



**Зона 9.** Руки - это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми органами, и в первую очередь с речевым аппаратом.

Если регулярно выполнять предложенные упражнения точечного самомассажа по методике Уманской А.А., которые способствуют укреплению детского организма, можно эффективно активировать иммунитет ребенка, ведь организм человека всегда быстро и охотно реагирует на оздоровительные воздействия. Главное — проводить их правильно и постоянно.

#### **НА ЗАМЕТКУ:**

**Зона 1** - уменьшается кашель, улучшается кровотоки.

**Зона 2** - гормоны роста и общее развитие организма.

**Зона 3** - улучшение кровообращения, обмена веществ, выработки инсулина и других гормонов.

**Зоны 4, 5** - колоссальный оздоровительный эффект: нормализует вегетососудистый тонус, улучшает кровообращение, работу головного мозга, оздоравливает миндалины, помогает снять боли в голове, ушах, шее.

**Зона 6** - улучшает носовое дыхание, состояние зубов, слизистых носа и гайморовых пазух, стимулирует организм на выработку собственного интерферона и других противовирусных веществ.

**Зона 7** - улучшает кровоснабжение лобных отделов мозга и пазух носа, укрепляет зрение, помогает умственному развитию.

**Зона 8** - положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

**Зона 9** - стимулирует работу головного мозга и всего организма.

**МБДОУ Д/с №50**



**ТОЧЕЧНЫЙ  
САМОМАССАЖ**

**учитель - логопед С.П. Тополевская**



**Зона 1.** Связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшается кашель, боль за грудиной, нормализуется кроветворение.



**Зона 2.** Связана с вилочковой железой (тимусом), слизистой оболочкой трахеи, глотки. При массаже ее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.



**Зона 3.** Связана с щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким.



**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 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.



**Зона 6.** Связана с вестибулярным 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.

**Зона 7.** Связана с лобными отделами мозга, лобными и решетчатыми пазухами носа. Массаж этих зон приводит к улучшению умственного развития, уменьшению косоглазия и исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках.



**Зона 8.** Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.

