

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 105 «Дюймовочка»



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №105
«Дюймовочка»
Ямалетдинова Л.Ф.

Оздоровительная программа
для детей дошкольного возраста
«Островок здоровья»

Набережные Челны

Цель программы.

Программа «Островок здоровья» направлена на обеспечение укрепления здоровья ослабленных, применение эффективных методов закаливания в условиях детского сада и семьи, разработку психолого – гигиенических требований в условиях детского сада.

Цель программы «Островок здоровья»

1. Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни и привитие навыков ответственного отношения к нему, профилактика вредных привычек.
2. Содействовать сохранению здоровья каждого дошкольника.
3. Сформировать основания для критического мышления по отношению к представлениям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.
4. Обеспечить дошкольников необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
5. Создать методические и технологические основания для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья в детском саду, а также на улучшение всегоуклада детского сада с пользой для здоровья каждого дошкольника и работника детского сада.
6. Расширить и разнообразить взаимодействия детского сада, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

Основные направления программы.

Профилактическое.

1. Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям детского сада.
2. Организация и надлежащее выполнение санитарно – гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
4. Предупреждение острых заболеваний и психологического дискомфорта методами неспецифической медико – психолого – педагогической профилактики.
5. Проведение доврачебных обследований и выявление патологий развития детей дошкольного возраста.
6. Проведение специальных, социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное.

1. Организация здоровьесберегающей развивающей среды ДОУ.
2. Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.
3. Составление индивидуальных планов оздоровления.

4. Изучение передового педагогического, медицинского, психолого – педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
6. Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников д/с.

Лечебное.

- 1.Противорецидивная профилактика хронических заболеваний.
2. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.
3. профилактическое лечение тубинфицированных детей.
4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Основные задачи и содержание работы в детском саду по реализации программы «Островок здоровья»

1. Детский сад ставит перед собой следующие задачи:

- поиск здоровьесберегающих оптимальных режимов воспитательно – образовательной работы;
- валеологический анализ занятий;
- разработка, внедрение в практику лучшего опыта использования, совершенствование здоровьесохраняющих технологий воспитания и обучения, адекватных возможностей детей;
- содействие гармоничному развитию детей путем профилактики и коррекции возможных отклонений физического состояния и здоровья на каждом возрастном этапе;
- вооружение педагогов необходимыми знаниями в области здоровья;
- оказание педагогам конкретной помощи в изучении физических возможностей организма детей, определении уровня физического развития, ведение наблюдений за ростом и развитием ребенка;
- пропаганда среди родителей, педагогов и детей основ здорового образа жизни.

2. В соответствии с основными задачами содержание работы детского сада определяется следующими направлениями:

- научным, изучающим закономерности роста и развития, формирования личности ребенка с целью разработки способов, средств и методов применения валеологических знаний в условиях учреждений системы образования;
- прикладным, осуществляющим научно – методическое обеспечение всего процесса обучения и воспитания. Направление предполагает подготовку кадров педагогических, ориентированных на ЗОЖ, создание методических рекомендаций;
- практическим (работа с детьми, родителями, педагогами в рамках программы).

3. Основными видами деятельности по программе «Островок здоровья» в детском саду являются диагностика, развитие, профилактика и коррекция, консультирование.

3.1. Диагностическая деятельность.

детский сад решает следующие конкретные диагностические задачи:

диагностический мониторинг физического состояния, гармоничности развития, физической подготовленности и работоспособности детей, контроль за состоянием функций опорно-двигательного аппарата и органа зрения;

- диагностика готовности ребенка к поступлению в школу с выявлением степени морфофункциональной зрелости ребенка;
- диагностика состояния адаптационных механизмов, предупреждение психосоматической дезадаптации;
- контроль за сбалансированностью питания;
- мониторинг причин, влияющих на ухудшение состояния здоровья и нарушение гармоничности физического развития.

3.2. Развивающая деятельность ориентирована на оказание помощи педагогическому коллективу в осуществлении индивидуального подхода в воспитании и обучении детей, развитии их способностей и склонностей.

3.3. Профилактическая и коррекционная деятельность определяется необходимостью формирования у педагогов и детей потребности в знаниях о здоровом образе жизни, желания использовать их в работе с ребенком, а также своевременным предупреждением и устранением возможных отклонений в состоянии здоровья и физического развития, обусловленных неумелым воспитанием и обучением. Профилактическая и коррекционная работа проводится, как с отдельными детьми, педагогами, так и их с группами. В процессе профилактической и коррекционной работы осуществляются следующие конкретные мероприятия:

- прием детей в детский сад, диагностика физиолога – гигиенической готовности, степени биологической зрелости с целью раннего выявления возможных отклонений в состоянии здоровья;
- разработка комплекса развивающих, профилактических и коррекционных упражнений для занятия с детьми. Совместно с педагогами и родителями намечает программу индивидуальной работы с целью их улучшения адаптации, обеспечения нормального развития с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

3.4. Консультативная деятельность ориентирована на повышение валеологической культуры педагогов и родителей; расширение кругозора по вопросам здорового образа жизни. При осуществлении консультативной работы необходимо решать следующие задачи:

- консультация педагогов, родителей по проблеме оздоровления детей. Консультации могут носить как индивидуальный, так и групповой характер;
- индивидуальные и коллективные занятия с детьми по вопросам здорового образа жизни;
- повышение валеологической грамотности через работу педагогического совета, методических объединений, общих и родительских собраний;
- на базе методкабинета комплектация библиотечки по проблемам здоровья и здорового образа жизни.

Система оздоровительной деятельности.

ПЛАН – ПРОГРАММА «Островок здоровья» на учебный год.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1. Работа с сотрудниками			
1.1	Итоги летних оздоровительных мероприятий и адаптация (педсовет №1)	31 августа	Заведующий МАДОУ, ст. медсестра, ст. воспитатель.
1.2	Обследование физическое развитие детей	Сентябрь, январь, май	Спорт инструктор, ст. медсестра
1.3	Анализ прохождения адаптации вновь прибывших детей. Анализ заболеваемости детей в период адаптации (медико – педсовет №1)	Октябрь	Заведующий МАДОУ, ст. медсестра, ст. воспитатель.
1.4	Результаты диагностики и коррекции по критериям усвоения программного материала.	Сентябрь, январь, май	Ст. воспитатель
1.5	Санитарно – просветительная работа	В течение года	Медсестра, педагог – психолог
1.7	Активный отдых: выезды на природу, участие в спортивных мероприятиях.	В течение года	Профком ДОУ
2. Работа с родителями			
2.1	Индивидуальные консультации по адаптации, охране	В течение года	Ст. медсестра, психолог

	здоровья, по профилактике заболеваний у ЧБД		
2.2	Санитарно – просветительная работа	В течение года	Ст. медсестра,
2.3	Спортивные каникулы: «Зимние малые олимпийские игры»	Январь	Спорт инструктор, ст. медсестра
2.4	Спортивно- музыкальные праздники, развлечения, досуги согласно плану	В течение года	Спорт инструктор, муз. руководители
2.5	Всеобуч для родителей «Растим здорового ребенка»	Сентябрь	Ст. медсестра, психолог
2.6	Родительские групповые собрания по формированию ЗОЖ в семье	Январь	Ст. воспитатели, воспитатели
2.7	Оказание консультативной помощи родителям ребенка - инвалида	В течение года	Ст. медсестра, психолог
3. Работа с детьми			
3.1	Тематические занятия, дидактические игры по ЗОЖ, ОБЖ	Еженедельно	Воспитатели
3.2	Коррекция эмоционального состояния, отклонения в психофизическом развитии	В течение года	Педагог – психолог
3.3	Профилактика нарушений осанки	В течение года	ст. медсестра, спорт инструктор
3.4	Закаливание и общеукрепляющие процедуры, профилактические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья	В течение года	ст. медсестра, спорт инструктор, воспитатели
3.5	Воспитание культурно – гигиенических навыков	В течение года	Воспитатели

3.6	Спортивные праздники и развлечения по плану	В течение года	Муз. руководители, спорт инструктор
3.7	Спортивные каникулы: «Зимние малые олимпийские игры»	Январь	спорт инструктор, воспитатели, родители
3.8	Участие в городских спортивных мероприятиях	В течение года	спорт инструктор, воспитатели, родители

План работы по профилактике травматизма.

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Утренняя уборка веранд	Ежедневно	Мл. воспитатели
2.	Осмотр прогулочных площадок	Ежедневно	Медсестра, завхоз, воспитатели
3.	Своевременный ремонт песочниц, веранд	По мере необходимости	Завхоз
4.	Ежедневный осмотр крепления МАФов	Ежедневно	Завхоз, воспитатели
5.	Крепление мебели в группах	По мере необходимости	Завхоз, воспитатели
6.	Контроль прогулок	Ежедневно	Ст. медсестра, ст. воспитатель
7.	Обучение детей правилам дорожного движения	По плану	Воспитатели
8.	Строгое соблюдение инструкций по ОТ, ЧС, ППБ	Постоянно	Завхоз, воспитатели

План работы по оздоровлению детей

№	Содержание работы	Дата	Ответственный
1.	Утренний опрос родителей о состоянии здоровья ребенка	ежедневно	воспитатели
2.	Утренняя гигиеническая гимнастика	ежедневно	Инструктор ФК Карташова А.Ф., воспитатели
3.	Провести дополнительный осмотр детей стоящих на «Д» учете врачами	2 раза в год	Врач поликлиники №6, ст. медсестра Т.Н. Луканова
4.	В осеннее – зимний период проводить профилактику ОРЗ, гриппа: а) оксалиновая мазь; б) аромотерапия; в) фитоциды (лимон, лук, чеснок)	С сентября по декабрь	Ст. Медсестра Т.Н. Луканова
6.	Закаливающие процедуры: а) контрастные воздушные ванны; в) полоскание рта прохладной, кипяченой водой; д) умывание рук до локтя с постепенным снижением температуры воды.	Ежедневно	Ст. Медсестра Т.Н. Луканова; Воспитатели.
7.	Нетрадиционное оздоровление детей:	Ежедневно	Ст. Медсестра Т.Н. Луканова,

	<p>а) Точечный массаж по Уманской;</p> <p>б) Применение фитоцидов (лук, чеснок);</p> <p>в) Аромотерапия(ароматизация помещения);</p> <p>г) Массаж стоп;</p> <p>д) Хождение по массажным коврикам;</p> <p>е) Полоскание горла после каждого приема пищи прохладной водой;</p> <p>ж) Звуковой тренинг;</p> <p>з) Корректирующая гимнастика после сна;</p> <p>и) Дыхательная гимнастика по Стрелниковой;</p> <p>к) Гимнастика для глаз;</p> <p>л) Физ.минутки во время занятий.</p>		Воспитатели.
8.	Санпросвет работа с родителями на тему оздоровительных мероприятий в детском саду и дома	Постоянно, по возрастам	Ст. медсестра Луканова Т.Н.
9.	Соблюдение питьевого режима	Постоянно	Медработники, Воспитатели, мл.воспитателя
10.	<p>Соблюдение санитарно- эпидемиологических требований.</p> <p>СанПиН 2.4.1.3049-13</p> <p>а)Влажная уборка,</p> <p>б) проветривание по графику</p> <p>в) кварцевание по графику</p>	Постоянно	Помощник воспитателя, воспитатель

**Оздоровительные мероприятия на летний период для детей младшего и среднего возраста
по программе «Островок здоровья»**

№	Мероприятия	Примечание
1	Прием детей на свежем воздухе.	Кроме яслей
2	Утренняя гимнастика на свежем воздухе.	Ежедневно перед завтраком
3	Обширное умывание: дети моют прохладной водой лицо, руки до локтя.	Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна.
4	Полоскание рта после приема пищи.	ежедневно
5	Одежда по сезону.	Наличие головных уборов, облегченной одежды из натуральных тканей, удобная обувь.
6	Сон детей в одних трусиках при открытых засеченных форточках.	В теплое время года
7.	Гимнастика пробуждения («Сон ушел. Пора встать. Ножки ручки всем размять»).	ежедневно
7	Прием солнечных ванн от 5- 10 минут, постепенно увеличивая до 30 – 40 минут по мере появления загара (до 11 часов дня)	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни, либо начиная с использования кружевной тени от деревьев.

8	Соблюдение питьевого режима.	Согласно графику «Питьевого режима»
9	Организация подвижных игр с заключением элементов самомассажа.	Ежедневно. Воспитатели, инструктор по ФК
10	Стимуляция функций дыхания детей с помощью игровых упражнений «Ветерок», « Воздушный шарик», «Петушок», «Паровозик», «Ворона» во время прогулки.	Июнь, июль, август.
11	Тренировка навыков правильного носового дыхания – «Подуй в дудочку».	Ежедневно
12	Обучение детей грудному и диафрагмальному типу дыхания.	Июль, август
13	Включение в игры движений на развитии координации, укрепление мышц позвоночника.	Инструктор по ФК, воспитатели.
14	Контроль над правильной осанкой детей.	Воспитатели, медсестра
15	Гигиена зрения, проведение гимнастики для глаз.	Ежедневно
16	Организация подвижных разминок	Упражнения для мелкой моторики, ритмические движения, упражнения на внимание и координацию движений
17	Самомассаж ушной раковины.	Ежедневно
18	Еженедельные прогулки по экологической тропе.	Воспитатели, ст. медсестра Т.Н. Луканова
19	Босохождение	Июль, август
20	Игры с водой.	Июль, август

21	Проведение упражнений в игровой форме для профилактики плоскостопия «Если бы ноги были руками, что могут мои ноги».	Июль, август
----	---	--------------

**Оздоровительные мероприятия на летний период для детей старшего и подготовительного
возраста по программе «Островок здоровья»**

№	Мероприятия	Примечание
1	Прием детей на свежем воздухе.	Все кроме яслей
2	Утренняя пробежка по графику, утренняя гимнастика на свежем воздухе.	Ежедневно перед завтраком
3	Обширное умывание: дети моют прохладной водой лицо, руки до локтя.	Процедура проводится 1 раз после сна.
4	Полоскание рта после приема пищи.	Прохладной водой
5	Одежда по сезону.	Наличие головных уборов, облегченной одежды из натуральных тканей, удобная обувь.
6	Сон детей в одних трусиках при открытых засеченных форточках.	Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка, не допускать сквозного потока холодного воздуха.
7	Прием солнечных ванн от 5- 10 минут, постепенно увеличивая до 30 – 40 минут по мере появления загара (до 11 часов дня)	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни, либо начиная с использования кружевной тени от деревьев
8	Соблюдение питьевого режима.	Согласно графику «Питьевого режима»

9	Организация подвижных игр с заключением элементов самомассажа.	Инструктор ФК, воспитатели
10	Стимуляция функций дыхания детей с помощью игровых упражнений «Ветерок», «Воздушный шарик», «Петушок», «Паровозик», «Ворона».	Июнь, июль, август
11	Тренировка детей грудному и диафрагмальному типу дыхания.	Июль, август
12	Включение в игры движений на развитии координации, укрепление мышц позвоночника.	Ст. Медсестра – Т.Н. Луканова; Инструктор ФК
13	Контроль над правильной осанкой детей.	Воспитатель, медсестра
14	Гигиена зрения, проведение гимнастики для глаз.	Ежедневно
15	Самомассаж ушной раковины.	Ежедневно
16	Ежемесячные экологические походы.	При хороших погодных условиях
17	Босохождение на участке во время прогулки и занятия для профилактики плоскостопия.	В теплое время года
18	Проведение упражнений в игровой форме для профилактики плоскостопия «Если бы ноги были руками, что могут мои ноги».	Июль, август
19	Игры с водой.	Июль, август

План работы по оздоровлению сотрудников МАДОУ «Детский сад №105 «Дюймовочка»

№п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Медицинское обслуживание узкими специалистами, проф. осмотр	По плану ДОУ	Заведующая – Л.Ф. Ямалетдинова Ст. м/с– Т.Н. Луканова
2.	Своевременная диспансеризация сотрудников	По плану пол - ки	Ст. м/с– Т.Н. Луканова
3.	Проведения «Недели здоровья»	Январь	Профком, спорт. Инструктор
4.	Анкетирование «Психологический климат в коллективе»	Сентябрь	Психолог
5.	Проведение иммунопрофилактики работников ДОУ против гриппа.	По показаниям	Ст. м/с. Т.Н. Луканова
6.	Участие сотрудников в городских спортивных мероприятиях	В течение года	Профком, спорт. Инструктор
7.	Сезонные выезды на природу	В течение года	Профком, спорт. инструктор

План работы по предупреждению и ликвидации ОКЗ по МАДОУ «Детский сад №105 «Дюймовочка»

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
Организационные мероприятия			
1.	Провести обучение сотрудников ДОУ по предупреждению и профилактике ОКЗ	31.09	Ст. м/с Т.Н. Луканова
2.	Консультации по предупреждению ОКЗ в ДОУ	1 раз в квартал	Ст. м/с Т.Н. Луканова
3.	Сан. дез. Режим при возникновении ОКЗ	Постоянно	Ст. м/с Т.Н. Луканова
Профилактические мероприятия			
1.	Тщательно проводить утренний фильтр	Постоянно	Воспитатели
2.	Усилить контроль за соблюдением личной гигиены сотрудниками пищеблока, младших воспитателей	Постоянно	Ст. м/с Т.Н. Луканова
3.	Усилить контроль за соблюдением сан. дез. Режима в ДОУ: <ul style="list-style-type: none"> • Прачечной • Пищеблоке • Группях 	Постоянно	Ст. м/с Т.Н. Луканова
4.	Вести контроль за соблюдением маркировки посуды, полотенец, постельного белья и правильного их использования	Постоянно	Ст. м/с Т.Н. Луканова

5.	Следить за правильной технологией приготовления пищи.	Постоянно	Ст. м/с Т.Н. Луканова
6.	Строго соблюдать сроки реализации скоропортящихся продуктов	Постоянно	Ст. м/с Т.Н. Луканова
7.	Контроль за правильной эксплуатацией оборудования на пищеблоке, прачечной	Постоянно	Завхоз Садриева Э.А.
8.	Систематически снимать пробы перед раздачей	Постоянно	Ст. м/с Т.Н. Луканова
9.	Своевременно выносить пищевые отходы (контроль)	Постоянно	Ст. м/с – Т.Н. Луканова
10.	Следить за санитарным состоянием тары для перевозки продуктов	Постоянно	Ст. м/с – Т.Н. Луканова
11.	Контроль за правилами хранения продуктов в холодильниках и овощехранилище	Постоянно	Ст. м/с – Т.Н. Луканова
12.	Следить за своевременным вывозом мусора с территории детского сада	Постоянно	Завхоз Садриева Э.А.

Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.

1. «Гарью пахнет» - резко вдохнуть, чтобы ноздри слиплись, выдох (до 10 раз).
2. Поворот головы вправо – выдох, влево – вдох, прямо – выдох. В темпе шагов.
3. «Ушки». Покачивание головой: вправо – вдох, прямо – выдох, назад вдох, прямо – выдох.
4. «Малый маятник». Голова наклоняется вперед – вдох, прямо – выдох, назад – вдох, прямо – выдох.
5. «Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». Сделать 6-8 наклонов в каждую сторону.
6. «Обними плечи». Вместе с вдохом обнять плечи, голову вниз наклонить, руки опустить – выдох.
7. «Регулировщик». Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р» (5-6 раз)
8. «Вырасти большой». Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая произносить «у-х-х-х-х»

Массаж ушных раковин«Лепим ушки для Чебурашки»

Цель: Воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах. И.П. сидя по – турецки

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;
2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5 -6 раз);
3. Нажимаем на мочки ушей («вешаем на них красивые сережки»);

4. «Лепит» ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений, сначала по часовой, затем против часовой стрелки. Ушки будут чистыми, и все слышащими;
5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1 – 1,5 см.

Массаж ног

Цель. Воздействовать на биологически активные центры, находящиеся на ногах, развивать гибкость суставов.

1. Ребенок, сидя по – турецки, подтягивает к себе стопу левой ноги, затем разминает пальца ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку. Затем похлопывает ладошкой по всей стопе. То же самое с правой ногой.
2. Пощипывает, поглаживает, с силой растирает голень и бедра. Делает пассы поочередно над каждой ногой, сначала «надевая» воображаемый чулок, затем снимая его и сбрасывая.
Игра «Покачай малышку» Ребенок прижимает у груди стопу ноги («малышку»), укачивает ее, касается лбом колена, стопы. Поднимает «малышку» выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Гимнастика для глаз

1. Моргать на каждый вдох и выдох
2. Раскачивать тело, голову и глаза подобно маятнику. Глаза при этом закрыты, глазные яблоки двигаются вместе с головой.
3. Считайте с нерегулярными интервалами и моргайте на каждый счет (10-15раз)
4. Поднять взгляд к потолку, не поднимая головы и не двигая телом. (5-6 раз)
5. Поворачивайте глаза из стороны в сторону, смотря как можно дальше влево, затем вправо.
6. «Письмо носом». Закройте глаза, Используя нос, как длинную ручку, пишите или рисуйте, что –нибудь в воздухе. Глаза при этом приоткрыты.

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



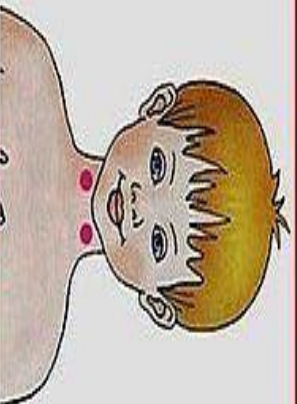
Точка 2.

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



Точка 4.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости
skyStipArt.ru



Точка 5.

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани



Точка 7.

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга



Точка 6.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата



Точка 8.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат

Точка 9.

При массаже это точки приходит в норму разные функции организма



skyStipArt.ru