

подготовила воспитатель Беседина Н.П.  
ноябрь 2022г.

**Мастер-класс для педагогов**  
**«ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ»**  
**точечный массаж по методике А.А. Уманской**

*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.*

**Цель:** создать условия для повышения мастерства педагогов ДООУ по освоению способов поддержания физического здоровья детей, наиболее полного самовыражения детей в двигательной деятельности нетрадиционными формами.

**Задачи:**

1. Познакомить участников мастер – класса с методикой точечного массажа А.А. Уманской, как профилактикой простудных заболеваний и укрепления иммунитета нетрадиционным способом.
2. Активизировать познавательную деятельность участников мастер-класса через нетрадиционные формы работы.
3. Вызвать интерес и желание использовать, полученные в процессе мастер – класса знания и навыки для сохранения и укрепления здоровья детей.




Точечный массаж является разновидностью рефлексотерапии и представляет собой лечение и профилактику заболеваний через давление на биоактивные точки тела. Данный метод был известен в китайской традиционной медицине еще более 5 тысяч лет назад, передаваясь устно из поколения в поколение.

При массаже воздействие оказывается на те же точки, что и иглоукалывании. В отличии от иглоукалывания точечный массаж довольно прост по технике выполнения, поэтому его можно производить самостоятельно в домашних условиях в виде самомассажа.

Одним из таких методов является точечный массаж биологически активных точек по системе профессора Аллы Алексеевны Уманской, разработанный в Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова. Метод прошел клинические испытания в НИИ гриппа МЗ РФ и НИИ вирусологии им. Д. И. Ивановского РАМН и показал свою практическую эффективность.

Суть метода заключается в воздействии пальцами на биоактивные точечные зоны на теле. 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.

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

-  Повышение защитных функций организма;
-  Избавление от хронических воспалительных процессов;
-  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».

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

1. Стимуляцию точек необходимо проводить последовательно, начиная от первой зоны и заканчивая девятой.
2. Каждую систему нужно активировать в своё время.
3. Перемена точечных зон 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.
5. Необходимо делать равное количество движений в обе стороны. Продолжительность движения на каждую точку составляет 18-20 секунд.
6. Симметричные точки (3, 4, 6, 7, 8) нужно стимулировать одновременно.
7. При стимуляции 4-ой 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 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.

### **Биологически активные зоны, описание:**

**Зона №1** Находится в районе грудной клетки (середина). Поставить под яремную ямку 4 своих пальца (кроме большого); под мизинцем окажется верхняя граница зоны. Это место может немного выступать. Стимуляция точки усиливает защитную роль дыхательных оболочек: носоглотки, трахеи, гортани. Особенно рекомендуется воздействовать на эту область при сильном кашле.

*Гномик в пальчиках живёт,  
Он здоровье нам несёт.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Будем с гномиком играть:  
Руки у груди согнём,  
Кружочки рисовать начнём.  
Девять раз рисуем влево,  
Девять раз рисуем вправо.*



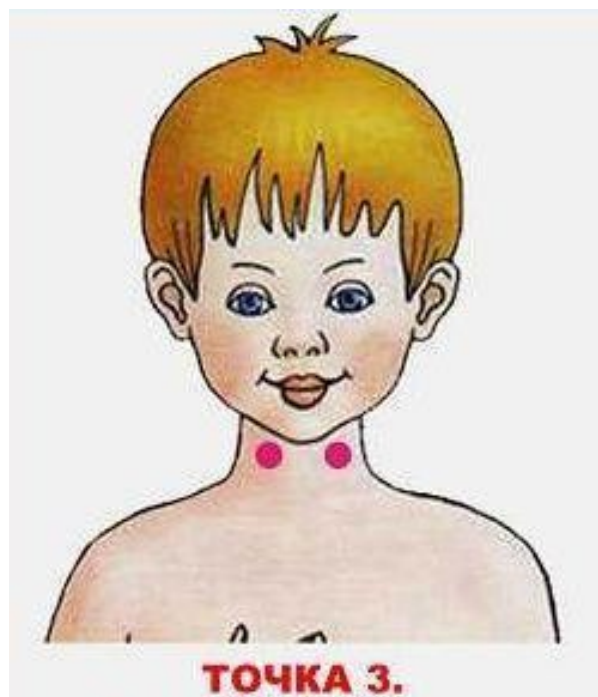
**Зона №2** Яремная впадина, расположенная на передней части шеи под гортанью. Область отвечает за работу иммунной системы. Полезно массировать для профилактики ОРЗ.

*Гномик наш поднялся выше,  
К шейке подобрался ближе.  
Снова хочет рисовать,  
Пальчиками поворачивать.  
Девять раз рисуем влево,  
Девять раз рисуем вправо.*



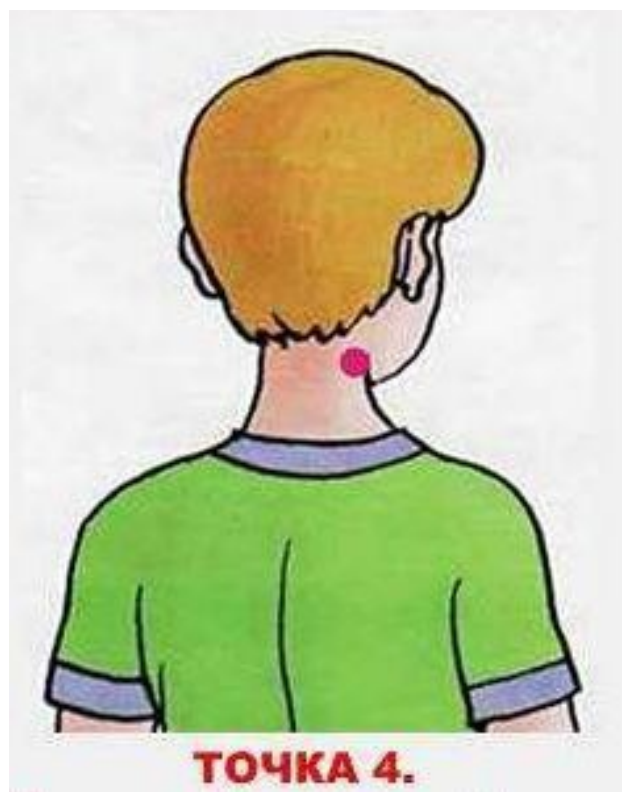
**Зона №3** Находится на передней плоскости шеи. Для обнаружения точек нужно поставить два пальца с двух сторон от кадыка, отчетливо ощущая пульс. Поднять пальцы вверх на 1 см – это и есть точки 3 зоны. Воздействие на область улучшает кровообращение и нормализует метаболизм. Эта точка является надежным контролером химического состава крови.

*Гном ещё поднялся выше –  
К нашей голове поближе.  
Легко мы будем нажимать,  
Кружочки нежно рисовать.  
Девять раз рисуем влево,  
Девять раз рисуем вправо.*



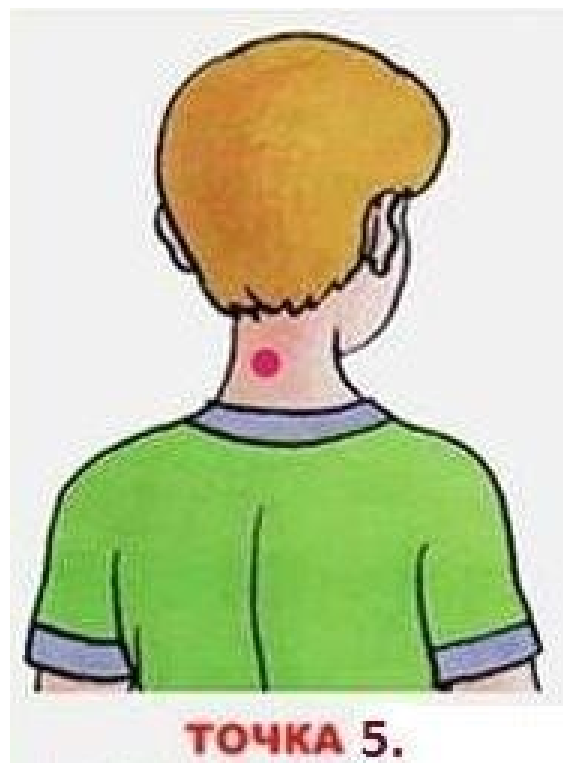
**Зона №4** Сосредоточена в верхней задней области шеи, за ухом немного ниже мочки. Активизация точек 4 зоны усиливает кровоток в голове и шее.

*Гном за ушами спрятался,  
Смеётся он над нами.  
Видно очень хочет он  
Поиграть с друзьями.  
Его попробуем достать,  
Сверху вниз понажимать.  
Эй, друг, не зевай!  
Ты до девяти считай.*



**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-ой 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.

*Неужели гномик наш  
Убежал домой?  
Нет! Всего лишь спрятался  
За твоей спиной.  
Сзади бугорок найдём -  
И вокруг него пройдем.  
Девять раз обходим влево,  
Девять раз обходим вправо.*





**Зона №6** Область носа и гайморовых пазух. Находится по краям крыльев носа, прямо над зубами-клыками, где обнаруживаются ямочки. Воздействие на эту точку поможет вылечиться от насморка, облегчит носовое дыхание, нормализует деятельность эндокринных желез.

*Гнома мы ловить начнём –  
Крылья носа разотрём.  
Девять раз вращаем влево,  
Девять раз вращаем вправо.*



**Зона №7** Расположена чуть ниже начала роста бровей. Давление на точки нормализует функционирование лобных долей головного мозга и глаз. Это снимает головную боль и боли в глазах.

*Гном ещё поднялся,  
К бровкам подобрался.  
Гнома я в бровях ловил,  
А он по кругу всё ходил.  
Девять раз идём мы влево,  
Девять раз идём мы вправо.*



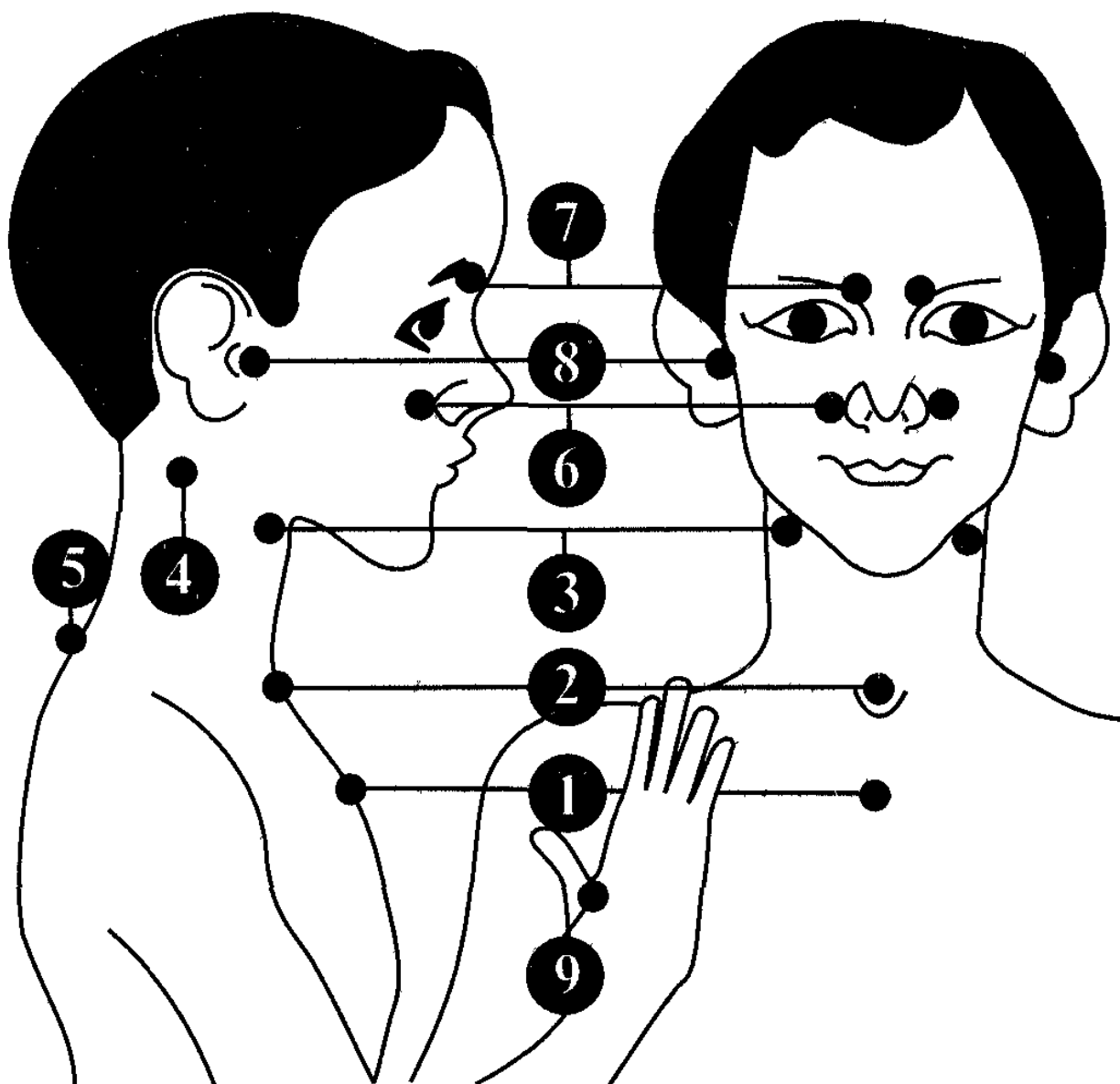
**Зона №8** Расположена рядом с козелками ушей. Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистыми оболочками среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти зоны исчезает шум в ушах, улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине, в ухе при отите, а главное нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.

*Тут наш гном совсем умолк  
И пустился наутёк.  
К ушкам подберёмся ближе –  
Может здесь его услышим?  
Девять раз покрутим влево,  
Девять раз покрутим вправо.*



**Зона №9** Находится на кистях рук. Место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони. Воздействие на эту точку позволяет избавиться от головной боли и насморка.

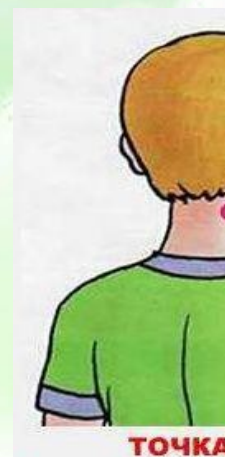
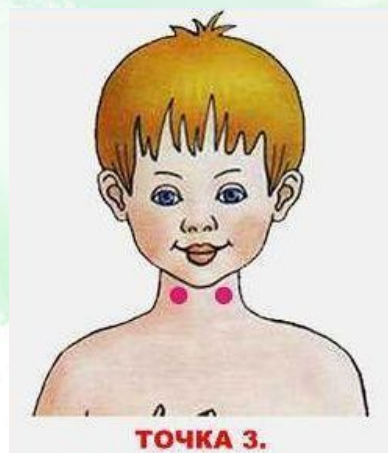






# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

## по методике А.А. Уманской



Ищем пальчиком кружочек, нажимая на звончок.

Девять раз вращаем влево, выгоняем вирус с лица.

Девять раз вращаем вправо, убегает вирус! И

Раз, два, три, да раз, два, три прочь бегут от нас.

Только обязательно делать всё старательно.

## **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ:**

1. Стимуляцию точек необходимо проводить последовательно, начиная от первой.
2. Каждую систему нужно активировать в своё время.
3. Перемена точечных зон при массаже приводит к неполному результату от воздействия.
4. Массажные движения выполняются подушечками пальцев и носят вращательный характер по часовой стрелке и 9 против.
5. Необходимо делать равное количество движений в обе стороны. Продолжительность воздействия на точку составляет 18-20 секунд.
6. Симметричные точки (3, 4, 6, 7, 8) нужно стимулировать одновременно.
7. При стимуляции 4-ой зоны применяется иная техника – поглаживание по направлению от периферии к центру.
8. Для общего оздоровления организма и в целях профилактики необходимо выполнять массаж точек 5-6 раз в день. Во время заболеваний острой стадии рекомендуется увеличить количество до 8-10 раз.
9. Массаж точечных зон должен проводиться ежедневно. Не следует прерывать курс, так как эффективность процедуры может снизиться.
10. Методика не гарантирует моментального эффекта. Результат появится только при регулярном выполнении в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Эффект может благотворно сказываться спустя 1-2 месяца применения, у других может занять больше времени.

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

**МБДОУ «ЦРР-д/с №25» 2022г.**





**Здоровые дети – в здоровой**

**Здоровые семьи – в здоровой**

**Здоровые страны – планета з**

**Здоровье! Какое прекрасное**

**Так пусть на здоровой пла**

**Растут здоровые дети.**

