

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 70 Приморского района

Самомассаж от простуды

Автор Уманская А.М.

Составитель:
воспитатель ГБДОУ №70
Приморского района
Глухова Н.В.

Санкт-Петербург
2011 год

A stylized silhouette of a mountain range in shades of brown and tan, positioned at the bottom of the page against a blue gradient background.

У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма, слизистых оболочек носа, горла, бронхов. Под воздействием массажа организм начинает лечить себя сам.

Самомассаж делать несложно:

- слегка следует надавливать на точку
- делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке
- делать круговые движения 9 раз против часовой стрелки.

Для профилактики респираторных заболеваний массаж следует делать 3 раза в день.



Первая волшебная точка

1 точка- расположена на груди. Массаж этой зоны ведет к улучшению кровообращения и иннервации костного мозга, пищевода, трахеи, бронхов, легких.



Вторая волшебная точка

2 точка - связана с вилочковой железой. Эту точку полезно массировать для профилактики ОРЗ. Она регулирует защитные свойства организма, повышает иммунитет к простудным заболеваниям.



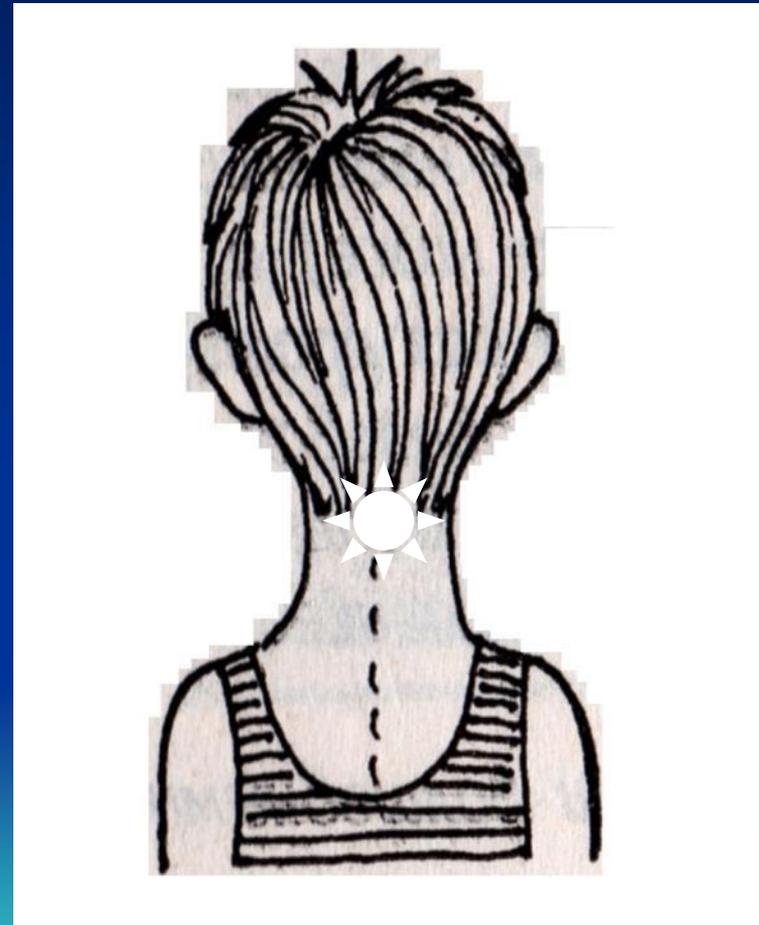
3 ВОЛШЕБНАЯ ТОЧКА

3 точка - место разделения сонных артерий на их наружную и внутреннюю ветви. Воздействие на эту точку позволяет регулировать обмен веществ и поддерживать постоянство среды организма. Эта точка является надежным контролером химического состава крови.



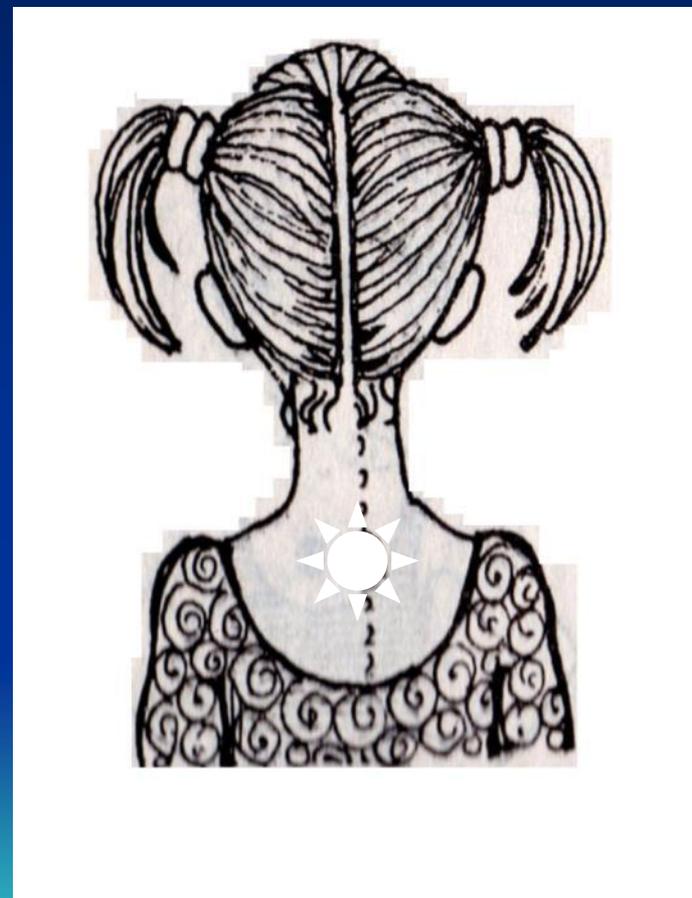
4 волшебная точка

4 точка- район первых четырех шейных позвонков ,где расположен симпатический узел (подзатылочная ямка).Массаж этой точки важен для нормальной работы головного мозга, сердечно-сосудистой системы.



5 волшебная точка

5 точка - седьмой шейный позвонок и первый грудной позвонок. Если наклонить вперед голову, то самый выступающий остистый отросток будет принадлежать седьмому шейному позвонку. Массаж этой точки улучшает общее состояние организма, позволяет компенсировать нарушения, связанные с влиянием фактора внешней среды.



6 волшебная точка

6 точка - область носа и гайморовых пазух. Эта точка наиболее доступна для массажа. Воздействие на эту точку поможет вылечиться от насморка, облегчит носовое дыхание. Регулярный массаж этой точки стимулирует организм на выработку активных противовирусных веществ, которые мы заменяем лекарствами.



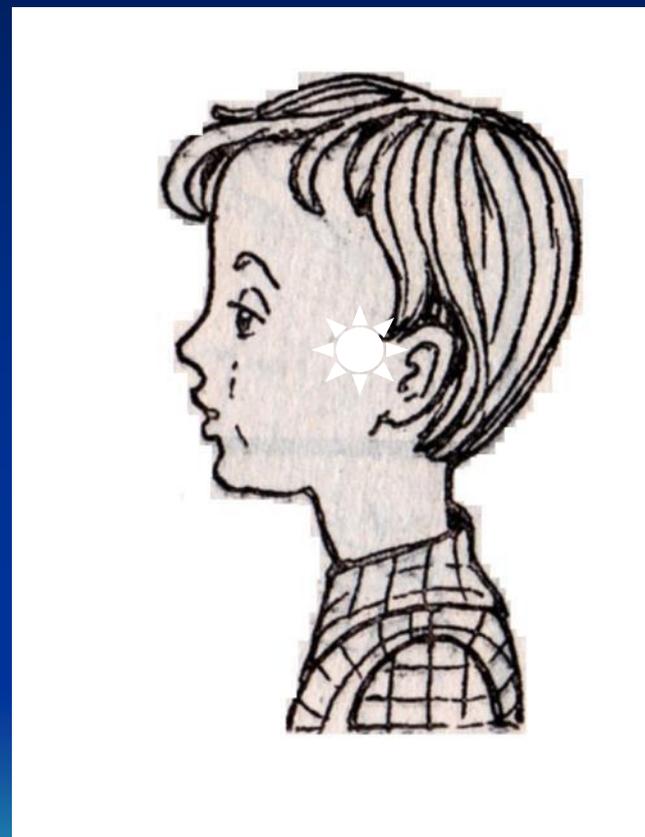
7 волшебная точка

7 точка –надбровные дуги ближе к переносице. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение иннервацию лобных отделов мозга, глаз. Это снимает головную боль и боли в глазах.



8 волшебная точка

8 точка – у самой ушной раковины. Массаж этой точки обеспечивает хорошее состояние некоторых отделов коры головного мозга аппарата и органа слуха. Воздействие на эту точку уменьшит боль в ушах.



9 волшебная точка

9 точка - место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони. Воздействие на эту точку позволяет избавиться от головной боли и насморка.

