



Управление образования Администрации города Новочеркаска  
Методический кабинет УО  
Городская тематическая неделя  
«Организация здоровьесберегающей деятельности ДОУ с учетом требований  
ФГОС ДО и интеграции содержания образовательных областей в группах  
различной направленности»  
МБДОУ детский сад № 56

**Мастер-класс для родителей**

# **«Волшебные точки»**

(Точечный массаж по А.А.Уманской)



**Подготовила и провела: инструктор  
по физической культуре  
высшей категории Алтухова Л.С.**

г. Новочеркасск, 2018 г.





# **Актуальность или как укрепить иммунитет ребенка**

**Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе.**

**Суть метода заключается в воздействии пальцами на 9 биоактивных точечных зон на теле малыша. Эти точки – как кнопки на пульте, управляющем всем организмом.**

**Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам**



# В ЧЕМ СУТЬ ДАННОЙ МЕТОДИКИ?

Из **32** важнейших биоактивных точек, автором методики были выбраны 9 наиболее важных (фундаментальных) точек, массируя которые, можно добиться улучшение состояние здоровья:

повышение  
защитных  
функций  
организма,

избавление от  
хронических  
воспалительных  
процессов,

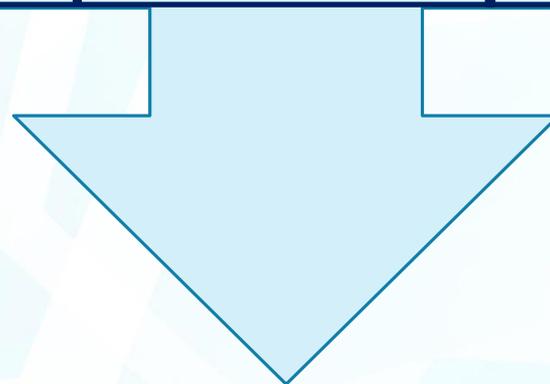
также  
стимуляция  
умственных  
способностей  
человека.

Как говорит сам автор: «Воздействие на 9 точечных зон – это не массаж! Образно говоря, область грудины, шеи и головы является пультом управления организмом, а 9 точечных зон – кнопками на пульте, воздействуя на которые, человек включает в работу главные системы и органы, отвечающие за жизнедеятельность организма.»



# Цель:

создать условия для повышения мастерства родителей по освоению способов поддержания физического здоровья детей, наиболее полного самовыражения детей в двигательной деятельности нетрадиционными формами.



# Задачи:



- познакомить участников мастер – класса с методикой точечного массажа А.А.Уманской как профилактикой простудных заболеваний и укрепления иммунитета нетрадиционным способом.

-активизировать познавательную деятельность участников мастер – класса через нетрадиционные формы работы.



- вызвать у родителей интерес и желание использовать полученные в процессе мастер – класса знания и навыки для сохранения и укрепления здоровья детей



# Правила проведения массажа по системе А.А.Уманской:

1. Точечный массаж необходимо выполнять строго в последовательности, соответствующей нумерации на схеме. Выполнять кончиком указательного или среднего пальца.

3. Точечный массаж выполняется кончиком указательного или среднего пальца. В профилактических целях производится слабое надавливание, в лечебных - максимальное надавливание. Затем производятся вращательные движения

2. Для профилактики гриппа и ОРЗ точечный массаж рекомендуется делать 3-6 раз в день, последний раз за два часа до сна. Для лечения гриппа и ОРЗ - через каждые 30-40 минут или не реже одного раза в 1,5-2 часа, до полного восстановления здоровья, при этом чередовать массаж с ингаляциями, закапыванием носа, полосканием горла.



# Проводя точечный массаж по методу доктора Уманской, следует знать его основные моменты:

**1.** Стимуляцию точек необходимо проводить последовательно, начиная от первой зоны и заканчивая девятой.

**2.** Каждую систему организма нужно активизировать в свое время

**3.** Перемена точечных зон местами при массаже приводит к неполному результату от занятий.

**4.** Массажные движения выполняются подушечками пальцев и носят вращательный характер: 9 раз по часовой стрелке и 9 против.

**4.** Необходимо делать равное количество движений в обе стороны. Продолжительность давления на каждую точку составляет 18–20 секунд.

**5.** Симметричные точки (3, 4, 6, 7, 8) нужно стимулировать одновременно.



**7. При стимуляции 4-й зоны применяется иная техника – поглаживание по направлению сверху вниз.**

**8. Для общего оздоровления организма и в целях профилактики необходимо воздействовать на биоактивные зоны 5-6 раз в день. Во время заболеваний острой стадии рекомендуется увеличить частоту стимуляции.**

**9. Массаж точечных зон должен проводиться ежедневно. Не следует прерываться даже на пару дней, эффективность процедуры может снизиться.**

**10. Методика Уманской не гарантирует моментального эффекта.**

**Результат появится только при регулярном выполнении** в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Нередко массаж начинает благотворно сказываться спустя 1-2 месяца применения, у других может занять больше времени.



# 9 биоактивных зон воздействия



Методика профессора Уманской подразумевает давление на девять основных точек, каждая из которых отвечает за функции определенного органа:

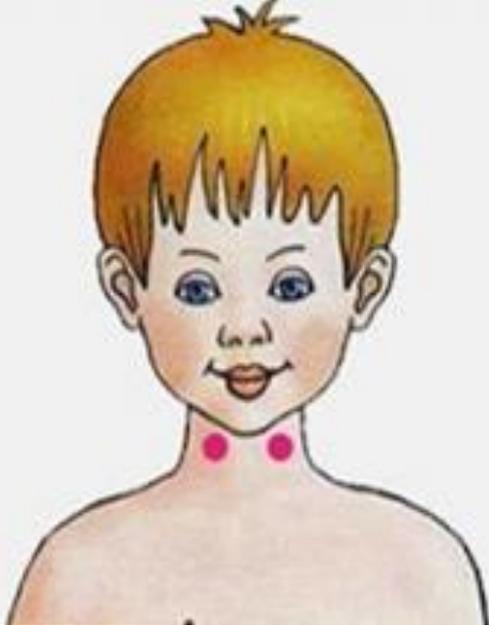
**Зона 1.** Находится в районе грудной клетки (середина). Стимуляция точки усиливает защитную роль дыхательных оболочек: носоглотки, трахеи, гортани. Особенно рекомендуется воздействовать на эту область при сильном кашле.



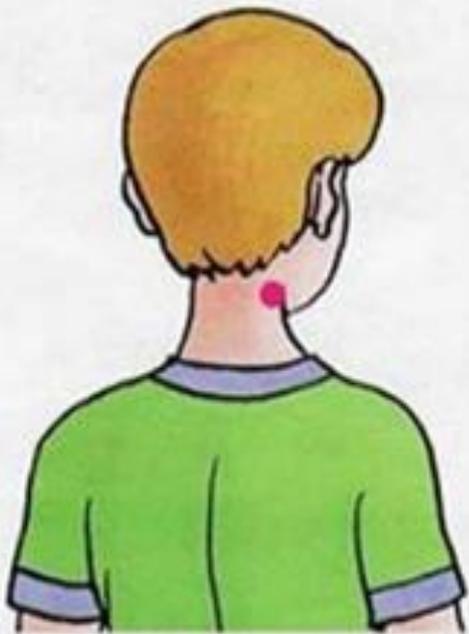


**Зона 2.** Яремная впадина, расположенная на передней части шеи под гортанью. Область отвечает за работу иммунной системы. Давление на точку помогает нормализовать деятельность тимуса (вилочковой железы) и улучшить качество его работы.

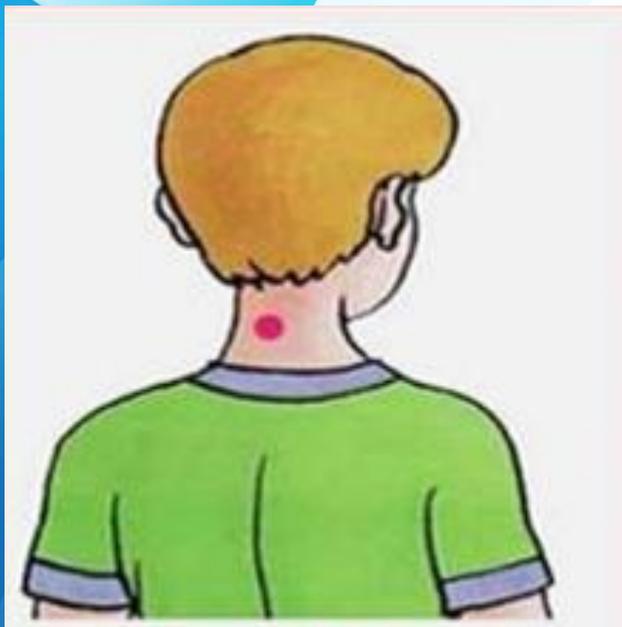




**Зона 3.** Находится на передней плоскости шеи. Для обнаружения точек нужно поставить два пальца с двух сторон от кадыка, отчетливо ощущая пульс. Поднять пальцы вверх на 1 см – это и есть точки 3 зоны. Воздействие на область улучшает кровообращение и нормализует метаболизм.



**Зона 4.** Сосредоточена в верхней задней области шеи, за ухом немного ниже мочки. Активизация точек 4 зоны усиливает кровоток в голове и шее.



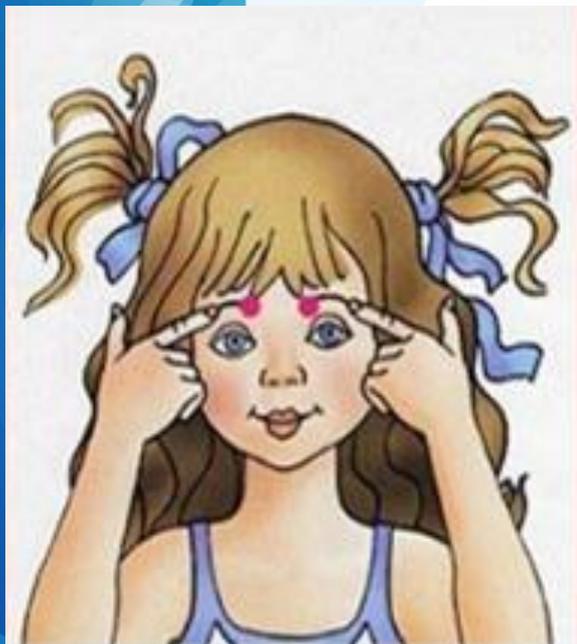
**Зона 5.** Расположена между первым грудным позвонком и седьмым шейным. Найти точки можно следующим образом: наклонить вперед голову и нащупать на тыльной стороне шеи выступающий позвонок (7-й шейный). Расстояние между этим позвонком и следующим и есть 5 зона.

Массаж этой точки дает оздоровительный эффект в виде улучшения кровообращения и деятельности головного мозга, снятия ушных, головных и шейных болей.





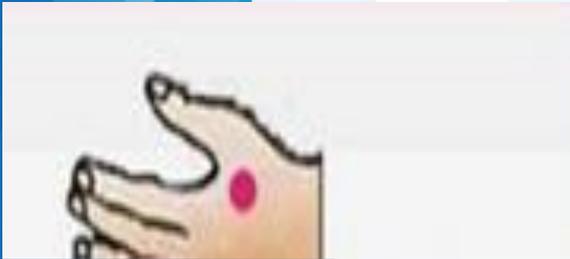
**Зона 6.** Расположена рядом с козелками ушей. Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистыми оболочками среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти зоны исчезает шум в ушах, улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине (тонзиллите) в ухе при отите, а главное нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.



**Зона 7.** Расположена чуть ниже начала роста бровей. Давление на точки нормализует функционирование лобных долей головного мозга и слизистой оболочки носовой полости.



**Зона 8.** Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.



**Зона 9.** Находится в области кистей рук. Если прижать к ладони большой палец, то на верхней части появившегося выступа будет располагаться биоактивная точка 9 зоны, отвечающая за жизненно важные системы организма (**например, головной мозг**).





**Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи - в здоровой стране.  
Здоровые страны - планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!**



**Спасибо за внимание.**

**Здоровья Вам и**

**вашим детям!**

