

## **Семинар-практикум: «Игровой самомассаж по методике А.А. Уманской»**

### **Задачи:**

- 1.познакомить педагогов с нетрадиционной методикой охраны и укрепления здоровья детей
- 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, из описание
- 5.определние эффективности массажа
- 6.проведение массажа с соблюдением методики

Уманская Алла Алексеевна:

Директор Института проблем эмбриогенетического нейроэндокринного иммунного дефицита (ЭНЭИД) РАЕН”,  
Научный руководитель городской экспериментальной площадки.  
Зав.кафедрой “Основ здоровья и профилактической медицины” МИСРЛиС  
Академик РАЕН, профессор.

**Метод прошел клинические испытания** в НИИ гриппа МЗ РФ и НИИ вирусологии им. Д. И. Ивановского РАМН и показал свою практическую эффективность. Особо актуальным считаю 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 отличие от иглоукалывания точечный массаж довольно прост по технике выполнения, поэтому его можно производить самостоятельно в домашних условиях в виде самомассажа.

Одним из таких методов является точечный массаж биологически активных точек по системе профессора Аллы Алексеевны Уманской, разработанный в Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова.

Метод высоко эффективен для профилактики и лечения гриппа и ОРЗ, его эффект обусловлен усилением кровообращения в слизистых полости носа и ее пазух, а для сторонников альтернативной медицины - в восстановлении функции энергетических каналов.

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. Рекомендую 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. Затем производятся вращательные движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки - то в одну, то в другую сторону. Воздействие на симметричные зоны можно проводить сразу двумя руками.

### **Биологически активные зоны, описание**

#### *Зона 1.*

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

#### *Зона 2 (яремная ямка).*

Связана со слизистой трахеи и вилочковой железой – центральным органом иммунной системы. При воздействии на нее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям

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

#### *Зона 3*

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

#### *Зона 4*

верхние отделы шеи, в области 1-5-го шейных позвонков. Связана с задней стенкой глотки, с верхним шейным симпатическим ганглием, который регулирует деятельность всех сосудов головы, шеи и туловища.

Нормализуется вегето- сосудистый тонус. Проходят головные боли и головокружения

#### *Зона 5*

находится в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. Связана со звёздчатым вегетативным ганглием, который иннервирует сосуды трахеи, бронхов, сердца и вилочковой железы.

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.

#### *Зона 6*

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. Массаж улучшает носовое дыхание, состояние зубов, слизистых носа и гайморовых пазух, стимулирует организм на выработку собственного интерферона и других противовирусных веществ.

#### *Зона 7*

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

#### *Зона 8 (ушные козелки).*

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

#### *Зона 9*

находится на кистях рук. 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.

### **Методика проведения**

Ваше общение с малышом должно приносить только радость. Поэтому заранее снимите все украшения с рук, вымойте руки и смажьте питательным кремом.

Воздействие на биоактивные точки — не массаж в привычном смысле слова! Надавите на кожу подушечками одного или нескольких пальцев. Более слабое воздействие возможно в профилактических целях, максимальное — в лечебных. Затем сделайте вращательные (как бы ввинчивая шуруп) движения — 9 раз влево и столько же вправо — и переходите к следующей зоне. Можно начать считать: „раз и два, раз и два" — это именно тот диапазон, в котором работает наша вегетативная нервная система.

Симметричные зоны 3 и 4 массируют иначе. Для этого одновременно двумя руками делают растирающие движения пальцами (всегда сверху вниз!) от задней к передней поверхности шеи. Другие симметричные зоны (6, 7, 8) тоже массируйте одновременно.

Воздействовать на биозоны следует в определенном порядке. Начинаем всегда с зоны 1, после чего последовательно переходим к зонам 2, 3 и т.д. Почему нельзя менять их местами? К примеру, вы помассируете только

крылья носа (зона б) и этим ограничитесь, что, конечно, улучшит кровообращение в данной области. Но свежего притока новых активных кровяных лейкоцитов не произойдет. Почему? Вы проигнорировали зоны 1 и 2, не „настроили“ костный мозг грудины, отвечающий за кроветворение, не включили в работу вилочковую железу, синокаротидные и аортальные клубочки, контролирующие химический состав крови. Поэтому эффект хотя и будет, но не такой, как хотелось бы.

Что вообще происходит при воздействии на биоактивные точки и зоны? Вы только еще собираетесь прикоснуться рукой к тому или иному участку кожи, а импульсы уже побежали в центральные органы управления организмом, где получают приказ: а ну-ка, посмотрите, все ли на этом участке нормально и правильно функционирует? И если так оно и есть, то происходит отбой. Но стоит только прикоснуться рукой к участку кожи, тесно связанному с тем или иным органом или структурой, которые изначально неправильно сформировались и продолжают функционировать с нарушением, как тут же огромное количество сигналов тревога идет в головной мозг, иммунную и эндокринную систему и другие органы управления с требованием немедленно помочь... И тогда включается в работу весь организм.

### **Определение эффективности массажа**

После того как вы пробудили организм надо дополнительно осмотреть малыша.

Осторожно проверьте биозоны грудины, шеи, лица, позвоночника, ягодиц, рук и ног ребенка. К примеру, вы слегка нажали возле левого крыла носа (или в другой биоактивной точке), а ребенок никак не отреагировал, тогда можно предположить, что в этой области все спокойно. Нажимать на кожные покровы надо очень осторожно. Если ребенок плачет, старается увернуться, не прилагайте усилий. Достаточно легко дотрагиваться до той или иной биозоны, проверяя, действительно ли она более чувствительна, чем те, что расположены по соседству. Если да, то массируйте ее чаще, пока по

реакции ребенка не поймете, что боль прошла. Постоянно проводя такое обследование на каждом этапе развития ребенка, вы сможете „вылечить“ болезненные места. Кроме того, мама обязательно заметит, что малыш стал значительно спокойнее, лучше спит и ест, быстрее развивается физически.

На первых порах это важное занятие целиком поглощает все внимание мамы. Постепенно ребенок приучается воздействовать на свои кожные биозоны самостоятельно. Стоит только маме предложить: „Давай-ка сделаем массажик!“ — как малыш тут же прикладывает пальчики к телу. Ну а более старшие дети понимают, насколько их действия важны для здоровья.

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.

### **Комплексы массажа головы, рук, ушей**

#### *№ 1 Точечный массаж*

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

### *№ 2 Массаж рук*

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

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап.

2. Дети растирают ладони до приятного тепла.

3. Основная часть

о Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

о Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

о Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

о Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди.

Пауза.

о Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

4. Заключительный этап. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

Эй,	ребята,	все	ко	мне.
Кто	стоит	там	в	стороне?
А	ну	быстрей	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		руки		«помочалю»,
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				

### *№ 3 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»*

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

#### *«Найдём и покажем ушки»*

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

· «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

«Потянем ушки»

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

«Покрутим козелком»

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

«Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

### 3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи	ко	мне,	дружок,
И садись	скорей	в	кружок.
Ушки	ты	свои	найди
И скорей		их	покажи.
А потом,		а	потом
Покрутили			козелком.
Ушко	кажется		замёрзло
Отогреть	его	так	можно.
Ловко	с	ними	мы играем,
Вот так		хлопаем	ушами.

А сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!  
Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

*№ 4 Массаж рук.*

Раз, два, три, четыре, пять!

*№ 5 Массаж ушей.*