

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 308 «Звездочка»
г. Челябинска»



Тема: «ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ»

Составила: Инструктор по Ф.К.

Хужина

Лариса

Владимировна





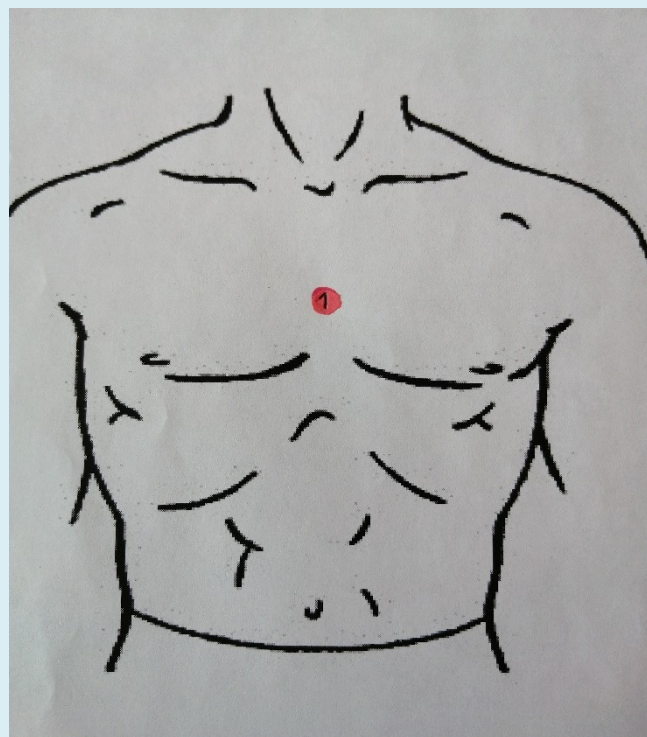
- Массаж надо делать 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять раз в противоположную).
- Если вы обнаружили у себя или у ребенка болезненную зону, то ее надо массировать через каждые 40 минут в том же режиме, до полного восстановления чувствительности.



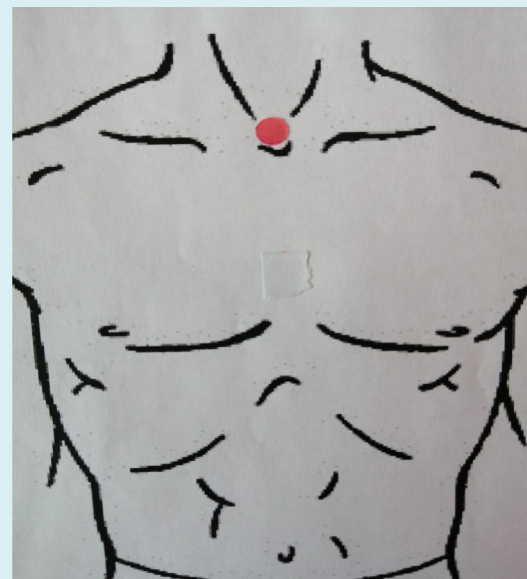
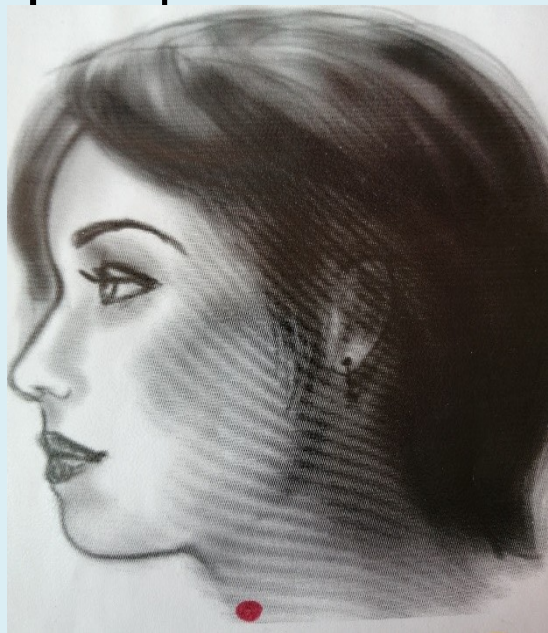
Ежедневно массируйте эти «ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ»



- **1 точка.** Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.



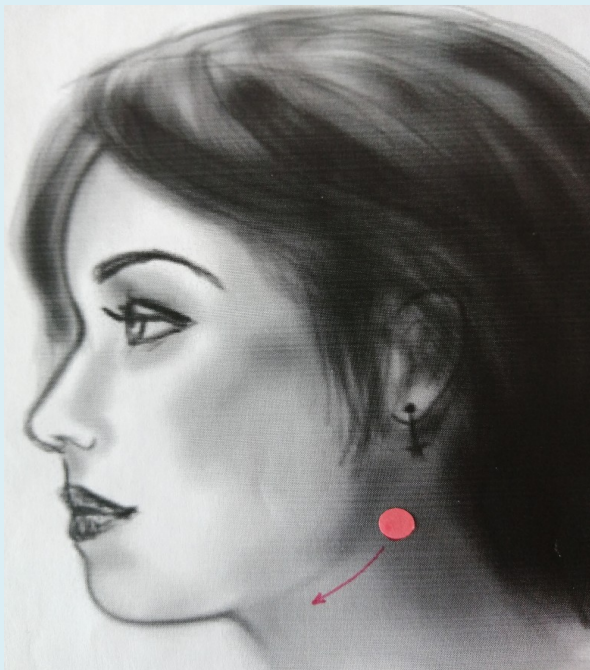
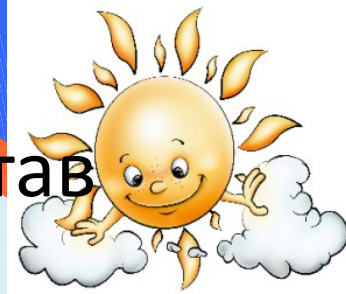
Точка 2. Регулирует иммунные функции организма. Повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.



В этой точке есть секрет
Здесь живет иммунитет,
Значит в нашем организме
Для болезней места нет!



Точка 3. Контролирует химический состав
крови и одновременно слизистую
оболочку гортани.



Здесь массируй вновь и
вновь

Станет лучше, чище
кровь,

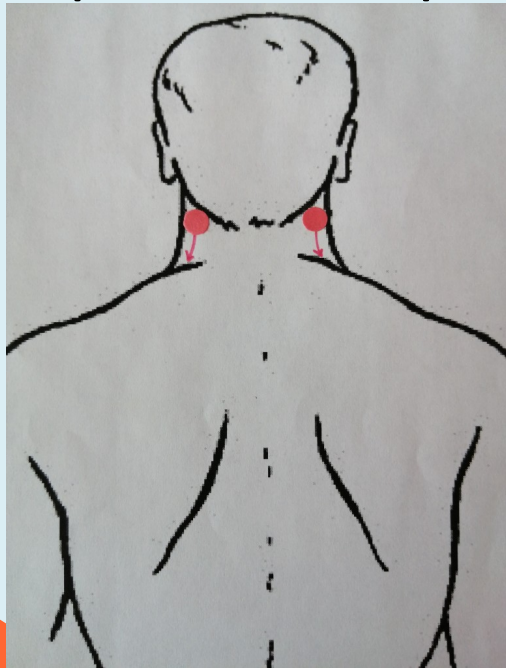
Будь здоров! И для
прогулки,

Лыжи, санки
приготовь!





Точка 4. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.



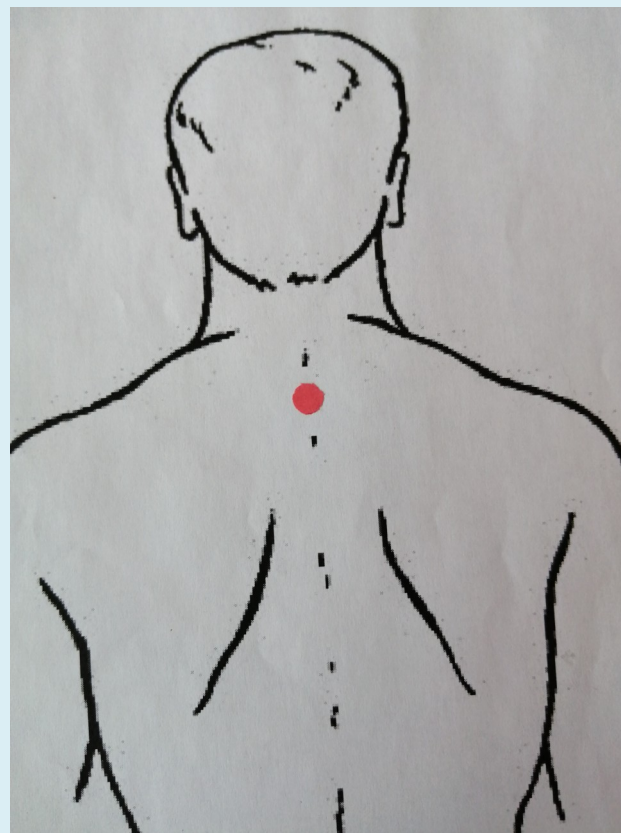
Этой точке очень рад
Вестибулярный аппарат
Помассируй- будешь
ловким,
Как воздушный акробат.



Точка 5. Расположена в области 7 шейного и первого грудного позвонка.



Где-то здесь меж
позвонков,
Притаилась чудо – точка,
Помассировал?
От гриппа
Не осталось и следочка!



Точка 6. Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гаймаровой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.



Если носик заболел,
Если насморк одолел,
Не грусти, не унывай,
Эти точки нажимай.



Точка 7. Улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.



Есть у нас лечение,
Чтобы улучшить
зрение,
Точку нужную нажми -
Видишь дальше, чем
орлы!



Точка 8. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

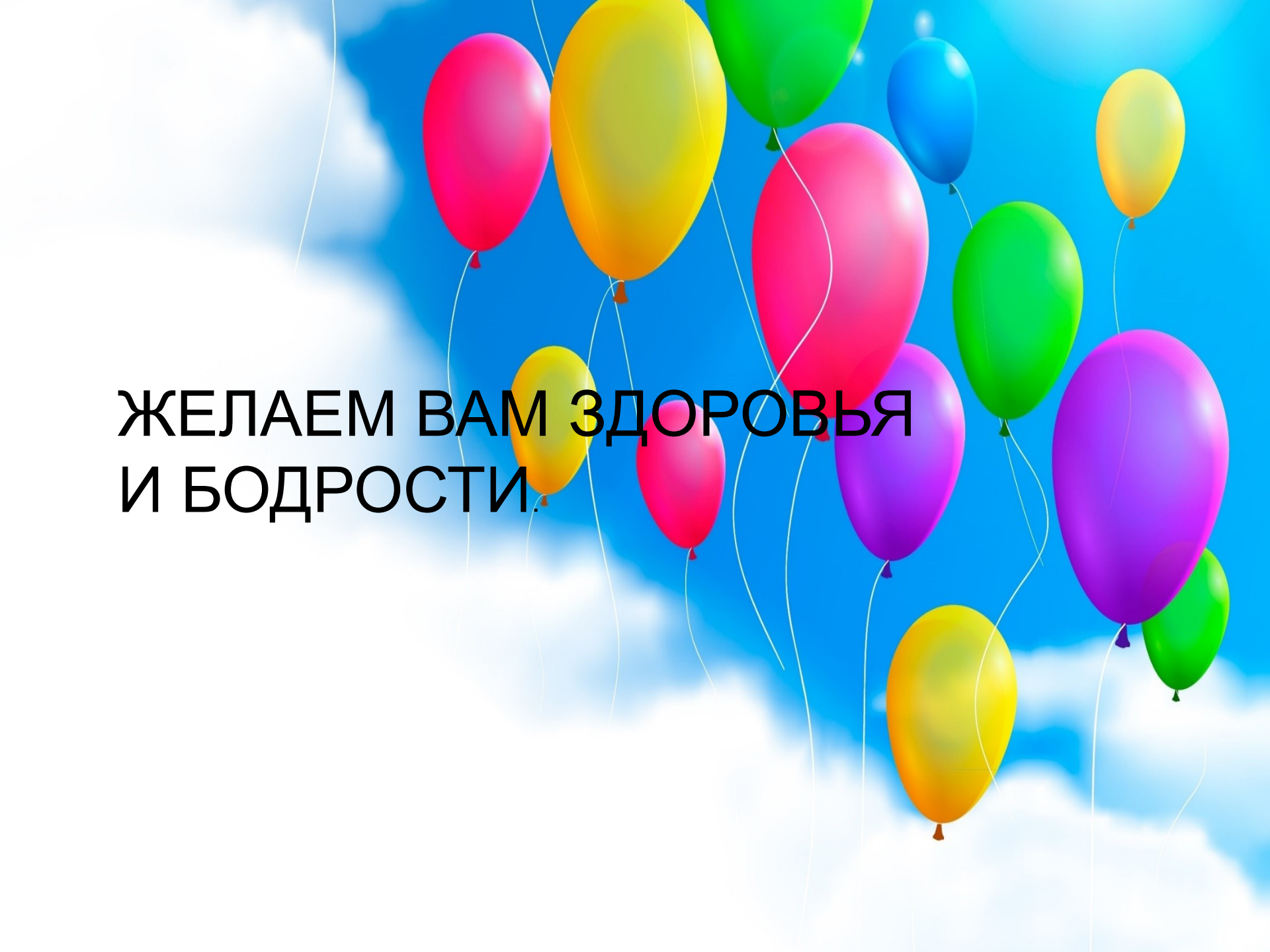


Чаще нажимай на
ухо,
Точку нужную для
слуха
И тогда, услышишь
вдруг,
Самый тихий в мире
звук!



Точка эта, верьте дети,
Заменяет все таблетки
Прочь простуда,
Прочь болезни
Быть здоровым интересней.





**ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ
И БОДРОСТИ.**