

## «СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ ЧДОУ №96»

### Консультация для родителей из серии как укрепить иммунитет ребенка.

#### Статья 3



## ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ, как одна из мер повышения иммунитета у детей

Точечный массаж один из древних методов лечения. Благодаря воздействию на определенные точки на теле можно изменить состояние здоровья ребенка и укрепить иммунитет. Его методика очень проста и не требует дорогостоящих приборов.

В настоящее время точечный массаж для детей в детском саду становится методикой, которая приобретает огромную популярность. Данную методику по оздоровлению детей мы тоже используем в своей профилактической работе по здоровью сбережению.

Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и является профилактикой простудных заболеваний. Цель комплекса массажа заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышением жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

Основные условия проведения самомассажа для детей:

- Не применять слишком активную силу во время надавливания на указанные точки;
- Движения должны быть плавными, массирующими.
- Начинать следует с поглаживания, затем переходить к растиранию.

Точечный массаж для дошкольников проводится с использованием большого и указательного пальца, которыми надавливают или совершают круговые движения на точки.

Длится он всего 3-5 минут и хорошо воспринимается ребенком. Данная методика в должна проводиться регулярно во время игр или после сна. При проведении точечного массажа желательно использовать художественное слово (проговаривание стихов). Это вызывает массу положительных эмоций.

Цель массажа – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.

- Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.
- Прилагая усилия, оказывая давление, «рисует» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.
- Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.
- Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.

# Точечный массаж по А.А.Уманской

<b>ЛИСТОВКА</b> <b>Точечный массаж для детей</b>			
 <p><b>ТОЧКА 1.</b> Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровообращения</p>	 <p><b>ТОЧКА 3.</b> Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда</p>	 <p><b>ТОЧКА 5.</b> Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани</p>	 <p><b>ТОЧКА 7.</b> Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга</p>
 <p><b>ТОЧКА 2.</b> Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям</p>	 <p><b>ТОЧКА 4.</b> Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. <i>SkyClipArt.ru</i></p>	 <p><b>ТОЧКА 6.</b> Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата</p>	 <p><b>ТОЧКА 8.</b> Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат</p>
		<p><b>ТОЧКА 9.</b> При массаже этой точки приходит в норму разный функции организма</p>	 <p><i>SkyClipArt.ru</i></p>

Чтобы получить ожидаемый результат, точечный массаж в детском саду или во время пребывания малыша в домашних условиях должен проводиться регулярно. Если данная процедура войдет в привычку, организму будет намного легче бороться с различными заболеваниями.

Врач педиатр ЧДОУ Ю.А.Левитан  
Медсестра по массажу Л.Ю. Кудзиева.