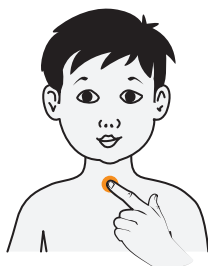


Точечный массаж для поднятия иммунитета у детей по А.А. Уманской

Дети проводят точечный самомассаж с помощью надавливаний и вращательных движений в разные стороны. На обозначенные на рисунке точки необходимо воздействовать подушечкой пальца - 5 секунд по часовой стрелке и 5 секунд против. Манипуляции начинают с легких нажатий, которые постепенно увеличивают. Парные симметричные области массируются одновременно.



Точка 1. Посередине груди, где прикрепляются пятое ребра



Точка 2. В центре яремной впадины



Точка 3. У основания переносицы, между бровями



Точка 4. Верх шеи, передний край грудино-ключично-сосцевидной мышцы



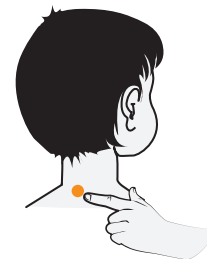
Точка 5. На щеках, около выпирающего хрящика ушных раковин



Точка 6. Возле крыльев носа, в начале носогубной складки



Точка 7. На развилке большого и указательного пальцев с тыльной стороны рук



Точка 8. Сзади черепа, в углублении у его основания