

Консультация для родителей

Точечный массаж

Точечный массаж, разработанный профессором А.А. Уманской, является простым, эффективным не имеющим противопоказания методом повышения сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, в частности, бактерий и вирусов. В его основе лежит механическое воздействие пальцем на биологически активные точки(БАД), имеющие рефлекторную связь с различными органами и функциональными системами организма.

Исследования, проведенные А.А.Уманской показали, что при использовании точечного массажа в организме происходит саморегуляция выработки целого ряда биологически активных веществ: интерферона, иммуноглобулины А, и, как следствие, повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

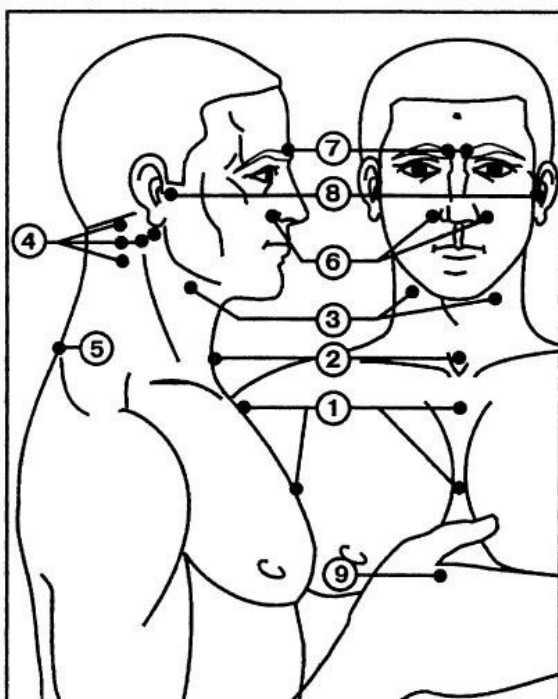


Рис. 1. Девять биоактивных точечных зон А.А. Уманской

9 точек:

- 1-я точка- бугорок на груди (чуть выше середины грудины).
- 2-я точка- над яремной выемкой на груди.
- 3-я точка- на шеи с боку в развилке сонных артерий(симметричная).
- 4-я точка- симметричная на задней поверхности шеи.
- 5-я точка- расположена в области остистого отростка 7-го шейного и 1-го грудного позвонков.
- 6-я точка- расположена у крыльев носа(симметричная).
- 7-я точка- симметричная у начала бровей.
- 8-я точка- симметричная у козелка ушной раковины.
- 9-я точка- симметричная на кистях рук между большим и указательным пальцами.

- * Самомассаж ушей- дети трут свои ладони, соединив их вместе, 4-6 раз. Дергают оба ушка за верхние края вверх. За мочки вниз, за середину назад по 4-6 раз. Большим и указательным пальцами гладят и разминают завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируют внутреннюю часть ушной раковины, разогревают трением ладошки и массируют ушные раковины вперёд-назад 2-4 раза, при движении вперед заворачивают ушную раковину.



Ушки на макушке

(выполняем движения по тексту)

Взяли ушки мы за мочки,
вниз потянем их,
А теперь потрем немножко
раз, два, три.
Взяли ушки за макушки,
вверх потянем их.
Вниз по ушкам побежали,
хорошенько все размяли.

Рекомендации по использованию точечного массажа в режиме ДОУ:

- Можно начинать с 1, 5 лет в игровой форме, используя в основном растирающие и поглаживающие приёмы.
- Используется как элемент утренней гимнастики, физкультминутки, бодрящей гимнастики, массаж перед занятием.
- Массаж имеет тонизирующее воздействие, поэтому нежелательно использовать его перед дневным сном.
- Перед использованием массажа БАД необходимо сделать лёгкий массаж рук- «Погреть ручки».
- Проводится 2-3 раза в день кончиком указательного, среднего или большого пальцев, надавливая на кожу и делая вращательные движения по часовой стрелки (6-9 раз) и против неё. Движения быстрые и энергичные, продолжительность воздействия на точку- не менее 3-5 секунд.
- При повреждениях кожи в местах БАД массаж не используется!

После использования массажа следует ополоснуть руки и лицо тёплой, а затем прохладной водой.

Воспитатель Губина Оксана Владимировна