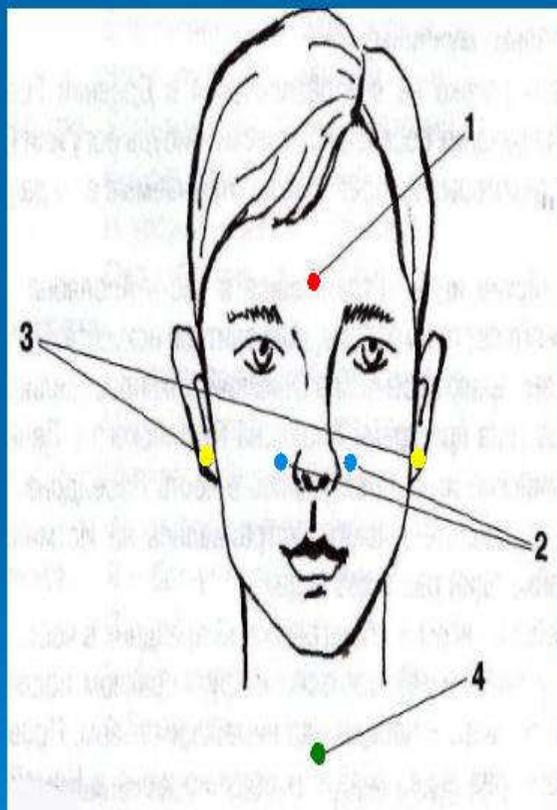


КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

## Упражнения для профилактики простудных заболеваний

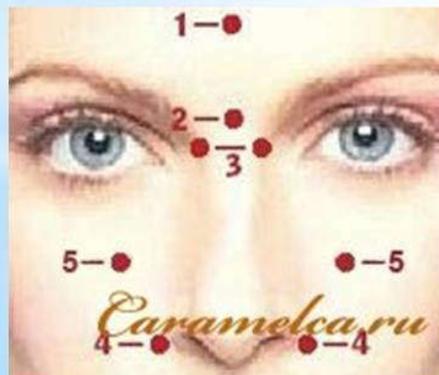


*Зная средство от простуды,  
Мы здоровыми все будем.  
Есть волшебные точки у нас -  
Нажимай их каждый раз.  
Точку красную найдем,  
Пальчик кругом поведем.  
Отдохнули, поворот -  
Пальчик движется вперед.  
Точку красную оставим,  
Пальчик к синенькой приставим.  
Чтобы носик наш дышал,  
Насморк 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.

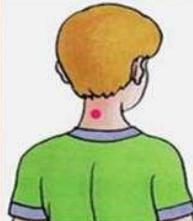
При простудных заболеваниях массаж активизирует иммунную функцию организма. Особенно эффективен массаж на первых этапах заболевания простудой. Сначала двумя пальцами (указательным и средним) медленно и плавно совершаем круговые движения. Постепенно усиливаем воздействие на массируемую область. Затем 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 кровообращения



**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.

