

## **Здоровьесберегающая технология А.А. Уманской «Точечный массаж»**

Уважаемые родители! Все вы знаете, что с 1 сентября 2013 года вступил в силу новый Закон «Об образовании в РФ».

Дошкольное образование официально, на законодательном уровне, становится теперь первой ступенью общего образования, а не только системой, в которой организованы присмотр и уход за детьми.

Статья 44. *Дошкольное образование* гласит: Родители несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.

Для воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их физического и психического здоровья, развития индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений развития этих детей в помощь семье действует сеть дошкольных образовательных учреждений.

Таким образом, задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей - это единая задача семьи и дошкольного учреждения.

Вопрос охраны и укрепления здоровья детей приобретает глобальный характер. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Российской академии медицинских наук, в 2013 году лишь 5—7 % дошкольников признаны здоровыми, до 25 % страдают хроническими заболеваниями, а свыше 60 % имеют функциональные отклонения. Данная информация подтверждается практиками, непосредственно работающими в детских садах.

Для решения проблемы ухудшения состояния здоровья детей, в нашем детском саду разработана и действует система физкультурно-оздоровительной и профилактической работы.

Параллельно с физическим развитием идёт работа по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, нарушения осанки, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

В образовательном процессе педагогами ДОУ используется здоровьесберегающая технология по методике Аллы Алексеевны Уманской «Точечный массаж».

Точечный массаж (акупрессура) – один из древнейших естественных целительных методов, суть которого заключается в воздействии на биологически активные точки, расположенные на коже человека.

Эти точки – как кнопки на пульте, управляющем всем организмом. Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов.

Регулярное использование, не менее 2-х раз в день, данной методики позволяет восстановить защитные функции организма, "включить изначально заложенные в него природой программы, содержащие информацию о том, каким должен быть организм человека в идеале".

Опытные врачи – педиатры, реабилитологи, которые много лет занимались оздоровлением часто болеющих детей, подтверждают, что при 2-х кратном ежедневном использовании **только точечного массажа** в организме происходит саморегуляция выработки целого ряда биологически активных веществ, в том числе собственного интерферона, комплемента и других «лекарств», с которыми не может конкурировать ни один, даже самый замечательный, искусственный препарат.

В настоящее время воспитанники всех возрастных групп обучены технике оздоровительно - профилактического и массажа и ежедневно по 2-3 раза его выполняют с педагогами.

Но перерыв даже в 1-2 дня заметно снижает эффективность воздействия, приводит к быстрой детренировке!

Именно поэтому, уважаемые родители, нам бы хотелось, чтобы вы овладели данной методикой и контролировали, а лучше выполняли вместе с ребёнком массаж дома в выходные и праздничные дни.

Начинать массаж следует в соответствии с нумерацией точек – первая, вторая и так далее. Менять их местами нельзя, иначе эффект от массажа будет неполным. Каждая система организма должна своевременно «включиться» для того, чтобы воздействовать на остальные органы и системы.

Массаж выполняется таким образом: кончиком указательного или среднего пальца надавите на участок кожи в зоне нужной точки до появления незначительной болезненности. Затем делайте девять вращательных (как бы ввинчивая шуруп) движений по часовой стрелке и девять – против. Продолжительность воздействия на каждую точку – не менее 18–20 секунд. Интенсивность воздействия постепенно увеличивайте. Можно начать считать «раз и два, раз и два»- это именно тот диапазон, в котором работает наша вегетативная нервная система.

Массируя зону 2, нельзя надавливать слишком сильно и подниматься выше яремной ямки.




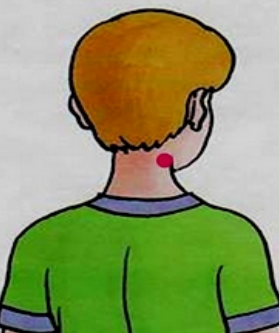
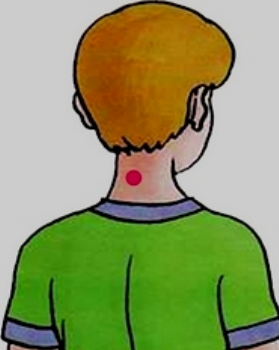
Зону 3 также нужно массировать осторожно, чтобы не нарушить работу сонной артерии.





В зоне 4 надавливание производится только сверху вниз. Ни в коем случае не снизу вверх!

В периоды заболевания ОРЗ и гриппом зоны 6, 7 и 8 желательно массировать каждые 30 минут, чередуя их с ингаляциями, промываниями носа и другими процедурами. Точечный массаж противопоказан только тогда, когда в области зон массажа есть гнойничковые поражения кожи, а также родинки, бородавки, новообразования.

Точечный массаж не имеет возрастных ограничений – делать его можно и пожилому человеку, и маленькому ребенку. Безвреден массаж для беременных и аллергиков. Специалисты отмечают, что если ребенок, которому из месяца в месяц делали точечный массаж, вдруг и заболевает, болезнь протекает у него в значительно более легкой форме. Метод Уманской не предполагает мгновенных результатов – он эффективен только при регулярном применении, когда становится такой же привычкой, как чистка зубов. Замечено, что при проведении точечного массажа в течение года удавалось избавить ребенка от аденоидов и других хронических заболеваний носоглотки, например гайморита. Нередко же благотворное действие этого массажа начинает сказываться уже через месяц-два.

Желаем здоровья вам и вашим детям!

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|     | <p>Точка 1 - область всей грудины.<br/>Поставить под яремную ямку 4 своих пальца (кроме большого); под мизинцем окажется верхняя граница зоны. Это место может немного выступать.</p>   | <p>Надавливание и вращательные движения.</p>   | <p>Зона связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При воздействии на зону улучшается кровоснабжение в области трахеи, бронхов, легких, пищевода, сердца и других органов, уменьшаются боли в области грудины и за грудиной, уменьшается кашель.</p>         |
|    | <p>Точка 2 - область яремной ямки</p>   | <p>Поглаживающие движения, легкие надавливающие и вращательные движения</p>                    | <p>Зона связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма. При воздействии на зону улучшается кровоснабжение в области вилочковой железы, повышает сопротивляемость инфекционным болезням.</p> |
|   | <p>Точка 3 - на передней поверхности шеи.<br/>Поставить пальцы на переднюю поверхность шеи с двух сторон кадыка и определить биение пульса сонных артерий, затем поднять палец на 1 см выше. Зона симметричная, у переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы</p> | <p>Поглаживающие движения, легкие надавливающие и вращательные движения не более 40 секунд</p> | <p>Зона связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.</p>  |
|  | <p>Точка 4 - область 1-5 шейных позвонков в верхних задне-боковых отделах шеи</p>   | <p>Поглаживающие движения сверху вниз, надавливание сверху вниз.</p>                           | <p>Зона связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Воздействие на эту зону активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.</p>   |
|  | <p>Точка 5 - впадина между остистыми и поперечными отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. 7-й позвонок может выступать, совершенно неприкрытый мышцами или покрытый жировиком (жировой горб), вокруг него может быть резкая болезненность</p>               | <p>Надавливание и вращательные движения</p>  | <p>Зона связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|     | <p>Точка 6 - область носа и гайморовых пазух. Находится по краям крыльев носа, прямо над зубами-клыками, где обнаруживаются ямочки</p>                   | <p>Надавливание и вращательные движения.</p> | <p>Зона связана с передней и средней долями гипофиза. Воздействие на эту зону стимулирует организм на выработку своего интерферона и других биологически активных веществ, улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.</p> |
|    | <p>Точка 7 - область начала роста бровей (чуть ниже)</p>   | <p>Надавливание и вращательные движения.</p> | <p>Зона связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Воздействие на эту зону улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.</p>                        |
|   | <p>Точка 8 - область уха, козелка</p>  | <p>Надавливание и вращательные движения.</p> | <p>Зона связана с органом слуха и вестибулярным аппаратом. При воздействии на эту зону снижается шум и боли в ушах, укрепляется слух, проходят головокружения, нормализуется деятельность всех органов и систем</p>  |
|  | <p>Точка 9 - находится на кистях рук. Прижмите друг к другу большой и указательный пальцы; на вершине образовавшегося между ними бугорка (складочки)</p> | <p>Надавливание и вращательные движения.</p> | <p>Зона, через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга, связана со всеми описанными точками. Нормализует многие функции организма.</p>  |

*Подготовила*

*Инструктор по физкультуре Рыжова Л.Ф.*

*По материалам Интернета*

<http://vahe-zdorovye.ru/metodyi-i-uprazhneniya/tochechniy-massazh>

<http://www.maaam.ru/detskijasad/tochechniy-masazh-po-metodu-a-a-umanskoi-v-praktike-raboty-vospitatelja-dou.html>

<http://www.liveinternet.ru/use>