**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ**

**ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ПОМОЩЬЮ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА.**

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей. Выполнять их нужно по порядку, массируя точку за точкой.

**Т о ч к а 1**. Связана со слизистой трахеи бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки (зоны) уменьшается кашель, улучшается кровоснабжение.

**Т о ч к а 2.** Регулирует иммунные функции организма. Повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

**То ч к а 3.** Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

**Т о ч к а 4.** Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата (дыхание).

**Т о ч к а 5.** Расположена в области седьмого шейного и первого грудного позвонка и связана с регуляторами сосудистых реакций.

**Т о ч к а 6.** Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости, дыхание через нос становится свободным насморк проходит, нормализуется обоняние.

**Т о ч к а 7.** Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

**Т о ч к а 8**. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат, ответственный за поддержание равновесия.

**То ч к а 9.** Руки человека связаны со своими органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

Методика — каждую точку массируем указательным пальцем любой руки на счет 4, сначала по часовой, затем против часовой стрелки (4—5 раз).



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Золотой ключик»**

**г.Ак-Довурака.**

**МБДОУ детский сад «Золотой ключик»**

**г.Ак-Довурака**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ**

**ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ПОМОЩЬЮ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА.**

 **ФИЗРУК: Хомушку Р.О.**

**Ак-Довурак 2012**