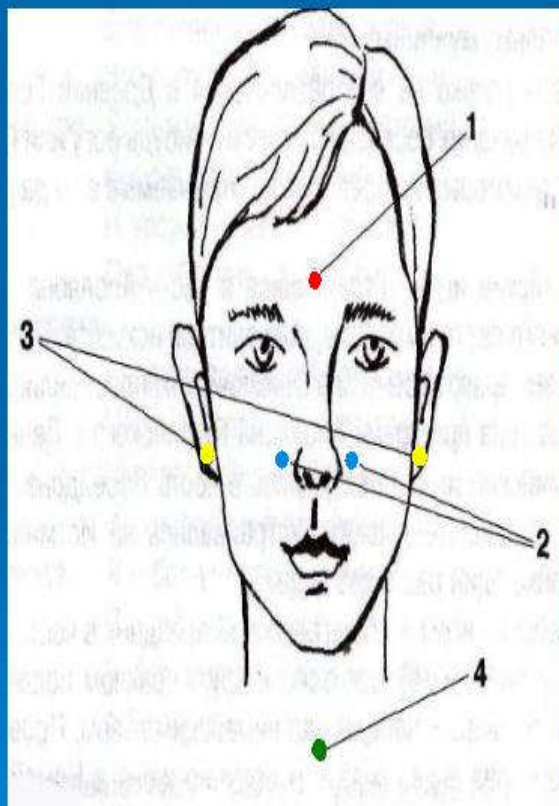


КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

Упражнения для профилактики простудных заболеваний

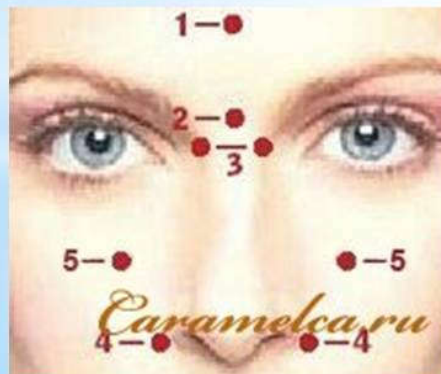


*Зная средство от простуды,
Мы здоровыми все будем.
Есть волшебные точки у нас -
Нажимай их каждый раз.
Точку красную найдем,
Пальчик кругом поведем.
Отдохнули, поворот -
Пальчик движется вперед.
Точку красную оставим,
Пальчик к синенькой приставим.
Чтобы носик наш дышал,
Насморк детям не мешал.
Покрутили точку эту,
Передали эстафету.
Точки желтые находим
И опять по кругу водим.
Стоп, теперь вперед пойдём
Точку зелёную найдём.
Пальчик кругом поведём
И всё снова мы начнём.*



Лечебный массаж.

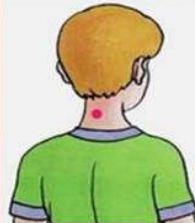
При простудных заболеваниях массаж активизирует иммунную функцию организма. Особенно эффективен массаж на первых этапах заболевания простудой. Сначала двумя пальцами (указательным и средним) медленно и плавно совершаем круговые движения. Постепенно усиливаем воздействие на массируемую область. Затем опять ослабляем надавливание, чередуя интенсивное воздействие с мягким надавливанием. Каждую зону (точку) необходимо массировать около 5 минут. При простуде эффективно проведение массажа 3 раза в день. Обычно хватает 10 процедур в курсе лечения.



ЛИСТОВКА Точечный массаж для детей



ТОЧКА 1.
Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока



ТОЧКА 3.
Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда



ТОЧКА 2.
Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям



ТОЧКА 4.
Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.
SkyClipArt.ru



Точечный массаж и само массаж



- Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье
- Является профилактикой простудных заболеваний
- Повышает жизненный тонуса у детей
- Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

