



Зона 1 — область грудины, важнейшего кроветворного органа. Грудина связана с трахеями, бронхами, костным мозгом грудины. Массаж этой зоны способствует уменьшению кашля.



Зона 2 — яремная ямка, которая тесно связана с вилочковой железой, регулирующей гормон роста, созревание Т-лимфоцитов и общее развитие организма.

Эти две зоны (первая и вторая) основа, фундамент — кроветворение, иммунный статус.



Зона 3 — расположена в развилке сонных артерий. Зона связана с образованиями, отвечающими за химический состав крови. Массаж улучшает кровообращение, выработку инсулина и гормонов, обмен веществ.



Зона 4 — находится в верхнем отделе шеи, между 1-5-ми шейными позвонками. Именно в этой зоне расположен первый шейный симпатический узел, через который проходят импульсы всех сигналов к мозгу, поступающих от внутренних органов.



Зона 5 — это область седьмого шейного и первого грудного позвонков. Важнейшая область, расположенная на перекрестке путей, проходящих от туловища к головному мозгу.

Массаж биологически активных точек нужно выполнять большим, указательным (средним пальцем). Производится массаж подушечками пальцев, вызывая легкие болевые ощущения либо без болевых ощущений (особенно у детей!). После массажа возможно лёгкое покраснение кожи. В тех точках, где ощущается сильная болезненность при надавливании нужно массировать более мягко, но более часто. Массаж не продолжительный по времени, всего 2-4 минуты. Массаж проводится 3 раза в день, если вы уже заболели — через каждые 30 — 40 минут.



Зона 6 — это места выхода второй ветки тройничного нерва. Массаж этой зоны улучшает дыхание носом, состояние слизистых оболочек гайморовых пазух и носа.



Зона 7 — тут выходит первая ветвь тройничного нерва. Массаж этой области улучшает кровоснабжение отделов лобных частей мозга, способствует умственному развитию, укрепляет зрение.



Зона 8 — ушные козелки. Массаж этой зоны положительно влияет на вестибулярный аппарат и органы слуха.



Зона 9 — расположена на кистях рук. В этой зоне находится множество важных биологически активных точек и зон, воздействие на них позволяет стимулировать работу головного мозга и всего организма в целом.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПАУЗА

по профилактике
простудных заболеваний
(САМОМАССАЖ)

Выполнила: Тарабрина Алина
Ученица 11 класса

Руководитель: Ващенко Л.В.,
учитель физической культуры

*У природы есть закон –
счастлив будет только тот,
кто здоровье сбережёт.*

Прочь гони-ка все хворобы!

Почуйсь – ка быть здоровым!



Новосибирск
2022г.

