Памятка для родителей

**Волшебные точки**

*Точечный массаж* самых важных биологически активных зон (БАЗ) кожи по методике А.А.Уманской. Эти зоны являются элементами важнейших систем координации и регуляции всех процессов жизнедеятельности нашего организма, в том числе и защитно-приспособительных.

|  |  |
| --- | --- |
| http://s9.miass.edu.ru/page/zdorove/massash/01.jpg | Зона 1. Связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшается кашель, боль за грудиной, нормализуется кроветворение. |
| http://s9.miass.edu.ru/page/zdorove/massash/02.jpg | Зона 2. Связана с вилочковой железой (тимусом), слизистой оболочкой трахеи, глотки. При массаже ее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям. |
| http://s9.miass.edu.ru/page/zdorove/massash/03.jpg | Зона 3. Связана с щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким. |
| http://s9.miass.edu.ru/page/zdorove/massash/04.jpg | Зона 4 и зона 5. Зоны шеи связаны с важнейшими вегетативными ганглиями – регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки глотки, которая под влиянием дыма, пыли и вирусов наиболее часто воспаляется. Фарингит – очень опасное заболевание! Массаж зон шеи ведет к нормализации вегетососудистого тонуса, исчезают головокружения, головные боли, в затылке и шеи, уменьшаются влияния фарингита. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. |
| http://s9.miass.edu.ru/page/zdorove/massash/05.jpg |
| http://s9.miass.edu.ru/page/zdorove/massash/06.jpg | Зона 6. Связана с вестибюлярным 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 (тонзиллите), в ухе при отите, а главное, - нормализуется деятельность вестибулярного аппарата. |
| http://s9.miass.edu.ru/page/zdorove/massash/07.jpg | Зона 7. Связана с лобными отделами мозга, лобными и решетчатыми пазухами носа. Массах этих зон приводит к улучшению умственного развития, уменьшению косоглазия и исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках. |
| http://s9.miass.edu.ru/page/zdorove/massash/08.jpg | Зона 8. Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа  и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез. |
| http://s9.miass.edu.ru/page/zdorove/massash/09.jpg | Зона 9. Руки - это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми органами. За зонами рук необходимо особенно тщательно следить, устранять своевременно все возникшие нарушения, и тогда благополучие Вашего организма будет всегда в Ваших руках! |
| Для поддержания высокой сопротивляемости организма к вирусной инфекции и другим неблагоприятным фактором среды необходимо:  1.Массаж делать не менее 3 раз в день, а также после каждого контакта с больным ОРЗ или гриппом, после поездки в городском транспорте или пребывания в общественных местах.  2. Строго соблюдать последовательность и режим воздействия. Прекращение контроля за состоянием зон и их коррекции приводит к быстрой детренировке. | |