

Практикум - семинар

«Самомассаж по методике А. А. Уманской»

Задачи:

- 1.Познакомить педагогов с нетрадиционной методикой охраны и укрепления здоровья
- 2.Внедрить в практику работы данную оздоровительную методику

План проведения:

Теоретическая часть

- 1.Практическая значимость массажа
- 2.Правила проведения массажа
3. Требования к методике проведения массажа

Практическая часть

4. Определение биологически активных зон, их описание
- 6.Проведение массажа с соблюдением методики

- Добрый день, коллеги. Предлагаем вам начать нашу работу с небольшого теста. Пройдите, пожалуйста, за столы, возьмите листок бумаги и карандаш. Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 слова из списка. Вычеркнули? Шар по – прежнему не поднимается вверх. Вычеркните еще 3 слова. Что вы оставили в списке? Зачитайте, пожалуйста.

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то ставятся плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место - здоровье, 2 место - семья и т.д.

- Спасибо, вот мы с вами и определили тему нашей встречи! Потому что, здоровье это самое ценное в жизни. Когда у вас ничего не болит, здоровы ваши близкие, тогда и солнце светит ярче. Только здоровый человек может радоваться каждому наступившему дню.

К сохранению и укреплению здоровья детей в условиях ДОУ предъявляются весьма высокие требования. Вместе с тем, заботясь о здоровье подрастающего поколения, мы - педагоги зачастую забываем о своем здоровье.

А ведь здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и примером, учителем здорового образа жизни.

Здоровье педагога – это тандем физического, психического и социального благополучия.

Неблагополучное состояние здоровья современного педагога уже даже не требует доказательств в виду явной очевидности.

В связи с этим мы предлагаем открыть **КЛУБ ЗДОРОВОГО ПЕДАГОГА.**

Сегодня мы остановимся на самомассаже по методике Анны Алексеевны Уманской.

Уманская Алла Алексеевна - директор Института проблем эмбриогенетического нейроэндокринного иммунного дефицита, научный руководитель городской экспериментальной площадки, заведующая кафедрой «Основ здоровья и профилактической медицины», академик РАЕН, профессор. Метод прошел клинические испытания в НИИ гриппа МЗ РФ и НИИ вирусологии им. Д. И. Иванковского РАМН и показал свою практическую эффективность. Особо актуальным считаем применение точечного массажа в периоды межсезонья, когда возрастает всеобщая заболеваемость гриппом и простудой.

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

При точечном массаже происходит стимуляция биоактивных зон и в кровь выбрасываются интерфероны, секреторные антитела иммуноглобулины А и другие биологически активные вещества, усиливающие неспецифическую защиту организма. Рекомендуем проводить точечный массаж всем, особенно с целью профилактики, если вы часто болеете гриппом или простудой.

Правила проведения массажа по системе А. А. Уманской:

- 1.** Точечный массаж необходимо выполнять строго в последовательности, соответствующей нумерации на схеме.
- 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.
- 3.** 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.

Начинать массаж следует в соответствии с нумерацией точек – первая, вторая и так далее. Менять их местами нельзя, иначе эффект от массажа

будет неполным. Каждая система организма должна своевременно «включиться» для того, чтобы воздействовать на остальные органы и системы.

Массаж выполняется таким образом: кончиком указательного или среднего пальца надавите на участок кожи в зоне нужной точки до появления незначительной болезненности. Затем делайте девять вращательных (как бы ввинчивая шуруп) движений по часовой стрелке и девять – против. Продолжительность воздействия на каждую точку – не менее 18–20 секунд. Интенсивность воздействия постепенно увеличивайте.

Точечный массаж противопоказан только тогда, когда в области зон массажа есть гнойничковые поражения кожи, а также родинки, бородавки, новообразования. Точечный массаж не имеет возрастных ограничений – делать его можно и пожилому человеку, и маленькому ребенку. Безвреден массаж для беременных и аллергиков.

Биологически активные зоны, описание

Точка 1 - область всей грудины.

Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом грудины. В результате воздействия проходит кашель, боль за грудиной, нормализуется кроветворение

Поставить под яремную ямку 4 своих пальца (кроме большого); под мизинцем окажется верхняя граница зоны. Это место может немного выступать. Надавливание и вращательные движения.

Точка 2 - область яремной ямки.

Связана со слизистой трахеи и вилочковой железой – центральным органом иммунной системы. При воздействии на нее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Массируя зону 2, нельзя надавливать слишком сильно и подниматься выше яремной ямки.

Зоны 1 и 2 — основа основ. Наше кроветворение. Наш иммунный статус.

Поглаживающие движения, легкие надавливающие и вращательные движения.

Точка 3 - на передней поверхности шеи.

Находится в развилках сонных артерий. Связана со слизистой гортани, глотки, с каротидным гломусом и щитовидной железой. При воздействии на эти зоны регулируется химический и гормональный состав крови (улучшает выработку инсулина и других гормонов), улучшается голос, исчезает охриплость

Поставить пальцы на переднюю поверхность шеи с двух сторон кадыка и определить биение пульса сонных артерий, затем поднять палец на 1 см выше. Зона симметричная, у переднего края грудиноключично - сосцевидной мышцы. Поглаживающие движения, легкие надавливающие и вращательные движения не более 40 секунд. Зону 3 также нужно массировать осторожно, чтобы не нарушить работу сонной артерии.

Точка 4 - верхние отделы шеи, в области 1-5-го шейных позвонков.

В зоне 4 надавливание производится только сверху вниз. Ни в коем случае не снизу вверх! Зона связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Воздействие на эту зону активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища. Проходят головные боли и головокружения

Точка 5 - впадина между остистыми и поперечными отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков.

Воздействие на зоны 4 и 5 дает колоссальный оздоровительный эффект: нормализует вегетососудистый тонус, улучшает кровообращение, работу головного мозга, оздоравливает миндалины, помогает снять боли в голове, ушах, шее.

7-й позвонок может выступать, совершенно неприкрытый мышцами или покрытый жировиком (жировой горб), вокруг него может быть резкая болезненность. Надавливание и вращательные движения.

Точка 6 - область носа и гайморовых пазух.

Находится в местах выхода второй ветви огромного тройничного нерва. Связана со слизистой среднего уха, вестибулярным аппаратом. При воздействии на эти зоны перестают болеть уши, улучшается слух, ускоряется развитие речи, предупреждается заикание и уменьшаются головокружения в транспорте, на качелях.

Точка 7 - область начала роста бровей (чуть ниже).

Выход первой ветки тройничного нерва. Связана со слизистыми лобных пазух решетчатых костей носа, а также лобными отделами мозга. Уменьшается головная боль, косоглазие. Улучшается память, внимание, трудоспособность

Надавливание и вращательные движения.

Точка 8 - область уха, козелка.

Связана со слизистыми оболочками гайморовых пазух и полости носа, а также со стволовыми структурами мозга и гипофиза. Это «зона жизни». При воздействии на нее дыхание становится свободным. Улучшается настроение, поведение, характер, нормализуется рост и вес

Надавливание и вращательные движения. Зона связана с органом слуха и вестибулярным аппаратом.

Зоны 6, 7 и 8 желательно массировать каждые 30 минут, чередуя их с ингаляциями, промываниями носа и другими процедурами.

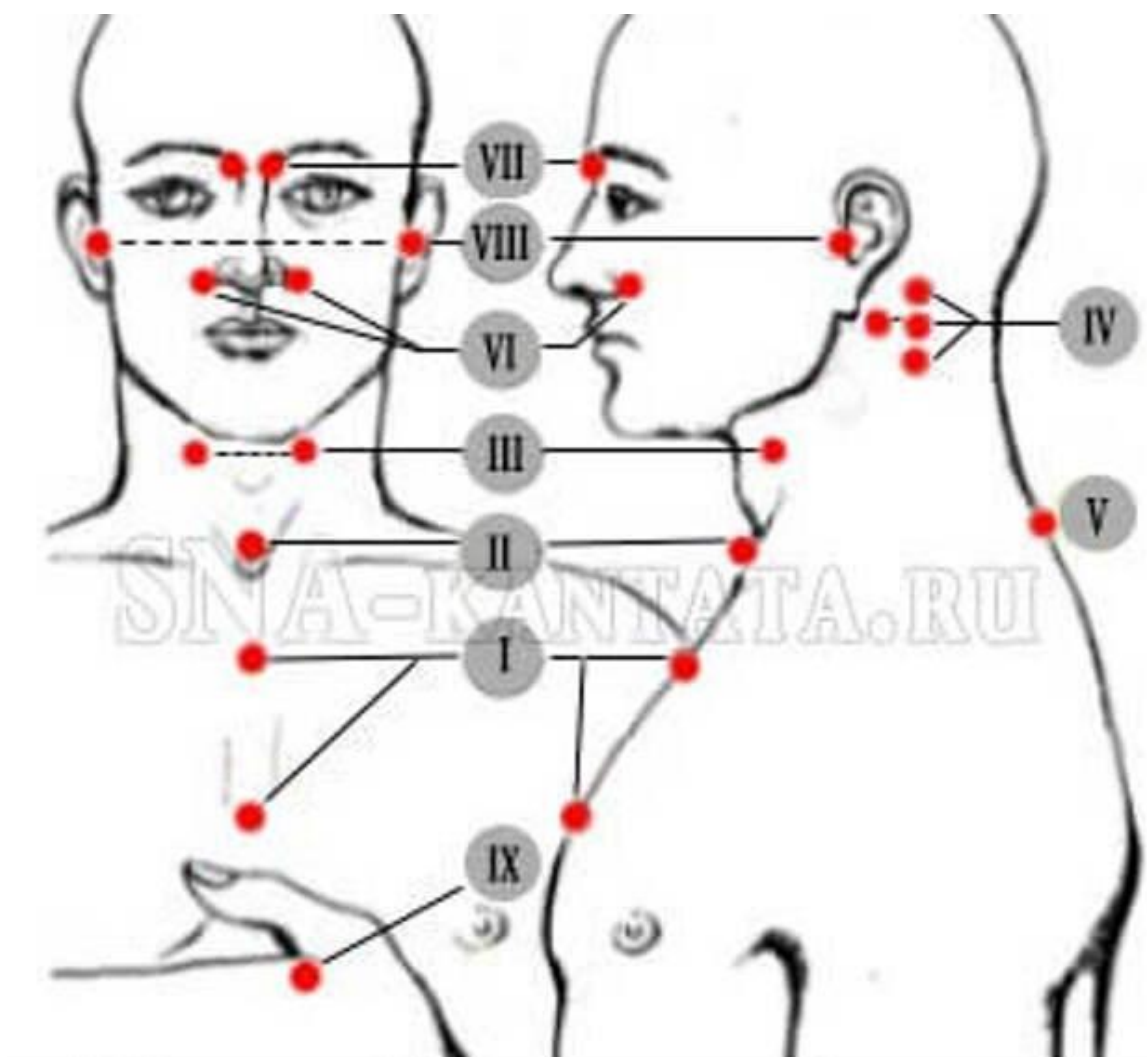
Точка 9 - находится на кистях рук.

Прижмите друг к другу большой и указательный пальцы; на вершине образовавшегося между ними бугорка (складочки)

Надавливание и вращательные движения. Руки человека связаны через верхний шейный и звёздчатый симпатические ганглии со всеми органами. Большой и указательный пальцы занимают самую большую поверхность в коре головного мозга. Воздействие на зоны рук приводят к нормализации многих функций организма и усиливают работу всех вышеперечисленных зон.

Нажимая на перечисленные зоны, мы включаем в работу главные органы и структуры (мозг, гипофиз, гипоталамус, вилочковую и щитовидную железы, шейный отдел спинного мозга, костный мозг грудины, нервные узлы и т.д.), отвечающие за жизнедеятельность всего организма: кроветворение, кровообращение, сосудистый тонус, дыхание, обмен веществ, состояние иммунитета, интеллект, память, речь, зрение, слух, обоняние, эмоции и т.д.

Надо подчеркнуть, что метод доктора Уманской действует только при регулярном применении. Если вы будете то начинать, то бросать, только дезорганизуете иммунную систему. В отличие от чудесных и быстрых исцелений, на которые щедры многие, Уманская не обещает мгновенных результатов. Метод эффективен тогда, когда он стал привычкой — как



умывание по утрам. Однако известно немало случаев благотворного действия точечного массажа уже через месяц-два.