Метод А.А. Уманской прочно вошел в практику работы педиатров. При систематическом и правильном применении предлагаемый массаж дает отличные результаты: существенные повышается устойчивость организма к холоду, сырости и другим неблагоприятным факторам внешней среды, а также к вирусам и микробам.

 **Схема**

**точечного массажа**

**(по А.А. Уманской)**



* Вначале, проснувшись сделайте массаж себе: потрите ладонь о ладонь, чтобы руки разогрелись и потеплели. Затем приступайте к массажу точек в соответствии с их нумерацией – 1,2 и т.д. (см. рисунок).

Массаж выполняется следующим образом: кончиком указательного или среднего пальца надавите на участок кожи соответствующей зоны до появления незначительной болезненности, затем сделайте девять вращательных движений по часовой стрелке и девять – против. Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 18-20 сек; постепенно увеличивайте интенсивность воздействия.

Симметричные зоны 3 и 4 массируют растирающими движениями пальцев сверху вниз, от задней к передней поверхности шеи, одновременно двумя руками. Сделайте разогревающие движения по верхней части груди: ладонью правой руки от левого плеча к правой подмышке и левой – от правого плеча к левой подмышке.

 Другие симметричные зоны 6,7,8 также массируйте одновременно двумя руками.

* После этого сделайте такой же массаж своему ребенку.

 В общей сложности на эти две процедуры уйдет не более 15-20 мин. Хорошо размяв все участки кожи, вы быстро мобилизуете защитные силы у себя и своего ребенка.

Всего 10-15 мин ежедневного массажа – и защита от гриппа и ОРВИ обеспечена вам и вашему ребенку. Массаж этих точек позволяет предупреждать гриппоподобные заболевания как у детей, так и у взрослых.

* Помните: высокую сопротивляемостьорганизма поддерживают только регулярные повторные упражнения, которые следует выполнять утром и перед сном, а также после каждого случайного контакта с больным ОРВИ в транспорте, кино, магазине, вернувшись домой.
* Не забывайте, что прекращение упражнений приводит к быстрой детренировке.

**Описание**

**точечного массажа**

*Точка 1* связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При ее массаже уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

*Точка 2* связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

*Точка 3* связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой глотки и гортани.

*Точка 4* связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

*Точка 5* расположена в области VIIшейного и I грудного позвонка, связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным нервным узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов, сердца, бронхов, легких.

*Точка 6* связана с передней и средними долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное - гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

*Точка 7* связана со слизистой оболочкой полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полоти носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.

*Массаж точки 8*, расположенной в области ушной раковина, положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

*Массаж точки 9*, расположенной на ладони, нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми вышеперечисленными точками.

Информационный буклет для

 родителей

**Надежная**

**защита**

**от гриппа**

точечный массаж

(по А.А. Уманской)

*Здоровье и физическое*

*развитие ребенка*

