

МБДОУ детский сад № 56



**План – конспект
мастер – класса**

«Волшебные точки»

(Точечный массаж по А.А.Уманской)



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

г. Новочеркасск 2018г.

План-конспект мастер–класса

Тема: «Волшебные точки» (Точечный массаж по А.А.Уманской)

Педагог - мастер: Алтухова Любовь Семеновна

Дата проведения: 22.03.2018 г.

Время проведения: 9ч.30мин..

Место проведения: г. Новочеркасск

Продолжительность мастер–класса: 30 минут

Цель мастер–класса: создать условия для повышения мастерства родителей по освоению способов поддержания физического здоровья детей, познакомить с нетрадиционной методикой точечного массажа А.А.Уманской для укрепления здоровья детей.

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.

Оборудование и материалы: ИКТ – в режиме слайдовой презентации, интернет ресурсы, раздаточный материал для родителей: буклеты, памятки.

Ход мастер–класса:

- вводная часть (3мин.);
- основная часть (20 мин.);
- заключительная часть (2 мин.).

Предполагаемый результат:

Опыт родителей обогатится знаниями, практическими навыками в становлении и коррекции неспецифического иммунитета, для повышения защитных функций организма детей.

Добрый день, уважаемые родители!

В настоящее время проблема физического и интеллектуального развития и состояния здоровья детей продолжает оставаться актуальной. Вопрос как растить наших детей здоровыми побуждает изыскивать новые методики обучения и использовать современные оздоровительные технологии, направленные на укрепление здоровья детей.

Сегодня я предлагаю Вам познакомиться и освоить точечный массаж по методике профессора А.А.Уманской.

На нашем теле находятся более 1000 биоактивных точек, связанных с различными структурами и органами нашего организма. Мы каждый день неосознанно воздействуем на них: когда умываемся, вытираемся полотенцем, расчесываем волосы, задумавшись – потираем лоб и т.п. Каждое такое воздействие активизирует работу органов, связанных с этой точкой, заставляет организм лишней раз обратить внимание на этот орган.

Именно на этой связи и основана методика доктора Аллы Уманской, разработанный в Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова, под редакцией которой вышло два тома книги «Щит от всех болезней».

Немного истории. О точечном воздействии на организм было известно еще 5 тысяч лет назад в Древнем Китае и Японии. У нас это направление появилось сравнительно недавно.

Кто же такая Уманская Алла Алексеевна и ее методика точечного массажа?: Директор Института проблем эмбриогенетического нейроэндокринного иммунного дефицита (ЭНЭИД) РАЕН”, Научный руководитель городской экспериментальной площадки. Зав.кафедрой “Основ здоровья и профилактической медицины” МИСРЛиС Академик РАЕН, профессор.

Исследования, проведенные профессором А.А.Уманской показали, что при использовании точечного массажа в организме происходит саморегуляция выработки целого ряда биологически активных веществ: как следствие, повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Массаж, с которым мы сегодня с вами познакомимся, повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека.

Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. Мы привыкли к тому, что сейчас в большом количестве имеются лекарственные средства, которые быстро снимают симптомы различного происхождения (боль, головокружение и т.д.), но совсем забыли о том, что мы сами можем себе помочь, не прибегая к лекарствам.

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.

Далее озвучиваются цель и задачи мастер – класса.

Правила и приемы проведения массажа по системе А.А.Уманской:

- Массировать биологически активные зоны нужно подушечками, указательного или среднего пальца горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение по 9 раз в каждую сторону.

- Массаж не должен быть грубым и резким, не должен оставлять синяков. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия.

-Зону 3 (в области шеи) нужно массировать легкими движениями пальцев сверху вниз. Если массируемая зона очень болезненна, проводится легкий круговой массаж. Если кожа в области массируемой зоны изменена (нагноения, ссадины, кровоподтеки), то массаж отменяется.

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей. Точечный массаж довольно прост по технике выполнения, поэтому его можно производить самостоятельно в домашних условиях в виде самомассажа.

Точечный массаж выполняется кончиком указательного или среднего пальца. В профилактических целях производится слабое надавливание, в лечебных - максимальное надавливание. Воздействие на симметричные зоны можно проводить сразу двумя руками.

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. Перемена точечных зон местами при массаже приводит к неполному результату от занятий. Каждую систему организма нужно активизировать в свое время, чтобы повлиять на остальные системы и органы.
3. Массажные движения выполняются подушечками пальцев и носят ввинчивающий (вращательный) характер: 9 раз по часовой стрелке и 9 против. Необходимо делать равное количество движений в обе стороны. Продолжительность давления на каждую точку составляет 18–20 секунд.
4. Симметричные точки (3, 4, 6, 7, 8) нужно стимулировать одновременно.
5. При стимуляции 4-й зоны применяется иная техника – поглаживание по направлению сверху вниз.
6. 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.
7. Массаж точечных зон должен проводиться ежедневно. Не следует прерываться даже на пару дней, эффективность процедуры может снизиться. При неимении достаточного свободного времени лучше уменьшить частоту массажа с 6 раз до 1-2, чем не делать вообще.
8. 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

Итак, начинаем наш мастер – класс.

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

Уважаемые родители, предлагаем поучаствовать в нашем мастер – классе.

Подведение итогов, рефлексия

Подвести итог мастер – класса.

Родители обмениваются мнениями, ощущениями, высказываются о полученных знаниях.

Буклет и памятка с рекомендациями

Спасибо за внимание

Памятка для родителей

Рекомендации по использованию точечного массажа в режиме ДОУ:

- Можно начинать с 1,5 лет в игровой форме, используя в основном растирающие и поглаживающие приёмы.
- Используется как элемент утренней гимнастики, физкультминутки, бодрящей гимнастики, массаж перед занятием.
- Массаж имеет тонизирующее воздействие, поэтому нежелательно использовать его перед дневным сном.
- Перед использованием массажа БАТ необходимо сделать лёгкий массаж рук - «погреть ручки».
- Проводится 2-3 раза в день кончиком указательного, среднего или большого пальцев, надавливая на кожу и делая вращательные движения по часовой стрелке (6-9 раз) и против неё. Движения быстрые и энергичные, продолжительность воздействия на точку – не менее 3 – 5 секунд.
- При повреждениях кожи в местах БАТ массаж не используется!
- После использования массажа следует ополоснуть руки и лицо тёплой, а затем прохладной водой.