***Точечный массаж и дыхательная гимнастика***

От правильного [дыхания во многом зависит здоровье человека](http://pnewmoniya.ru/), его физическая и умственная деятельность. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Продолжительность каждого комплекса составляет 1-2 минуты. Каждое упражнение выполняется 8-10 раз. Выполняя оздоровительный комплекс хотя бы раз в день, Вы непременно получите положительный результат!

**Для детей 3-5 лет.**

**Первый комплекс** (сентябрь, октябрь, ноябрь):  
1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.  
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.  
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.  
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).  
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

**Второй комплекс**(декабрь, январь, февраль):  
1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперёк.  
2. Слегка подёргать кончик носа.  
3. Указательными пальцами массировать ноздри.  
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».  
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.  
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

**Третий комплекс**(март, апрель, май).  
1. «Моем» кисти рук.  
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.  
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.  
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.  
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Для детей 5-7 лет.**

**Первый комплекс** (сентябрь, октябрь, ноябрь):  
1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.  
2. Указательными пальцами нажимать на точки около ноздрей.  
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешнёй» перегородку носа.  
4. Указательными пальцами с нажимом рисуем брови.  
5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.  
6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).  
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

**Второй комплекс**(декабрь, январь, февраль):  
1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперёк до нагрева. Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.  
2. Слегка подёргать кончик носа.  
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.  
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.  
5. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».  
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком: «М-м-м-м».  
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку».

**Третий комплекс**(март, апрель, май):  
1. «Моем» кисти рук.  
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.  
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.  
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.  
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.  
6. Игра «Весёлая пчёлка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «з-з-з». Ребёнок должен представить, что пчёлка села на руку, на ногу, на нос. Помочь ребёнку направить внимание на нужный участок тела.  
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

