

## Рекомендации родителям!

### Массаж, самомассаж (точечный массаж)



У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом, а также слизистых оболочек носа, горла, бронхов. под воздействием самомассажа организм взрослого и ребенка начинает лечить себя сам.

Самомассаж делать несложно.

Слегка следует надавливать на точку и делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Для профилактики респираторных заболеваний этот массаж следует делать 3 раза в день, а в случае заболевания для лечения можно воспользоваться самомассажем активных точек каждые 40 минут.

### Познакомьте детей с этими волшебными точками:

**1 зона** расположена на груди, массаж этой зоны ведет к улучшению кровообращения и иннервации костного мозга, пищевода, трахеи, бронхов, легких.

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

**3 зона** - район первых четырех шейных позвонков, где расположен симпатический узел (подзатылочная ямка). Массаж этой зоны важен для нормальной работы головного мозга и сердечно-сосудистой системы.

**4 зона** - область гайморовых пазух. Эта точка наиболее доступна для массажа. Воздействие на эту точку поможет вылечиться от насморка, облегчит носовое дыхание.

**5 зона** надбровные дуги ближе к переносице. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение и иннервацию лобных отделов мозга а также глаз, что в свою очередь снимает головную боль и боли в глазах.

**6 зона** у самой ушной раковины. Массаж этой точки обеспечивает хорошее состояние некоторых отделов коры головного мозга, вестибулярного аппарата и органа слуха. Воздействие на эту точку уменьшит боль в ушах, если они болят.

**7 зона** место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони. Воздействие на эту точку позволяет избавиться от головной боли и насморка.