Консультация для родителей

**Точечный массаж.**

**Цель:** Познакомить родителей с основными точками массажа по методу А.А. Уманской.

**Задачи:** Познакомить родителей с физкультурно – оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

На лице у любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма. Эти зоны были обнаружены старшим научным сотрудником 1- го Московского медицинского института Аллой Алексеевной Уманской. Сегодня метод Уманской прочно вошёл в практику по закаливанию детского организма. При систематическом, регулярном и правильном применении он даёт хорошие результаты.

Биологически активных зон, предложенных А.А. Уманской, всего девять. Основные (2 – 4,6 – 8) сосредоточенны в области лица и шеи. Дополнительные (1,5,9) – сзади, у позвоночника, на передней поверхности грудной клетки и на руках.

Массаж выполняют следующим образом. Кончиком указательного или среднего пальца слегка нажимают на зону и делают вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против неё(10раз). Постепенно увеличивают интенсивность воздействия. Зоны 3 и 4 массируют иначе. Для этого делают растирающие движения пальцами сверху вниз от задней к передней поверхности шеи. Если в одной из зон при массаже ребёнок будет чувствовать болезненность, это сигнализирует о неблагополучии в организме. Значит необходимо повторять данную процедуру через каждые полчаса, пока не пройдёт боль.

Лучше всего делать массаж утром и вечером. Однако, если, например, в семье есть больной гриппом или при контакте с больным необходимо количество сеансов увеличить – это повышает иммунитет.

Использование массажа в детских садах показало значительное снижение заболеваемости гриппом, и гриппоподобными заболеваниями, а также бронхитами, ангинами.

Ушные раковины интересны тем – что это своеобразная рефлексогенная территория, состоящая в контакте со многими внутренними органами и системами организма. Поэтому массаж ушных раковин тоже очень важен.

Вот несколько упражнений;

1. Быстро загните уши вперёд, сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижмите ушные раковины к голове, а затем отпустите. Повторите несколько раз так, чтобы ребёнок ощущал в ушах хлопок. Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению здоровья.
2. Захватите кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потяните их вниз, затем опустите. Словом так, как делают с именинником. Повторите 5 – 6 раз. Эта процедура полезна при закаливании горла и полости рта, поскольку на ушной мочке расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта.
3. Введите большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижмите находящийся спереди выступ ушной раковины, так называемый козелок. Сдавливайте и поворачивайте его во все стороны в течениие20 – 30 секунд. Этот массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло и гортань. Результаты этого не замедлят «сказаться» - отступят простуда, насморк, кашель, аллергия.
4. Улучшение носового дыхания, а так же уменьшение выделений из носа даёт массаж активных точек ушных раковин. Точки, связанные с полостью носа, расположены на внутренней стороне козелка (выступ ушной раковины спереди её).

По мнению некоторых учёных, регулярный массаж большого пальца повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. На указательном пальце – активизирует деятельность желудка, а средний – кишечник, на безымянном – нормализует функцию печени, на мизинце – стимулирует работу сердца.

Не жалейте времени на проведение точечного массажа. Точечный массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием точечного массажа организм начинает сам вырабатывать «лекарства», которые намного эффективнее и безопаснее таблеток. Для повышения сопротивляемости организма к простуде и заболеваниям верхних дыхательных путей, рекомендуется проводить точечный массаж особых зон грудной клетки и лица, которые являются важными регуляторами деятельности внутренних органов.

Точечный массаж каждый может делать сам. Его приёмы достаточно просто освоить взрослым, а затем начинать учить детей. Он укрепит здоровье вашего ребёнка, поднимет его жизненный тонус, даст закалку организму. Помните, здоровье ребёнка в ваших руках. Вместе с тем замечено уже, где взрослые болеют мало, и дети, как правило – здоровы.

