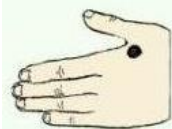


Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат.



При массаже этой точки приходят в норму разные функции организма.

Массаж прост и эффективен, не имеет противопоказаний. Исследования показали, что при использовании точечного массажа в организме происходит саморегуляции выработки целого ряда биологически активных веществ. Массировать точки нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца вращательными движениями по часовой стрелке и против, по 4-5 секунд в каждую сторону. Начинать массаж с легкого нажима, постепенно усиливая интенсивность воздействия. Массаж рекомендуется проводить ежедневно, а после контакта с больным ОРЗ или при появлении первых признаков заболевания проводят так называемый ключевой массаж. Для этого вращательным движением надавливают на точку до появления легкой болезненности 2 сек., затем на 1 секунду, палец отрывают от кожи и затем опять надавливают 1-2 сек.

Детям нравится, когда их гладят. Поэтому такая игра, как «Волшебные точки» детям придется по душе. А если этой игрой «заразятся» и родители, будет просто замечательно!



ГБУ ЯНАО «Центр «Милосердие» в МО Красноселькупский р-н»

Отделение профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних

«Волшебные точки»



(памятка для родителей)

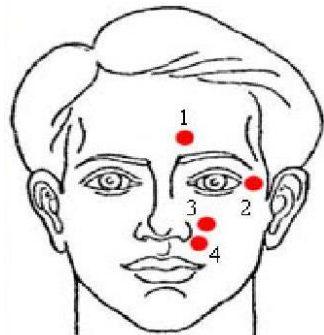
Во многих странах массаж применяют для снятия усталости и активизации работы определенных органов и систем человека. В результате многочисленных современных исследований отмечено стимулирующее влияние на некоторые иммунологические показатели рефлексотерапии. Ученые пришли к выводу, что рефлексотерапия – эффективное без медикаментозного средства, которое не дает побочных реакций.

Цель и значение массажа – стимуляция биологически активных точек. Это в свою очередь повышает активность, влияет на синтез антител, нормализует подвижность нервных процессов, и повышает адаптационные возможности организма.

Если в течении дня с ребенком проводить различные виды массажа, да еще и в игровой форме, это благоприятно скажется на физическом здоровье ребенка, потому что массаж действует на психоэмоциональную устойчивость и повышает деятельность всего организма. Радостные и веселые дети реже болеют, а если болеют, то легко и «поверхностно».

Массаж активных зон – **акупрессура**. Условия проведения акупрессуры:

1. При проведении акупрессуры необходимо расслабиться, прекратить все посторонние разговоры, отвлечения и сосредоточиться на проведении самой процедуры.
2. Основными точками профилактического характера против ОРВИ являются четыре парных точки. Все они расположены на лице.
3. Акупрессура проводится кончиками пальцев обеих рук, в ритме один-два оборота в секунду.
4. Последовательность воздействий: точки 1-2-3-4.



Массаж по сокращенной схеме надо внедрить в повседневную жизнь ребенка на уровне навыка. Тогда для ребенка это станет такой же необходимостью, как мытье.

5. В домашних условиях акупрессуры следует проводить раз в день после дневного сна или перед ночным сном.

6. Если самомассаж проводится в утренние или дневное время, то воздействие на кожу должно быть более сильное в сочетании с быстрыми, интенсивными движениями, а перед сном массаж должен быть легким, спокойным, неинтенсивным.

Точечный массаж по методике А.А.Уманской

Массируют следующие точки:

