

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПО МЕТОДИКЕ
А. А. УМАНСКОЙ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

СТАРШАЯ ГРУППА «ЛЮБОЗНАЙКИ»
ВОСПИТАТЕЛЬ: ПАРХОМЕНКО О.Н.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ИЛИ ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ



Ищем пальчиком кружок,
Занимайся ты дружок,
Девять раз вращаем влево,
Девять раз вращаем вправо,
А сейчас все скажем дружно:
-Заниматься этим нужно!

ОДНОЙ ИЗ ОСНОВНЫХ ЗАДАЧ, КОТОРУЮ РЕАЛИЗУЮТ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, ЯВЛЯЕТСЯ
СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

С ребятами группы «Любознайки» я стала заниматься точечным массажем по методу Аллы Алексеевны Уманской. Говорить о результатах нам ещё рано, так как любой метод оздоровления, не дает быстрых результатов. Важно проявить терпение и практиковать его последовательно и регулярно, то можно забыть о простуде и избавиться от хронических заболеваний носоглотки – гайморите и аденоидов.

Я использую точечный массаж во всех образовательных областях, так как он повышает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, повышает иммунитет.

КАКИЕ ЖЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ИМЕЕТ ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

1. Точечный массаж с успехом применяется в детских садах, так как он прост, доступен, эффективен и занимает немного времени.
2. Точечный массаж не имеет ограничений по возрасту: делать его можно с первых месяцев жизни младенца , а подростки и взрослые могут делать его самостоятельно.
3. Регулярное воздействие на точки запускает процесс выработки в организме интерферона и других веществ, которые повышают защитные силы на клеточном уровне и действуют эффективнее искусственных иммуностимуляторов.
4. Массаж повышает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, повышает иммунитет.

НЕОБХОДИМО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА

Методика Уманской заключается в стимуляции пальцами девяти точек на теле, расположенных в легкодоступных местах.

Воздействуют на точки большим, указательным или средним пальцем.

Каждая зона, в соответствии с рекомендациями, массируется сначала 9 раз по часовой стрелке, что активизирует зону, затем 9 раз против часовой стрелке для расслабления и успокоения. Биозоны массируются в строгом порядке.

В профилактических целях используют мягкое воздействие на точки, при заболеваниях интенсивность стимуляции усиливается.

Парные зоны растираются пальцами одновременно всегда в направлении сверху вниз.

Важно сформировать в детстве положительное отношение к оздоровительным процедурам. Поэтому самомассаж, как метод профилактики простудных заболеваний и гриппа, я практикую в легкой игровой форме.

Несложные упражнения, которые сопровождаются традиционными для массажа действиями: растиранием, разминанием, делаются детьми самостоятельно.

Для создания положительного настроения и сохранения внимания группы во время массажа, я создаю атмосферу при помощи интонационного разнообразия речи, подбираю музыкальное сопровождение, использую стихотворную форму.



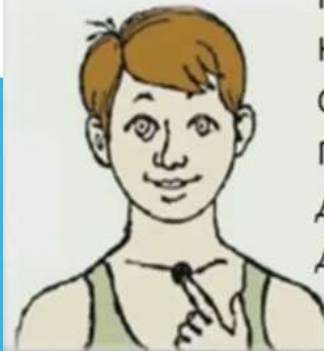
Зона 1



Гномик в пальчиках живет
Он здоровье нам несет.
Раз, два, три, четыре, пять
Будем с гномиком играть:
Руки у груди согнем,
Кружочки рисовать начнем.
*Девять раз рисуем влево,
Девять раз рисуем вправо.*



Зона 2



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

Зона 3



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



Зона 4



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



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



Зона 6



Гнома мы ловить начнем –
Крылья носа разотрем.
*Девять раз вращаем влево,
Девять раз вращаем вправо.*



Зона 7



Гном еще поднялся,
К бровкам подобрался.
Гнома я в бровях ловил,
А он по кругу все ходил.
*Девять раз идем мы влево,
Девять раз идем мы
вправо.*



Зона 8



Тут наш гном совсем умолк
И пустился наутек.
К ушкам подберемся ближе—
Может, здесь его услышим?
*Девять раз покрутим влево,
Девять раз покрутим
вправо.*

Зона 9



Прятаться наш гном устал,
И домой от нас сбежал.

Ключ от дома мы возьмем
И здоровье в нем запрем.

*Девять раз покрутим влево,
Девять раз покрутим вправо*



РЕБЯТА ГРУППЫ «ЛЮБОЗНАЙКИ»
СИСТЕМАТИЧЕСКИ ЗАНИМАЮТСЯ ТОЧЕЧНЫМ
МАССАЖЕМ.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!