



Точка 7.

Эта точка улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.



Точка 8.

Массаж этой точки воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.



Точка 9.

Массаж этой точки дает много-сторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

Как профилактическое средство массаж биологически активных зон можно проводить длительно, особенно осенью и зимой. Необходимо помнить, что высокую сопротивляемость организма поддерживает только регулярный массаж.

Может это покажется удивительным, но массаж «волшебных точек» очень благотворно влияет на работу мозга, повышая тем самым мыслительную активность и качество усвоения новой информации, что очень важно в детском возрасте.

Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.



Волшебные точки

Точечный массаж — это один из самых древних методов лечения. Точечный массаж для детей представляет собой комплекс воздействий на биологически активные точки, расположенные на теле и взаимосвязанные с функционированием определенных органов и систем в детском организме. И можно легко освоить самим. Причем его может выполнять сам ребенок, начиная с дошкольного возраста. К тому же, упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье.

Техника выполнения точечного массажа

- Руки перед массажем должны быть чисто вымыты. Теплыми, с хорошо остриженными ногтями.
- Массаж «волшебных точек» надо делать ежедневно 3 раза в день по 3 секунды вращательными движениями. совершать вращательные (как бы ввинчивая шуруп) движения — 9 раз влево, и 9 раз вправо — и переходите к следующей зоне. Можно начать считать «раз и два, раз и два» — это именно тот диапазон, в котором работает наша вегетативная нервная система.
- Точки массировать последовательно, от точки 1 до точки 9.
- Симметричные зоны 3 и 4 массируйте одновременно двумя руками.

- Массировать биологически активные зоны нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца.
- Массаж не должен быть грубым и резким, не должен оставлять синяков. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия.
- Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать через каждые 40 минут в том же режиме до восстановления нормальной чувствительности.
- Если кожа в области массируемой зоны изменена (нагноения, ссадины, кровоподтеки), то массаж выполнять противопоказано.
- Не следует проводить массаж сразу после приема пищи.



Точка 1.

При массаже её уменьшается кашель, улучшается кровообращение пищевода, трахеи, бронхов, лёгких.



Точка 2.

Массаж этой точки регулирует иммунные, в результате повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.



Точка 3.

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани.



Точка 4.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата.



Точка 5.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней, как грипп и простуда.



Точка 6.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.