

# МОУ СОШ им. Калинина «КОРПОРАТИВНАЯ ЛЕТУЧКА ЗДОРОВЬЯ»



## «Пульты управления» организмом



Шарик массажер



Выполнил: Семёнова Е.В.  
Зав. кабинетом здоровья, педагог ДО.

# Принципы

Каждому органу соответствует или точка на ладони или на ступне.

*“точка соответствия”*

Основная система соответствия “представляет” человеческое тело на поверхности всей ладони.



Универсальный метод  
воздействия на биологически  
активные точки,  
расположенные на кистях и  
стопах.

# Принципы



*Большой палец* соответствует  
голове и шее,

*средний и безымянный* -  
ногам,

*указательный и мизинец* -  
рукам.

*Ладонь делится на два  
сектора,*

соответствующие органам,  
расположенным выше  
диафрагмы (ближе к  
большому пальцу)  
и ниже диафрагмы (ближе к  
остальным пальцам).

Тыльная сторона - затылок,  
позвоночник, почки.

# Описание:



- Массажные мячи предназначены для массажа и рефлексотерапии всех частей тела.
- Рекомендуется для улучшения кровообращения и питания кожных покровов тела, для снижения напряжения мышечных тканей, для успокоения нервной системы.
- Применяются для массажа болезненных зон на поверхности тела, как средство укрепления мышц (например, при плоскостопии у детей).

# Действие:



- Попробуйте покатать мячик между ладонями тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остrokонечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. Рефлекторное воздействия мяча особенно сильно проявляется при воздействии на стопы и кисти.

# Применение:



- Мяч катают между ладонями,  
массируют стопы,  
катают по поверхности тела.
- Оптимально проводить массаж 2 раза в день  
по 10-15 минут



## Уход:



По мере загрязнения мячик можно мыть в теплом мыльном растворе, после чего необходимо сполоснуть и высушить.



# Противопоказания:

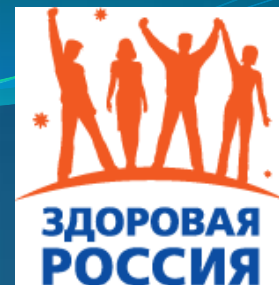


- воспаленная кожа
- наличие гнойных, открытых ран и опухолей.



# Полезный сайт:

<http://www.takzdorovo.ru>



Источник : <http://grandex.ru/>