**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**"Детский сад № 81"**

***Методическая разработка мастер-класса для родителей и детей***

**«Волшебные точки здоровья».**

Разработала:

Кузнецова Екатерина Алексеевна

Воспитатель 1кв.категории

 МАДОУ

«Детский сад №81»

Березники 2023г.

**Волшебные точки**

*Точечный массаж по А.А.Уманской*

Профилактика и лечение ОРВИ один из самых простых, эффективных и безвредных – массаж особых зон на коже, которые связаны с основными регуляторами жизнедеятельности организма: различными отделами центральной нервной системы, щитовидной и вилочной железами, верхним шейным симпатическим узлом и другими образованиями.

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

Всем известно, что зима - период частых простудных заболеваний и затянувшихся ОРВИ. Особенно часто в этот период болеют дети с ослабленным иммунитетом. Оказывается, беде можно помочь, если прибегнуть к одному из видов рефлексотерапии - точечному массажу.

Если воздействовать на определенные зоны кожи, расположенные в области головы, грудины, шеи и рук, можно защитить организм от вредных бактерий и вирусов. Главное - соблюдать меры предосторожности.

**Следуйте инструкции, приведенной ниже**.

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



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



**Точка 3** связана с отделами, контролирующими химический состав крови и повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани. Ее массаж позволяет повысить местный иммунитет.



**Точка 4** расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Она связана со слизистой трахеи, глотки, пищевода, а главное - с нижним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких.



**Точка 5** связана со слизистой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища. Шею сзади массируют сверху вниз.



**Точка 6** связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовой полости, 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 полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов мозга.



**Точка 8.** Расположена симметрично в углублении спереди козелка уха. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

**Точка 9.** Симметричная, между 1-й и 2-й пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальца.Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

**Точка 8.** Расположена симметрично в углублении спереди козелка уха. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

**Точка 9.** Симметричная, между 1-й и 2-й пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальца.Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.