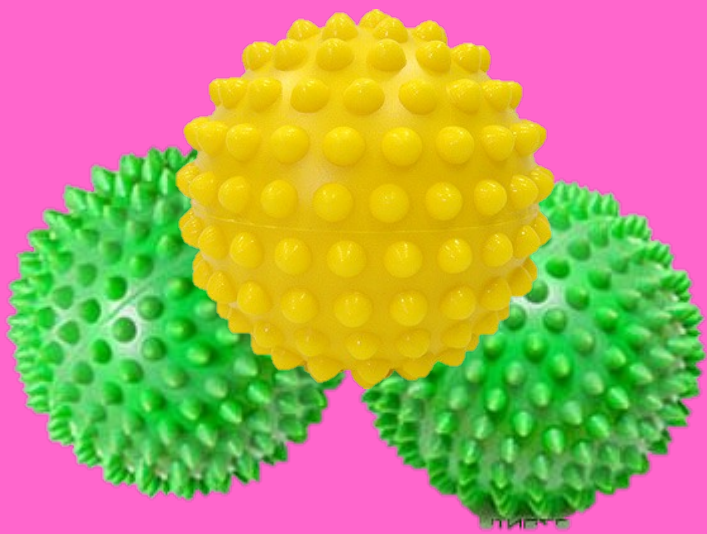


Игровой массаж, как средство приобщение детей к ЗОЖ



Подготовила:
Кузьмина Гульнара Халиловна



Из различных способов профилактики и лечения ОРВИ один из самых простых, эффективных и безвредных – массаж основных зон на коже, которые связаны с основными регуляторами жизнедеятельности организма: различными отделами центральной нервной системы, щитовидной и вилочковой железами.

Если воздействовать на определённые зоны кожи, расположенные в области головы, грудины, шеи, рук, то можно активизировать адаптационные реакции организма на неблагоприятные факторы внешней среды, в том числе и на респираторную группу вирусов.

Уманская А.А. зав. лаборатории прогнозирования, профилактики и реабилитации ранних осложнений вирусных респираторных инфекций 1-го Московского медицинского института имени И.М.Сеченова разработала свою методику точечного массажа, которую мы используем в работе с детьми.

Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также косным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну скорей лови кураж

И начинай игру-массаж.



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



Точка 3 контролирует химический состав крови и одновременно повышает защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.



Точка 4 связана со слизистой задней стенки глотки, гортани . Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.



Точка 5 расположена в области 7-го шейного позвонка. Она связана со слизистой трахеи, глотки, пищевода. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, лёгких.



**Точка 6. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение полости носа ,
гайморовой полости.**

**Мы подушечками
пальцев**

В точки попадём:

**Так курносому
мишутке**

Носик разомнём.

**Раз, два, три- скажу,
четыре,**

Пять и шесть , и семь.

**Не забудь массаж для
носа**

Нужно делать всем.



Точка 7. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа.

**Надо носик нам погреть;
Его немного потереть.**



Точка 8. Массаж положительно воздействует на орган слуха.

**Раз, два, три, четыре,
пять-
Будем с вами мы
играть.
Есть у ушка бугорок
Под названьем
«козелок».
Напротив ушко мы
помнём
И опять считать начнём.**



Массаж точки 9 нормализует многие функции организма, так как руки человека связаны со всеми перечисленными точками.



Ох, устали наши мишки, тихо в ряд сидят. Знают: польза от массажа будет для ребят!

Вот и кончилась игра, отдыхает детвора!



Спасибо за внимание

