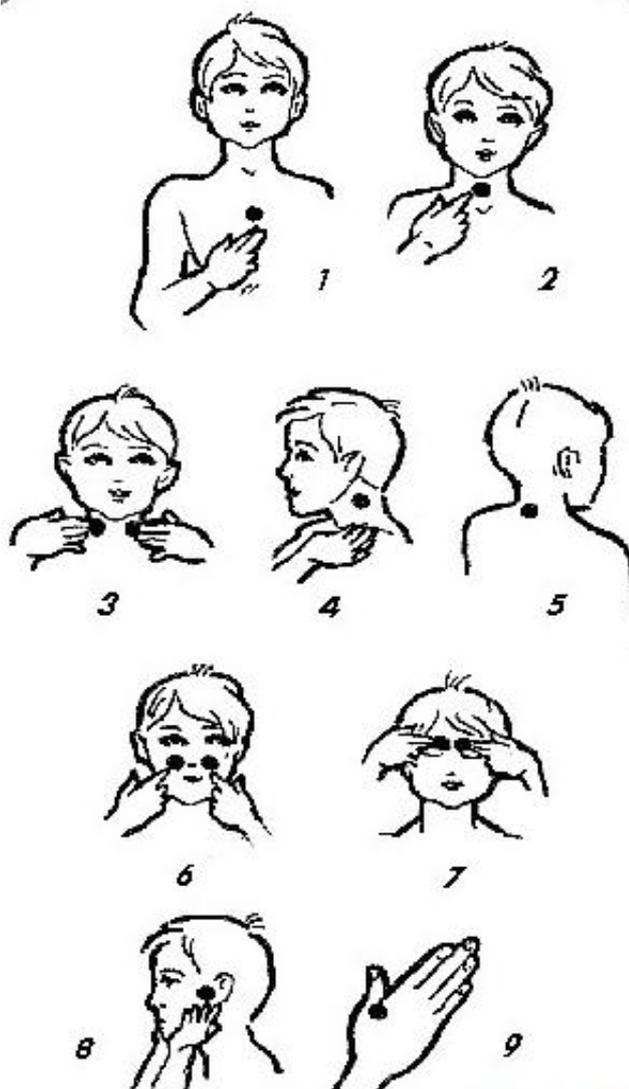


ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ ЗДОРОВЬЯ

Если ваш ребенок собирается посещать дошкольное учреждение или пообщался с больным ОРВИ, промочил ноги, начинайте делать массаж 9 активных точек.

Все органы и системы имеют свое представительство на поверхности тела, т. е. на коже. Воздействуя на эти активные точки, мы стараемся воздействовать на орган, который может заболеть или болен, таким образом предупреждаем заболевание или лечим его.



Точка 1. Расположена в области выступающего угла грудины на уровне 2 - 3 ребер. При массаже ее уменьшается кашель, улучшается кровообращение пищевода, трахеи, бронхов, легких.

Точка 2. Расположена в области яремной ямки. При нежном массаже вилочковой железы, органа, отвечающего за иммунитет, повышается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Точка 3. Расположена в области передней поверхности шеи с обеих сторон. Массаж способствует усилению защитной функции слизистой оболочки глотки и гортани.

Точка 4. Расположена на боковой поверхности шеи в районе поперечных отростков 1 - 5-го шейных позвонков. Массаж их активизирует кровообращение головы, шеи, туловища. Массаж продольный сверху вниз, от места роста волос вниз по шее.

Точка 5. Расположена между 7-м шейным и 1-м грудным позвонками. При наклоне головы вперед 7-й шейный позвонок - самый выступающий. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких, помогает бороться с глубоким кашлем.

Точка 6. Расположена в области крыльев носа, над гайморовыми пазухами. При массаже улучшается кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовой полости, гипофиза. Дыхание через нос становится свободным.

Точка 7. Расположена в области внутренней поверхности бровей. Массаж улучшает кровоснабжение слизистой оболочки верхних отделов полостей носа, области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8. Расположена в области козелка уха. Массаж этой зоны дает возможность влиять на вестибулярный аппарат. слух.

Точка 9. Находится на тыльной поверхности кисти, между большим и указательным пальцами. Массаж ее нормализует многие функции организма, т. к. руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми вышеперечисленными точками.

Для профилактики ОРВИ массаж делается 3 -4 раза в день, для лечения заболевания 8 - 12 раз в сутки. Каждая точка массируется 15 - 30 сек. Массаж проводится средним и указательным пальцами, некоторые точки удобнее массировать большим пальцем. Круговые движения проводятся в обе стороны (по часовой стрелке и против), по 7 - 9 вращательных движений в каждой точке. При правильном попадании в точку ощущается легкая болезненность. Если же точка резко болезненна, массировать ее нужно чаще - каждый час, до ликвидации болезненности.

Если ребенок кашляет, обратите внимание на точки 1 и 5. При остром насморке точки 6 и 7.

При точечном массаже вы сами сможете выбрать точки, которые лучше действуют на вас и вашего ребенка.

Источник: [https:// www. stranamam. ru/ post/ 620994](https://www.stranamam.ru/post/620994)

Голева Ольга Федоровна, воспитатель МБДОУ «Детский сад №4»