

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 244 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

КОНСУЛЬТАЦИЯ

для родителей по теме:

«Точечный массаж при простуде и гриппе»

Подготовила: Кривцова Евгения Алексеевна,

инструктор по физкультуре

Волгоград

Точечный массаж при простуде и гриппе. Рекомендации родителям Пальцевый точечный массаж биологически активных зон кожи способствует усилению выработки защитных белков против вируса - антител, лизоцима и интерферона. Такой массаж разработала А. А. Уманская, специалист по профилактике и реабилитации ранних осложнений вирусных респираторных инфекций. Для предупреждения гриппа проводите массаж 3 раза в день. Кончиком указательного или среднего пальца надавите на кожу между большим и указательным пальцем другой руки до появления незначительной боли. Затем сделайте девять вращательных движений по часовой стрелке и девять движений - против. Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 3-5 секунд. Точечный массаж не имеет возрастных ограничений - делать его можно и пожилому человеку, и маленькому ребенку. Безвреден массаж для беременных и аллергиков. Детей старшего возраста родители могут научить проводить массаж самостоятельно. Специалисты отмечают, что если ребенок, которому из месяца в месяц делали точечный массаж, вдруг заболевает, болезнь протекает у него в значительно более легкой форме. Метод 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.

Точка 2. В центре яремной впадинки грудины. Связана со слизис- той оболочкой нижних отде- Точки 9 симметричные.

Точка 1. На середине грудины, на уровне прикрепления к ней 5 -ого ребра. Связана со сли- зистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Точка 3. На уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края грудинно- ключично- сосцевидной мышцы. Связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

Точка 4. В углублении, образованному затылочной костью, ближе к позвоночнику. Связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

Точка 5. Расположена в области VII шейного и I грудного позвонков. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное - с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.

Точка 6. На середине расстояния меж- ду носогубной складкой и се- рединой крыла носа. Связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а глав- ное - гипофиза. Дыхание че- рез нос становится свобод- ным, насморк проходит.

Точка 7. связана со слизистой оболоч- кой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает крово- обращение слизистой обо- лочки верхних отделов по- лости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.

Точка 8. У переднего края хряща уш- ной раковины, на уровне межкозелковой вырезки. Положительно воздействует на орган слуха и вестибу- лярный аппарат.

Точка 9. На тыльной стороне кисти, на вершине мышечного валика, образующегося при приведе- нии большого пальца к указа- тельному. Нормализует мно- гие функции организма, так как руки

человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми точками, о которых было сказано.

Они массируются поочередно справа и слева. Массировать точки нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца вращательными движениями по часовой стрелке и против, по 9 движений в каждую сторону примерно в течение 4–5 секунд. Начинать массаж с легкого нажима, постепенно усиливая интенсивность воздействия. Точки 3 и 4 массируйте иначе.

Массаж точки 3 делается растирающими движениями пальцев от задней к передней поверхности шеи, а точки 4 — движением пальцев сверху вниз (по 9 движений для каждой из этих зон).

Усилению эффекта точечного массажа способствуют ароматические масла. Зная лечебное действие того или иного масла, вы грамотно можете дополнить действие массажа. В книге для удобства помещен указатель эфирных масел по их основному лечебному действию. Это поможет вам выбрать необходимое. Так, для точечного массажа при гриппе и простуде воспользуйтесь маслом эвкалипта, лимона и розмарина. При головной боли и мигрени — маслом лаванды и мелиссы. Синдром хронической усталости постепенно уйдет при использовании масла гвоздики.

Сделали массаж себе — принимайтесь за сына или дочку. В общей сложности на две процедуры у вас уйдет не больше пятнадцати-двадцати минут, а пользу принесете себе и ребенку большую: хорошо размяв эти участки тела, вы таким образом быстро мобилизуете защитные силы организма.

Если вы обнаружили у себя или у ребенка точки с повышенной или резко пониженной болевой чувствительностью — это сигнал о неблагополучии в организме. Например, если подобное проявилось при массаже точки 1 — возможны «поломки» в системе кроветворения, а также воспаления трахеи и бронхов; если в области второй зоны — у вас не порядок с иммунитетом, и так далее. Значит, эти точки нужно дополнительно массировать через каждые сорок минут до полной нормализации чувствительности.

Точечный массаж противопоказан только тогда, когда в области зон массажа есть гнойничковые поражения кожи, а также родинки, бородавки, новообразования