

Точечный массаж по Уманской: укрепление иммунитета и профилактика простуды

Точечный массаж по системе профессора Аллы Уманской – **важный способ** сохранения внутренней стабильности систем организма.

Такая форма саморегуляции используется для **борьбы и профилактики ОРЗ и гриппа**, способствует восстановлению и нормализации функций организма, оказывает помощь в период реабилитации.

Для проведения массажа **не требуется специальных навыков**. Он может применяться человеком любой возрастной категории и любого уровня физической подготовки.

Биоактивные точечные области на теле человека являются своеобразными рычагами управления всем организмом.

Суть метода доктора Уманской заключается в **стимуляции девяти активных точек** посредством пальцев.

Во время сеанса точечного массажа рецепторы кожи, мышц и мышечных связок, пальцев рук **подвергаются раздражению**.

В результате исходящие от них импульсы поступают в спинной и головной мозг, способствуя **активизации деятельности** всех органов и систем.

Процедура массажа **укрепляет** защитные свойства органов дыхательной системы: легких, носовой полости, трахеи, бронхов и гортани. При воздействии на точки в организме начинает вырабатываться важное звено защиты иммунитета – интерферон. Он образуется клетками крови и является природной противовирусной защитой.

ВАЖНО!

Назначать массаж ребенку, даже с профилактической целью, должен только врач, который индивидуально оценивает весь спектр показаний и противопоказаний к проведению курса.



Нельзя делать точечный массаж!

- при повышенной температуре,
- если повреждена кожа либо в массажной зоне расположены доброкачественные или злокачественные образования — прыщи, бородавки и родинки.

ДЕВЯТЬ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ЗОН

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



Зона 1. Находится в районе грудной клетки (середина). Стимуляция точки усиливает защитную роль дыхательных оболочек: носоглотки, трахеи, гортани. Особенно рекомендуется воздействовать на эту область при сильном кашле.

Зона 2. Яремная впадина, расположенная на передней части шеи под гортанью. Область отвечает за работу иммунной системы. Давление на точку помогает нормализовать деятельность тимуса (вилочковой железы) и улучшить качество его работы.

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.

Зона 4. Сосредоточена в верхней задней области шеи, за ухом немного выше мочки. Активизация точек 4 зоны усиливает кровоток в голове и шее.

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-й шейный). Расстояние между этим позвонком и следующим и есть 5 зона. Массаж точки дает оздоровительный эффект в виде улучшения кровообращения и деятельности головного мозга, снятия ушных, головных и шейных болей. Способствует снятию воспаления миндалин.

- **Зона 6.** Находится в носовой области по краям выпуклых боковых поверхностей носа, над зубами-клыками. Стимуляция зоны улучшает работу слизистой оболочки носовой полости, гайморовых пазух и нижнего мозгового придатка – гипофиза.
- **Зона 7.** Расположена чуть ниже начала роста бровей. Давление на точки нормализует функционирование лобных долей головного мозга и слизистой оболочки носовой полости.
- **Зона 8.** Сосредоточена на ушной раковине, в районе хрящевого выступа. Отвечает за деятельность органов слуха и вестибулярного аппарата.
- **Зона 9.** Находится в области кистей рук. Если прижать к ладони большой палец, то на верхней части появившегося выступа будет располагаться биоактивная точка 9 зоны, отвечающая за жизненно важные системы организма (например, головной мозг).

Проводя точечный массаж по методу доктора Уманской, следует знать его основные моменты:

- Стимуляцию точек необходимо проводить последовательно, начиная от первой зоны и заканчивая девятой.

- 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.
- 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**.
- Симметричные точки (3, 4, 6, 7, 8) нужно стимулировать **одновременно**.
- При массировании **1-й зоны** используются подушечки четырех пальцев одновременно.
- При стимуляции **4-й зоны** применяется иная техника – поглаживание по направлению сверху вниз.

ЧАСТОТА СТИМУЛЯЦИИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК

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.

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.

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.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ДОКТОРА УМАНСКОЙ

Для укрепления иммунитета профессор Уманская **рекомендует** ежедневно выполнять лечебно-оздоровительные процедуры по оздоровлению организма:

- Санация полости рта и глотки в виде полосканий и промываний.
- Санация носа – очищение слизистых оболочек носа от пыли, грязи, солей, вирусов и бактерий, а также скопившихся частиц слюны.

Доктор Уманская советует ежедневно промывать и смазывать носовую и ротовую полость финтонцидными растворами и маслами, подавляющими рост и развитие микроорганизмов. Это позволит организму бороться с болезнетворными бактериями и хроническими заболеваниями и **усилить защитные силы организма**.

В период зарождения методики возникало немало вопросов о ее эффективности. Годы прошли, и сейчас точечный массаж доктора Уманской крепко вошел во врачебную практику как **доступный и надежный метод** лечения и профилактики ОРЗ и гриппа. При регулярном выполнении массаж дает замечательные результаты.

Источник:

<http://kosmetsovet.com/telo/protseduryi-dlya-tela/massazh/tochechnyy-massazh/tochechnyy-massazh-po-umanskoy.html>

Известный педиатр считает такой вид массажа эффективным при кашле и объясняет его название связью со словом *percussion* (так по латыни называют постукивания). Во время такого массажа бронхи ребенка начинают вибрировать, а мокрота отделяется от их поверхности. И если малышу было трудно откашлять «прилипшую» мокроту, то после попадания слизи в просвет бронхов, кашель становится более продуктивным. Комаровский акцентирует внимание родителей на том, что перкуссионный массаж при его эффективности нельзя назвать самостоятельным методом терапии. Известный врач подчеркивает, что такая процедура обязательно сочетается с приемом лекарств и, что более важно, с достаточным объемом питья и увлажнением воздуха. Также Комаровский отмечает, что такой массаж нельзя проводить при повышенной температуре тела.

По словам популярного педиатра, перкуссионный массаж, который могут провести родители в домашних условиях, должен выглядеть так:

1. Уложить ребенка на живот, а под таз положить подушку, чтобы он оказался выше головы.
2. Сесть рядом с ребенком и кончиками пальцев выполнить интенсивные и частые постукивания, которые не должны причинять малышу боль. Желательно, чтобы пальцы соприкасались с кожей под углом, направленным к голове. Во время постукиваний меняйте позицию головы ребенка каждые 30 секунд.
3. Через 1 минуту ребенка следует поднять, после чего предложить ему покашлять.
4. Повторить такие серии постукиваний и откашливаний 4-5 раз.

Такую процедуру можно проводить до 6 раз в день.

Подробнее о то, как делать, массаж при бронхите, смотрите в передаче доктора Комаровского.

Источник: <http://www.o-krohe.ru/kashel/massazh/>

А такой игровой самомассаж, мы используем в детском саду, как профилактику ОРЗ!

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ

(интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки.)

Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

I. Организационный момент.

«Найди и покажи носик».

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

II. Основная часть.

Игровые упражнения с носиком.

1. *«Помоги носику собраться на прогулку».*

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого.

2. *«Носик гуляет».*

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо

дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

3. *«Носик балуется».*

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

4. *«Носик нюхает приятный запах».*

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

5. *«Носик поет песенку».*

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

6. *«Погреем носик».*

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

| III. Заключительный этап, j

7. *«Носик возвращается домой».*

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Нам скорее покажи.

Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Всгг так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев симулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«ПОИГРАЕМ С РУЧКАМИ»

I. Подготовительный этап.

Дети растирают ладони до приятного тепла.

II. Основная часть.

1. Большим и указательным пальцами одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук
3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
4. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

III. Заключительный этап.

Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Упражнение можно сопровождать стихами

Эй, ребята, все ко мне
Кто стоит там в стороне?
А ну, быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом ручки разогрею,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

I. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

II. Основная часть.

Упражнения с ушками.

«Найдем и покажем ушки».

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

«Похлопаем ушками».

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

«Потянем ушки».

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

«Покрутим козелком».

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок - выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

«Погреем ушки».

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

III. Заключительный этап.

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание:

Подходи ко мне, дружок
И садись скорей в кружок
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
А потом, а потом
Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, детый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывай-ка»

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» — обмывает рукой правую кисть.

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» - ополаскивает руки.

«Девять» - отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» - вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стих;

Раз - обмоем кисть руки,

Два - с другою повтори.

Три - до локтя намочили,

Четыре - с другою повтори.

Пять - по шее провели,

Шесть - смелее по груди.

Семь - лицо свое обмоем,

Восемь - с рук усталость смоем.

Девять - воду отжимай,

Десять - сухо вытирай.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!