# «Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний»

Цель семинара: совершенствование уровня профессиональной компетентности педагогов дошкольных образовательных учреждений в работе по сохранению и укреплению здоровья детей с помощью точечного массажа.

Теоретическая часть.

Точечный массаж (акупрессура) – способ воздействия на биологически активные точки – надавливание на точки акупунктуры пальцем или пальцами. Воздействие на определенные точки вызывают раздражение нервных окончаний, мышц, сухожилий. Благодаря этому нормализуется кровообращение в массируемых зонах и органах, связанных с ними кровеносными и соединительно-тканными путями, увеличивается кровь и слизистые интерферонов, секретных антител, тимус факторов, повышающих сопротивляемость организма к вирусам. Точечный массаж можно применять в начальной стадии простудного заболевания, когда появляется насморк, легкое першение в горле, чихание, а также для профилактики острых респираторных вирусных инфекций. Но прежде посоветуйтесь с врачом-рефлекс терапевтом, узнайте, не противопоказан ли вам точечный массаж.

Массаж является одним из наиболее простых и общедоступных методов оздоровления детей. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье, прививает им чувство ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами себе могут помочь и улучшить свое самочувствие.

Как помогает массаж?

Все мы устроены таким образом, что средства для предотвращения и излечения многих заболеваний находятся в нас самих - нужно только правильно их использовать. У человека есть девять биологически активных зон, воздействие на которые нормализует деятельность всего организма в целом и повышает его защитные функции.

Каким образом это происходит? Воздействие на определенные точки вызывает раздражение нервных окончаний кожи, мышц, сухожилий. Благодаря этому нормализуется кровообращение в массируемых зонах и в органах, связанных с ними кровеносными, нервными, лимфатическими и соединительно-тканными путями, увеличивается выброс в кровь и слизистые интерферонов, секреторных антител, тимус факторов, повышающих сопротивляемость организма вирусам.

Многолетние наблюдения ученых показали, что люди, регулярно делающие точечный массаж, реже болеют, ведь у них лучше функционируют все системы организма. Удивительно, но точечный массаж не только улучшает физическое состояние человека, но и благотворно влияет на его психическое состояние и интеллектуальные способности, ведь массаж регулирует деятельность нервной и эндокринной систем организма. Перед проведением точечного воздействия желательно предварительно подготовить пальцы и кисти рук, сделав им легкий массаж или пальчиковую гимнастику.

Советы по проведению точечного массажа

- Точечный массаж можно и нужно делать ребенку с рождения и продолжать на протяжении всей жизни. С целью профилактики массаж делается 3-4 раза в день, а когда человек заболевает - желательно через каждые 30-40 минут, но не реже одного раза в 1, 5-2 часа. Нужно обязательно соблюдать последовательность воздействий: начинать с зоны 1 и заканчивать зоной 9 (как показано на рисунке) .

Воздействие на зону производится таким образом: сначала надавить на точку до ощущения болезненности, затем выполнить 9 вращений по часовой стрелке и 9 вращений против часовой стрелки.

В области шеи движения должны быть направлены только сверху вниз, на симметричные зоны можно воздействовать одновременно двумя руками.

- Особая осторожность требуется при давлении на области 2 и 3. Резкое надавливание на зону 3 может вызвать внезапное головокружение, так как здесь располагаются сонные артерии, а в области 2 - учащенное сердцебиение.

При точечном массаже происходит раздражение рецепторов. Импульсы идут в головной и спинной мозг, вызывая активацию важнейших нейроэндокринных образований и связанных с ними органов.

ТОЧКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Каждый орган связан с определенной зоной на коже, куда он посылает информацию о своем состоянии и откуда получает информацию обо всех изменениях внешней среды. Таких зон на коже тысячи. Но девять из них являются основными, так как они связаны с важнейшими регуляторами жизнедеятельности организма. Именно эти зоны и должны активироваться с помощью точечного воздействия.

Зона 1

В результате воздействия на эту зону проходят кашель, боль за грудиной, нормализуется кроветворение.

Зона 2

Связана со слизистой трахеи и вилочковой железой - центральным органом иммунной системы. При воздействии на эту точку повышается сопротивляемость организма инфекциям.

Зона 3

Связана со слизистой гортани, глотки, щитовидной железой. При воздействии на эти зоны регулируется химический и гормональный состав крови, улучшается голос, исчезает охриплость.

Зона 4

При воздействии на точку нормализуется вегетососудистый тонус. Проходят головные боли и головокружения.

Зона 5

Расположена в районе остистого отростка 7-го шейного позвонка. Регулярное воздействие на эту точку активизирует сосуды трахеи, бронхов, сердца и вилочковой железы.

Зона 6

Связана со слизистой среднего уха, вестибулярным аппаратом. При воздействии на эти зоны перестают болеть уши, улучшается слух, ускоряется развитие речи, предупреждается заикание и уменьшаются головокружения в транспорте, на качелях.

Зона 7

Связана со слизистыми лобных пазух решетчатых костей носа, а также лобными отделами мозга. Уменьшается головная боль, проходит косоглазие. Улучшается память, внимание, трудоспособность.

Зона 8

Связана со слизистыми оболочками гайморовых пазух и полости носа, а также со стволовыми структурами мозга и гипофиза. Эту зону можно назвать «зоной жизни». При воздействии на нее дыхание становится свободным. Улучшается настроение, поведение, характер, нормализуется рост и вес.

Зона 9

Воздействие на зоны рук приводит к нормализации многих функций организма и усиливает работу всех вышеперечисленных зон.

Практическая часть

Побудка «Дружные ребята»

Мы, все дружненько проснулись

Улыбнулись, потянулись,

Подышали ловко

Погудели громко

(у-у-у-у-у)

Поднимайте плечики, как в траве кузнечики.

1, 2, 3, 4 –шевелим ногами

1, 2, 3, 4 – хлопаем руками

Руки вытянуть по шире 1, 2, 3, 4

Наклонились 3, 4,

И педали покрутили

На животик повернуться,

Спинку сильно изогнуть.

Прогибаемся сильней,

Чтобы были здоровей

Мы становимся все выше,

Достаем руками крышу

На два счета мы поднялись 1, 2

3, 4 – руки вниз Движения соответствующие тексту.

Дышат носом.

Энергичные движения плечами

вверх-вниз.

Стопы на себя, от себя.

Хлопки руками.

Сгибать и разгибать руки в стороны

на каждый счет.

Наклониться вперед касаясь ног

руками.

Велосипед.

Лодочка.

Лежа на животе, руки вперед,

потянуться.

Встают с кровати.

(Дети имитируют движения по тексту)

Вос: Ребята, а теперь все присели на кроватки. А ну-ка скажите мне, вы проснулись? (Ответы детей)

Вос: А сейчас мы с вами поговори о здоровье. Кто мне скажет, что означает быть здоровым? (Ответы детей)

Вос: Правильно. А кто хочет быть здоровым? (Ответы детей)

Вос: Ребята, в ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его, об этом говорят мудрые слова. Послушайте:

Есть ли большая беда,

Чем болезни и нужда.

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

Вос: А как мы можем укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (Ответы детей)

Вос: Правильно, но сегодня мы с вами научимся себе делать точечный массаж для профилактики острых респираторных заболеваний. Но к нам сегодня придёт гость, с которым мы будем проводить точечный массаж. Я загадаю загадку, а вы отгадайте кто же это?

«Кто в дни болезней,

Излечит нас от всех болезней» (доктор)

(Ответы детей)

Вос: Молодцы, но доктором сегодня буду я. И так, начнем. Я буду загадывать загадку, а вы должны будете отгадать ее. Так мы будем знать с какой точки тела начинать массаж.

«Если ты удивишься, они поднимутся,

Ели ты рассердишься, они сдвинуться» (брови)

(Ответы детей)

Вос: Первая точка находится между бровями, внутренние уголки бровей. Указательными пальцами рук, слегка надавливаем, одновременно делаем круговые движения по часовой стрелке 9раз, и против часовой стрелке 9 раз.

-Молодцы, послушайте следующую загадку:

«Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норках воздух бродит,

То заходит, то выходит» (нос)

(Ответы детей)

Вос: Сейчас указательными пальцами рук, растираем крылья носа. (9ра, затем средними пальцами рук массируем ноздри круговыми движениями по часовой стрелке 9раз, и против часовой стрелке 9 раз.

-Следующая загадка:

«Оля слушает в лесу,

Как поют кукушки.

А для этого нужны,

Нашей Оле … » (ушки)

(Ответы детей)

Вос: Следующая точка уши. Указательными пальцами рук гладим стенку ушей 9 раз, затем указательными и большими пальцами пощипываем ушки.

- Следующая точка подбородок. Находим под подбородком ямочку, надавливаем слегка, и делаем круговые движения по часовой стрелке 9 раз и против часовой стрелке 9 раз.

- Следующая точка расположена между большим и указательным пальцем правой руки. Надавливаем слегка, и делаем круговые движения по часовой стрелке 9 раз и против часовой стрелке 9 раз. Затем тоже самое с левой рукой.

-А теперь мы с вами подышим.

Дыхательная гимн-тика «Надуваем шарик»

Вос: Все молодцы. Но пора уже вставать,

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем,

Потянулись, потянулись.

И друг - другу улыбнулись.