

## ***Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний***

**Точка 1** связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, вилочковой железой и костным мозгом. Точка расположена на груди, на четыре пальца ниже ямки в месте соединения ключиц. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотоки.

**Точка 2** расположена на передней поверхности шеи, над ямкой в месте соединения ключиц. Точка регулирует иммунные функции организма — повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

**Точка 3** контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани. Массажные зоны расположены с двух сторон на переднебоковых поверхностях шеи, по бокам от гортани, под выступающими углами нижней челюсти.

**Точка 4** располагается на заднебоковых поверхностях шеи, под ушными раковинами. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи, туловища.

**Точка 5** расположена в области наиболее выступающего 7-го шейного позвонка.

**Точка 6** улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа и гайморовых полостей. Дыхание через нос становится свободным и насморк проходит. Точка расположена на верхней челюсти с двух сторон от крыльев носа.

**Точка 7** улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга. Она расположена с двух сторон в начальных точках надбровных дуг у корня носа.

**Точка 8** располагается перед козелками ушных раковин (у выступа перед ушным отверстием). Массаж этой области воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

**Точка 9** расположена на кисти руки, в треугольнике между первым (большим) и вторым (указательным) пальцами. При массаже этих точек рефлекторно нормализуется деятельность многих внутренних органов.

Массаж надо делать 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять — в противоположную). Делайте массаж ежедневно, особенно в периоды повышенной простудной заболеваемости.

**Здоровый образ жизни** играет важную роль в профилактике любых заболеваний. Семейные лыжные прогулки, туризм и другие мероприятия на

свежем воздухе, плавание в бассейне, закаливающие процедуры и т.д. способствуют оздоровлению организма детей и взрослых.

**Основные профилактические принципы** просты и хорошо всем известны:

- движения во всех видах;
- подвижные игры на воздухе;
- утренняя гимнастика;
- закаливание;
- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;
- постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий;
- выполнение специальных комплексов упражнений.

**Литература:** М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова «Развитие ребенка и его здоровье»