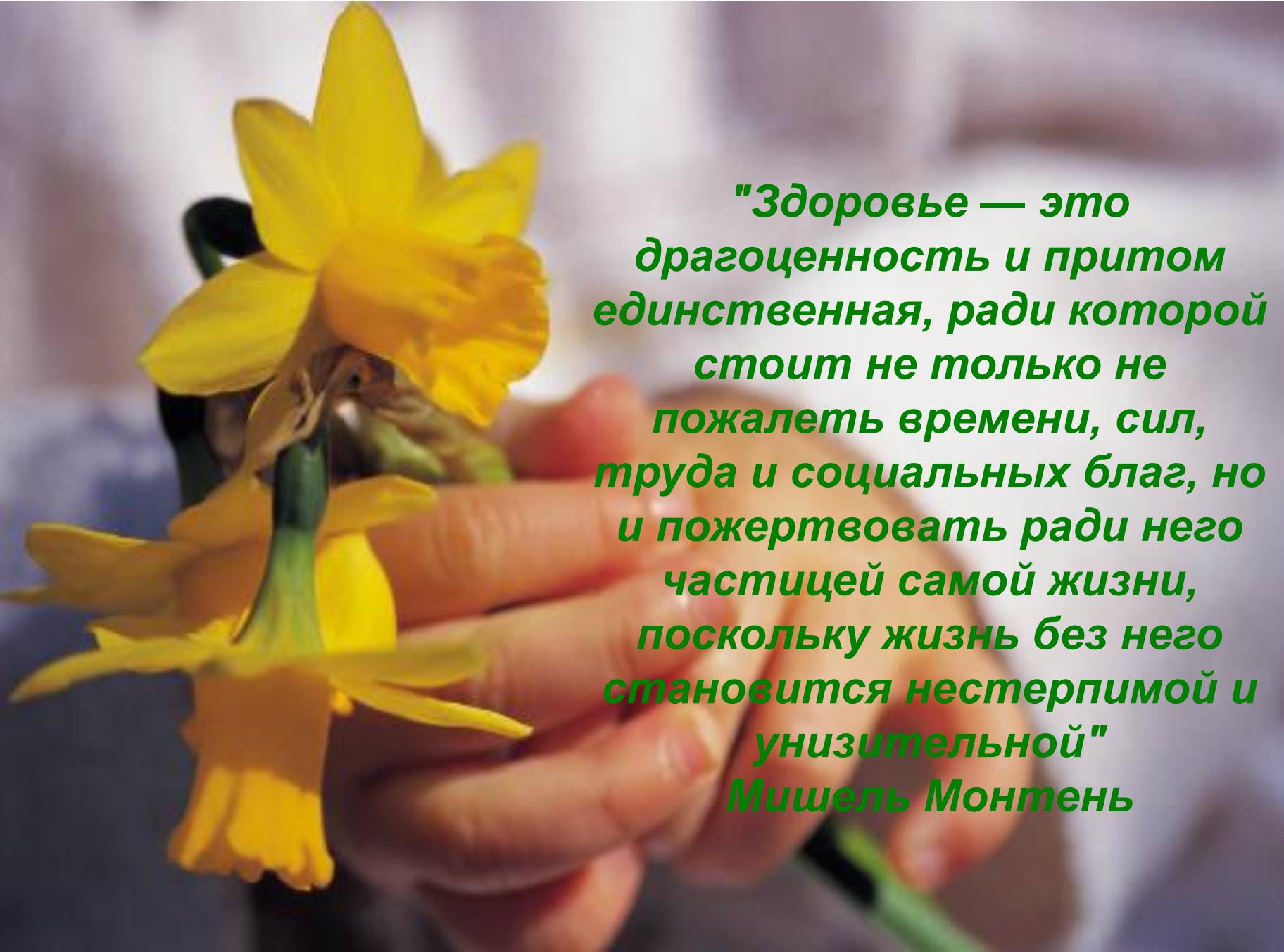


# Волшебные точки здравья

Подготовила :  
зам. Заведующего по ВМР  
Верхозина Л.Г. МБДОУ № 36, г.  
Ангарск



*"Здоровье — это  
драгоценность и притом  
единственная, ради которой  
стоит не только не  
пожалеть времени, сил,  
труда и социальных благ, но  
и пожертвовать ради него  
частицей самой жизни,  
поскольку жизнь без него  
становится нестерпимой и  
унизительной"*

*Мишель Монтень*

# А.А. Уманская



- профессор А.А. Уманская, заведующая лабораторией «Прогнозирование, профилактика и реабилитация эмбриогенетического нейроэндокринного иммунного дефицита (ЭНЭИДа)» Московской медицинской академии им. Сеченова, заведующая кафедрой «Основы здоровья народа» Международного института стратегии развития личности и социума, действительный член РАЕН, говорит о резервах физического здоровья человека, о том, как мы самостоятельно можем отрегулировать работу своего организма и научить этому наших детей.

# **Точечный массаж биологически активных точек организма по системе профессора**

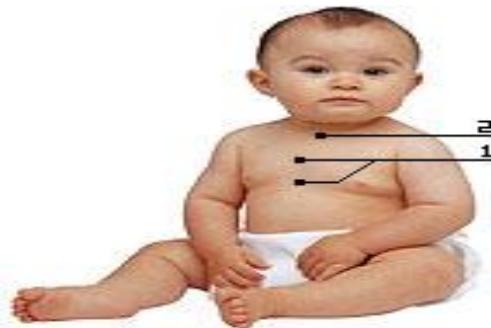
**Аллы Алексеевны УМАНСКОЙ.**

- **ответьте на эти вопросы:**
- 1. Хватит ли у вас терпения **ежедневно, на протяжении долгих месяцев** делать этот массаж своему ребенку?
- 2. Всегда ли вы **найдете для этого время?**

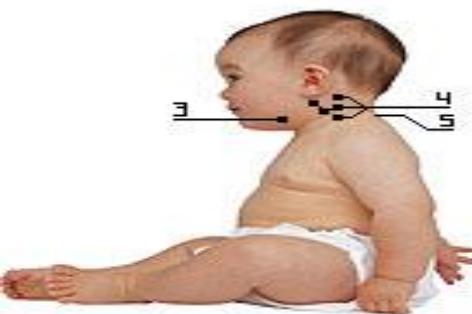
[

]

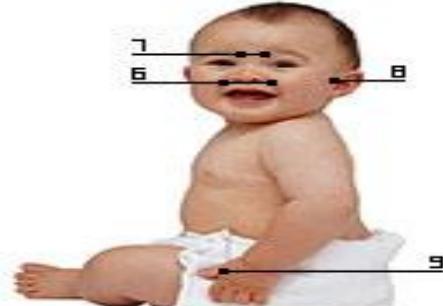
**Точка 1 – область всей грудины, которая связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.**



**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 этой точки улучшает кровообращение, обмен веществ, выработку гормонов.**

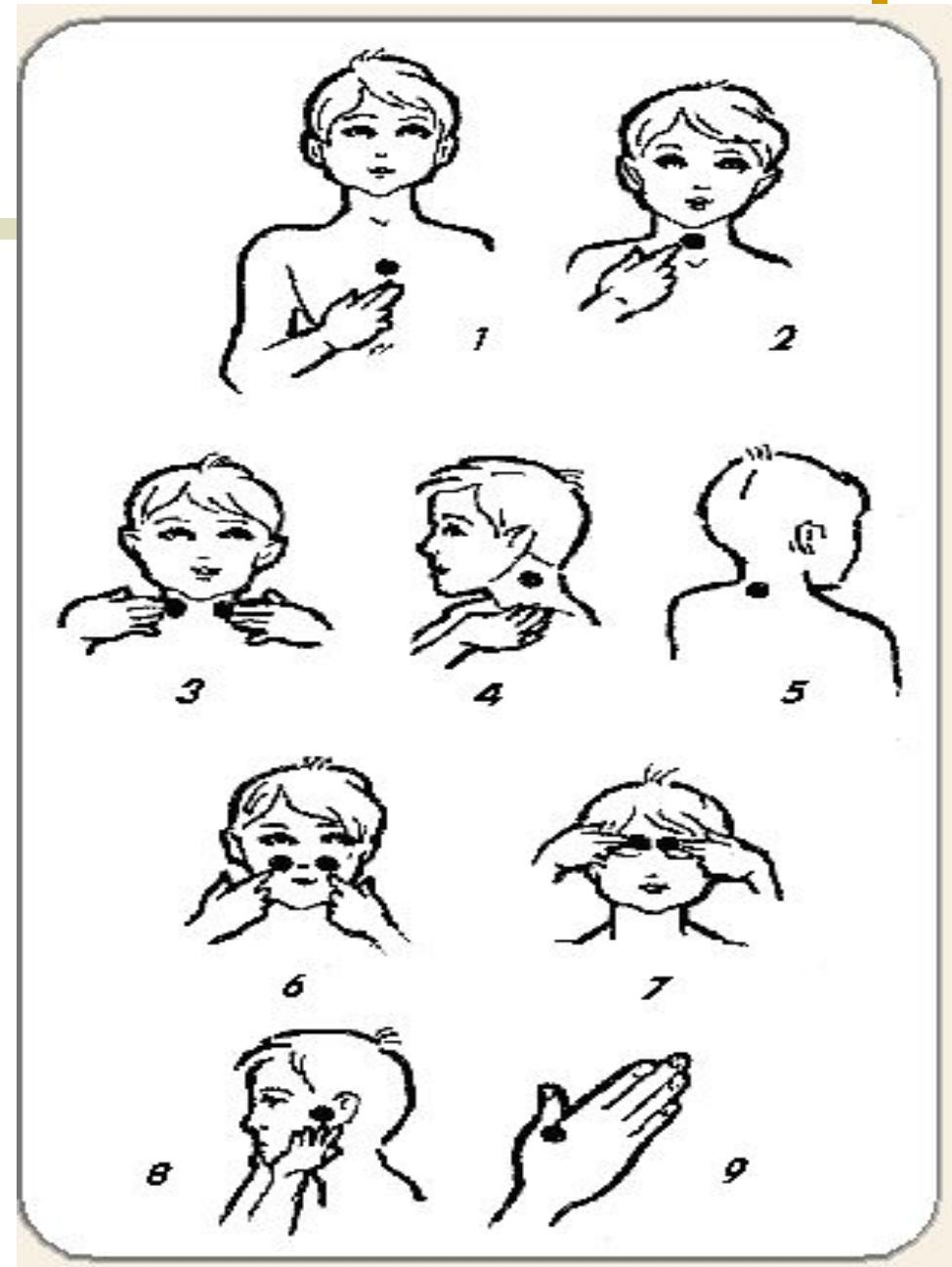


- **Точка 4** - связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, горлами и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.
- **Точка 5** - расположена в области 7 шейного и 1 грудного позвонка. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное - с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки 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;
- Порядок воздействия.



# Рекомендации:

- Перед тем как приступить к занятиям с ребенком, необходимо немного подготовиться: остричь ногти, вымыть тщательно руки, смазать питательным кремом и согреть их.
- Прежде чем применить методику к вашему малышу, попробуйте ее сначала на себе.
- Начать точечный массаж можно уже на 3-й день после рождения. По мере роста ребенка вовлекайте его в участие в процедуре. Уже с 3-месячного возраста прикладывайте детские пальчики к биозонам на грудке, шейке, возле носика, ушек и вместе массируйте их, считайте вслух. Если следовать этой рекомендации, малыш уже в 7-8 месяцев сможет воздействовать на свои биозоны самостоятельно! Начать массаж никогда не поздно, и если ваш ребенок подрос, одновременно с массажем читайте ему стихотворение, которое сочинила Алла Алексеевна. Такое сопровождение сделает процедуру увлекательной игрой.