

Точечный массаж "Волшебные точки"

(по А. А. Уманской)

Одним из наиболее простых и общедоступных методов оздоровления детей является массаж биологически активных точек. Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани и других органов человека. Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

Точка 1 расположена в центре грудины. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотокообразование.

Точка 2 расположена в центре яремной вырезки грудины. Регулирует иммунные функции. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотокообразование организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Точка 3 располагается симметрично на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края мышцы. Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

Точка 4 расположена симметрично, сзади от уха, на границе волосистой части головы, в центре затылочной впадины. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

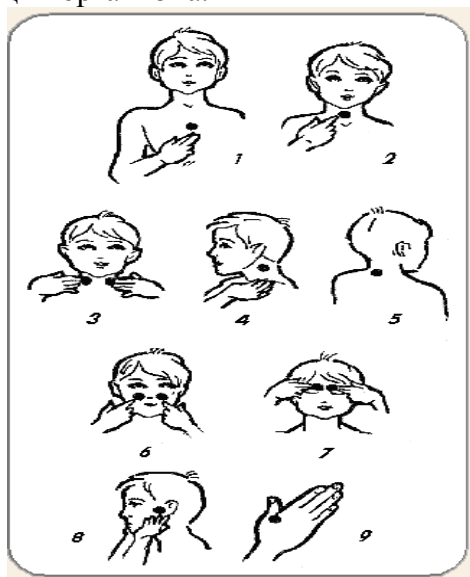
Точка 5 расположена между 7-м шейным и 1-м позвонком, где при наклоне головы вперед ощущается впадина ниже самого выступающего позвонка.

Точка 6 расположена симметрично между носогубной складкой в середине крыла носа. Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7 расположена симметрично у внутреннего края надбровной дуги. Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8 расположена симметрично в углублении спереди козелка уха. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9 симметричная, между 1-ой и 2-ой пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальца. Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.



Методика

Массаж выполняется следующим образом: подушечками указательного или среднего пальца слегка нажимают на зону и делают вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем - против нее в течение 4-5 секунд. Точки всех 9 зон массируются поочередно.

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это способствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

"Поиграем с ручками"

Дети растирают ладони до приятного тепла. Большим и указательным пальцами одной руки массируем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими. Стряхиваем руки, расслабляем их и отдыхаем. Упражнение можно сопровождать стихами.

*Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.*

*Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.*

*С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.*

*Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.*

*Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,*

*На замочек их закрою
И тепло поберегу.*

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

Массаж волшебных точек ушей

Основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно...

А сейчас все тянем вниз,

Ушко, ты не отвались!

*Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра-
Наступила ти-ши-на.*

**Здоровья вам
и вашим детям!**

Наш адрес:

628680,

Ханты - Мансийский автономный
округ – Югра, п. Высокий,
ул. Ленина, 63, кабинет № 3

Телефон/факс: 8 (34643) 5-65-30

E-mail: garmonia.megion@gmail.com

Составитель: Медицинская сестра по массажу
отделения реабилитации детей и
подростков с ограниченными
возможностями Качур Елена Ивановна



Бюджетное учреждение Ханты-
Мансийского автономного округа —
Югры «Комплексный центр
социального обслуживания
населения «Гармония»

Отделение реабилитации детей и подростков с
ограниченными возможностями

Памятка для родителей

Приёмы игрового массажа!



г. Мегион
2016

Дата выпуска 22.03.2016 Тираж 30 экз.