

## Точечный массаж

Все знают, что любые методы закаливания необходимо проводить постепенно, чтобы не нанести вреда малышу. Ребенка нужно предварительно подготовить к закаливающим процедурам. Специалисты рекомендуют сделать это с помощью массажа. Наиболее популярным сегодня является точечный массаж биологически активных точек организма по системе профессора

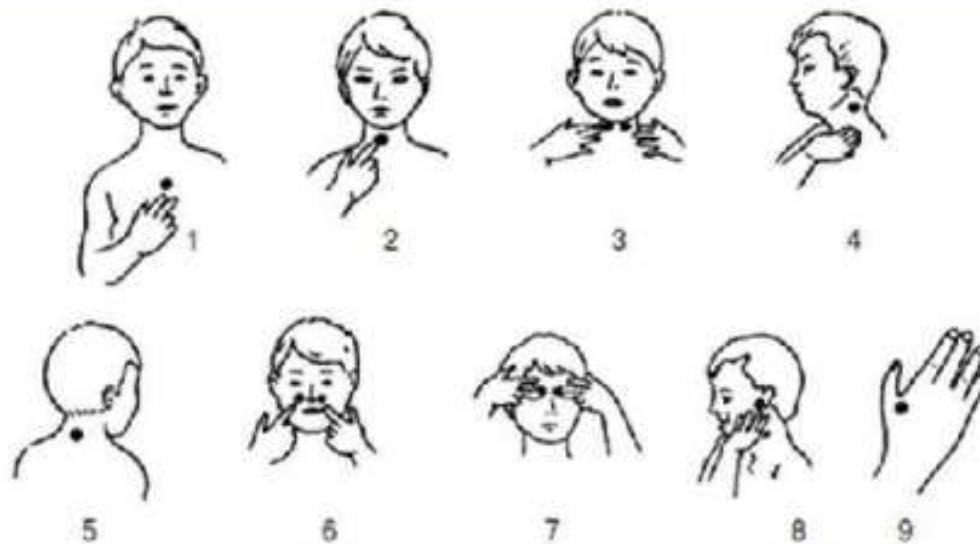
**Аллы Алексеевны УМАНСКОЙ.**



MyShared

# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

повышает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям



# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

## Зона 1



Гномик в пальчиках живет  
Он здоровье нам несет.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Будем с гномиком играть:  
Руки у груди согнем,  
Кружочки рисовать начнем.  
*Девять раз рисуем влево,*  
*Девять раз рисуем вправо.*



# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

## Зона 2



Гномик наш поднялся выше,  
К шейке подобрался ближе.  
Снова хочет рисовать,  
Пальчиками повращать.  
*Девять раз вращаем влево,*  
*Девять раз вращаем вправо.*



# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

## Зона 3



Гном еще поднялся выше –  
К нашей голове поближе.  
Легко мы будем нажимать,  
Кружочки нежно рисовать.  
*Девять раз рисуем влево,*  
*Девять раз рисуем вправо.*



# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

## Зона 4



Гном за ушами спрятался,  
Смеётся он над нами.  
Видно очень хочет он  
Поиграть с друзьями.  
Его попробуем достать,  
Сверху вниз понажимать.  
Эй, друг, не зевай!  
Ты до девяти считай.



# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ



## Зона 5



Неужели гномик наш  
Убежал домой?  
Нет! Всего лишь спрятался  
За твоей спиной.  
Сзади бугорок найдем –  
И вокруг него пройдем.  
*Девять раз обходим влево,*  
*Девять раз обходим вправо.*



# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ



## Зона 6



Гнома мы ловить начнем –  
Крылья носа разотрем.  
*Девять раз вращаем влево,*  
*Девять раз вращаем вправо.*



# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

## Зона 7



Гном еще поднялся,  
К бровкам подобрался.  
Гнома я в бровях ловил,  
А он по кругу все ходил.  
*Девять раз идем мы влево,*  
*Девять раз идем мы*  
*вправо.*



# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

## Зона 8



Тут наш гном совсем умолк  
И пустился наутек.  
Кушкам подберемся ближе –  
Может, здесь его услышим?  
*Девять раз покрутим влево,*  
*Девять раз покрутим*  
*вправо.*



# Девятая точка

**Находится на кистях рук.**

Место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони. Воздействие на эту точку позволяет избавиться от головной боли и насморка.



**ТОЧКА 9.**