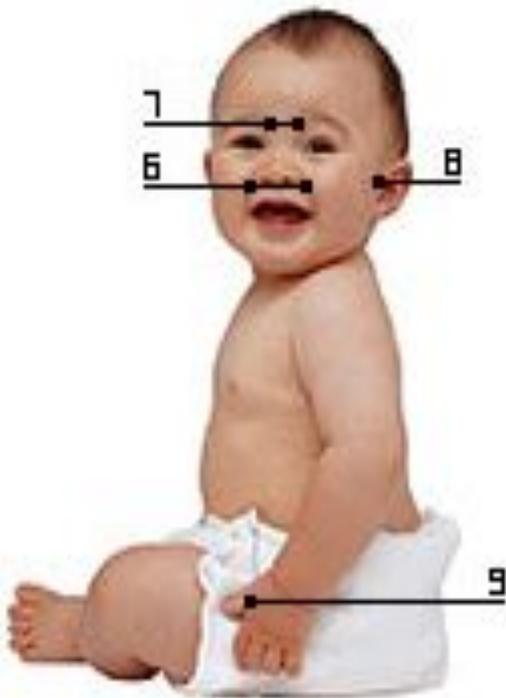
**Точка 2** - связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма.



**Точка 3** - связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани. Массаж улучшает кровообращение, обмен веществ, выработку гормонов.

**Точка 4** - связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж 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 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 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.

*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.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- **П**еред тем как приступить к занятиям с ребенком, необходимо немного подготовиться: остричь ногти, вымыть тщательно руки, смазать питательным кремом и согреть их.
- **П**о мере роста ребенка вовлекайте его в участие в процедуре. Начать массаж никогда не поздно.
- **О**дновременно с массажем можно читать стихотворение, такое сопровождение сделает процедуру увлекательной игрой.

*На лесной опушке  
Собрались зверушки.  
Кошка всем на удивленье  
Написала объявление:  
"Что такое вирус гриппа,  
Как сберечься от бронхита  
Приходи и стар и мал!  
Всем урок здоровья дам!"  
Прилетели тут сороки  
Затрещали белобоки.  
А одна сидит, молчит:  
Горлышко ее болит.*

*Заревел медведь в берлоге.*

*Стар он стал. Ворчит в тревоге:*

*"Что там кошка может дать?"*

*Но боится опоздать.*

*Вот пришла лиса с лисенком,*

*Еж с ежихою, крот с кротенком.*

*Приползла едва лягушка:*

*Так болит сегодня ушко!*

*Нос не дышит у слоненка.*

*Кашель мучает мышонка.*

*Ломит тело у моржа.*

*Болят ноги у ежа.*

*"Научи нас, тетя кошка,  
Помоги нам хоть немножко!"*

*Кошка вывела котят,  
Посадила чинно в ряд.*

*Спину выгнула дугой  
И потрянула головой.*

*Расскажу я вам, зверята,  
Как ведут себя котята,  
Чтоб не киснуть, не болеть,  
А весь день играть и петь.*

*Все мы знаем, как полезно  
Бегать, прыгать и нырять,  
Кувыркатся, обливаться  
И под солнцем загорать.*

*Почему же в самом деле  
Летом мы лежим в постели?  
Нос не дышит, ломит тело,  
Кашель душит то и дело,  
Голова болит и ушки,  
И не радуют игрушки  
И пирожное "безе".  
Одолела нас простуда  
Под названьем ОРЗ.  
И летят, летят недели,  
Ну а мы лежим в постели  
Потому что, к сожаленью,  
Появилось осложненье.*

*В сердце шум, в суставах боли,  
Тут заплачешь поневоле.*

*Что такое ОРЗ?*

*Знают, видимо, не все.*

*В нашем мире царство есть,*

*Жителей его не счесть:*

*На земле и там и тут*

*Вирусами их зовут.*

*И опасны, и коварны,*

*И невидимы они,*

*Очень маленькие, но всюду:*

*На земле и под водой,*

*В небесах, за облаками,  
У тебя и твоей мамы,  
И у тети, и у дяди,  
И у деда с бородой.  
Ежедневный, ежечасный,  
Очень страшный и опасный  
С ним идет незримый бой.  
Кто же с вирусом воюет,  
Кто здоровье сторожит  
День-деньской и ночь не спит?  
Будь любезна, тетя кошка,  
Расскажи нам хоть немножко  
Это что ж за сторожа,  
Что они в нас сторожат?*

*Не легко вам отвечать.  
Чтобы правильно понять,  
Надо с азбуки начать,  
А ее, как говорится,  
Надо всем нам создавать.  
Чтобы каждый мог учиться,  
Быть здоровым, не болеть,  
Надо этого, зверята,  
Очень сильно захотеть.  
Но продолжим наш урок!  
Сядь-ка ближе, мой дружок  
Вы представьте, наше тело - Это целая страна.*

*Состоит оно из клеток.  
Клетки — это города.  
Каждый город сторожит  
Клетка крови — лимфоцит.  
И у каждой, мой дружок,  
Есть на коже свой звонок!  
Организм наш очень сложный,  
Надо быть с ним осторожным.  
Если с детства ты ленив,  
Много ешь, весь день сонлив,*

*Редко делаешь зарядку,  
Организм твой не в порядке.  
Лимфоцит твой чуть живой:  
Полусонный и больной  
Охраняет город свой.  
Ну, какой он часовой?  
Спит на службе день-деньской!  
Страшный вирус в клетку входит,  
Все владения обходит.  
Видит, все тут мирно спят,  
Можно строить вирусят.*

*Сотни, тысячи, миллион.*

*Вот и снова он силен.*

*Собирает свою рать, начинает воевать.*

*Потому-то очень важно*

*С ним борьбу вести отважно,*

*Чтоб не киснуть, не болеть,*

*Жить, любить, плясать и петь,*

*Кувыркатся, обливатся*

*И под солнцем загорать.*

*Всю неделю маме с папой*

*По хозяйству помогать!*

*Но ворчат уже зверята:*

*"Говоришь ты непонятно".*

*И волнуется медведь:*

*"Научи, как не болеть!".*

*Мы все разные, но все же  
Есть у нас одно и то же.  
Есть глаза, и рот, и уши.  
Помолчи, сорока, слушай!  
Чтобы вирус побеждать,  
Надо с детства твердо знать:  
Если клетка заболела,  
Шлет она сигналы смело.  
И на коже от звоночков  
Появляются кружочки.  
Если надавить кружочек,  
Боль появится, дружочек!  
Ты не бойся, не зевай,  
Клеткам быстро помогай!*

Удивляются зверята: "Это как же так, ребята?  
Как могу себе помочь?  
Как прогнать болезни прочь?"  
Вы не хотите болеть никогда?  
Отвечают зверята: "Да, да, да! "  
Только обязательно  
Слушайте внимательно.  
Я открою вам секрет:  
Сложного в учебе нет.  
Кашель, насморк и отит  
Лечит пальчик-Айболит.  
Лисоньки и зайчики,  
Приготовьте пальчики!  
Ищем пальчиком кружочек,  
Нажимаем на звоночек,  
Девять раз вращаем влево,  
Выгоняем вирус смело.

*Девять раз возвращаем вправо,  
Удирает вирус! Браво!  
Раз, два, три, да раз, два, три —Прочь бегут от  
нас враги.  
Только обязательно  
Делать все старательно.  
Этот пальчик-Айболит  
Нас излечит, исцелит  
От бронхита, трахеита,  
Ларингита и ринита.  
Здесь от кашля, здесь от боли.  
Дышит нос слоненка Коли.  
Ушки слышат, ножки пляшут.  
Хорошо зверятам нашим!*

*Дружно, весело живут,  
Песни звонкие поют.  
Проверяй все по порядку,  
Делай сам массаж-зарядку  
Не болит кружочек твой,  
Веселись, пляши и пой.  
Солнце, воздух и вода,  
Пальчик твой — твои друзья.  
Утром, вечером и днем  
Нужно помнить об одном:  
Если делаешь массаж,  
На посту всегда твой страж.  
Первый начался урок.  
Дайте, дети, только срок.  
Соберемся, знаю я,  
на второй урок, друзья.*

Массаж выполняется таким образом: кончиком указательного или среднего пальца надавите на участок кожи в зоне нужной точки до появления незначительной болезненности.

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

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

Интенсивность воздействия постепенно увеличивайте.

**Симметричные зоны 3 и 4** массируют иначе: делают растирающие движения пальцами сверху вниз, от задней поверхности шеи к передней, одновременно двумя руками.

Это, в частности, активизирует работу щитовидной железы, что является важным моментом: сегодня на наш организм – впрочем, как и на детский – из-за катастрофически ухудшающейся экологической обстановки ложится непомерная тяжесть, нагрузки возрастают, и для того чтобы противостоять им, нужно, чтобы лучше функционировала именно щитовидная железа. Заодно проделайте разогревающие движения по верхней части груди: ладонью правой руки от левого плеча к правой подмышке и левой – от правого плеча к левой подмышке. Другие симметричные зоны – **точки 6, 7 и 8** – массируйте тоже одновременно обеими руками.

Очень важный совет: если, например, в семье есть больные гриппом или произошел случайный контакт с гриппозным больным на улице, в транспорте, в гостях, необходимо количество сеансов массажа увеличить – проводить их через каждые два-три часа. Это значительно повышает иммунитет, и, следовательно, намного меньше вероятность, что ваш ребенок и вы сами заболете.

Точечный массаж противопоказан только тогда, когда в области зон массажа есть гнойничковые поражения кожи, а также родинки, бородавки, новообразования.

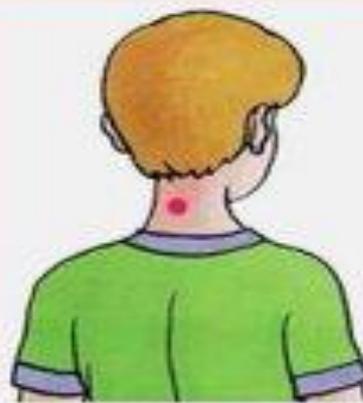
## ЛИСТОВКА

### Точечный массаж для детей



#### ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровообращения



#### ТОЧКА 3.

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



#### ТОЧКА 2.

Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям



#### ТОЧКА 4.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых



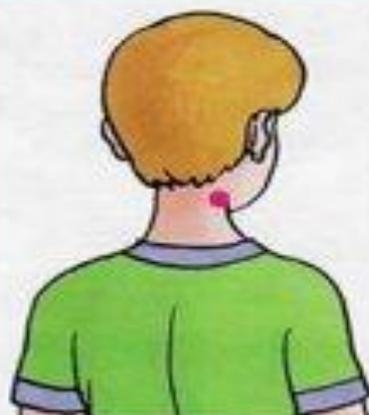
**ТОЧКА 5.**

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани



**ТОЧКА 7.**

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока 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 этой точки приходит в норму работа функций организма

## **Точечный массаж + пальчиковая гимнастика**

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетки.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.

**ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ  
И  
ДЫХАТЕЛЬНАЯ  
ГИМНАСТИКА**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям.

Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать.

Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющую основную дыхательную мышцу (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

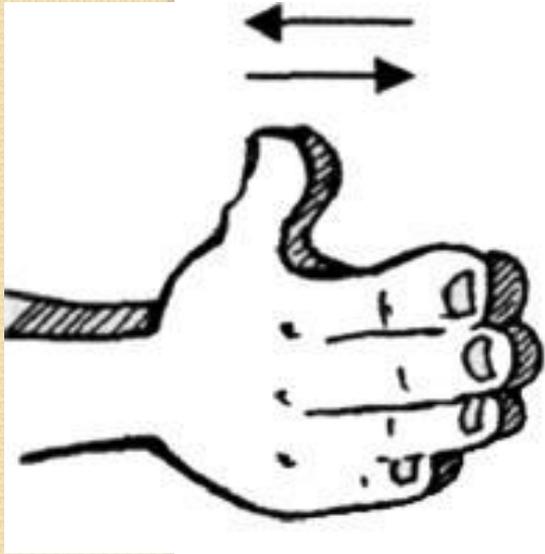
Но у детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж — элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

## **Три комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики.**

Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1-2 мин.

Каждое упражнение повторяется 8-10 раз.

## Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)



1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева
  2. Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.
  3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
  4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
  5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.
  6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
- Вдох через нос, медленный выдох через рот.

## Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)



1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева . Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».  
Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с руки» (можно положить на ладонь небольшой кусочек ваты)

## Третий комплекс (март, апрель, май)



- 1.«Моем» кисти рук .
- 2.Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки .
- 3.Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
- 4.Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
- 5.Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
- 6.Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

# Самомассаж

В повседневных условиях далеко не всегда есть возможность воспользоваться услугами специалиста по массажу.

В таких случаях можно применить самомассаж.

Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующие правила:

- все движения массирующей рукой совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к локтевым и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых частей тела; руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное белье.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создает большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа, вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. К тому же при его выполнении нет свободы в движениях, да и отдельные манипуляции затруднены. Тем самым ограничивается рефлекторное воздействие массажа на организм.

**Самомассаж** можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе — за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.д.

**Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций организма и заболевания.**

**Будьте здоровы!!!**