**Точечный массаж и дыхательная гимнастика**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую нозд­рю, улучшают функционирование мозга. Тренированность дыхатель­ной мускулатуры определяет физическую работоспособность и вы­носливость человека, повышает сопротивляемость организма про­студным и другим заболеваниям. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комп­лекс входят упражнения, укрепляющую основную дыхательную мышцу (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного прес­са, содействующие более глубокому дыханию. Но у детей дошколь­ного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж — эле­ментарный прием самопомощи своему организму. Упражнения то­чечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Я предлагаю три комплекса точечного мас­сажа и дыхательной гимнастики, которые проводятся ежедневно в течение трех месяцев. Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыхательной гимнас­тики, составляет 1-2 мин. Каждое упражнение повторяется 8-10 раз.

Желаю всем крепкого здоровья!

С уважением, инструктор по физическому воспитанию

Вилисова О. Р.**Первый комплекс (сентябрь, октябрь, но­ябрь)**

1. Соединить ладони, потереть ими до на­грева (рис. 5)

Рис. 5

1. Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.
2. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
3. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
4. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу-вверх.
5. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указа­тельным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыва­ется левая).
6. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

**Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)**

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева (рис. 6). Это упраж­нение положительно воздействует на внут­ренние органы.

1. Слегка подергать кончик носа.
2. Указательным пальцем массировать точку под носом.
3. Указательными пальцами нажи­мать точки у рта в местах соединения губ.
4. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
5. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».
6. Вдох через нос, выдох через рот на ла­донь — «сдуваем снежинку с руки».

**Третий комплекс (март, апрель, май)**

1. «Моем» кисти рук (рис. 7).

1. Указательным и большим паль­цем нажимаем на ноготь каждого паль­ца другой руки (рис. 8).

1. Поглаживаем нос от ноздрей к пе­реносице.
2. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
3. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбо­родку.
4. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произ­носить звук «З-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нуж­ный участок тела.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

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 свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

Можно проводить игровой момент «JIогоритмика » после раз­минки, для того чтобы сконцентрировать внимание детей на вы­полнении общеразвивающих упражнений, в то же время — это ма­ленькая разминка для пальцев рук. Воспитатель произносит, а детей повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

|  |
| --- |
| «Замок» |
| Текст | Движения |
| На двери висит замок,Кто его открыть бы смог? | *Ритмичные, быстрые соединения пальцев в «замок».* |
| Потянули, | *Руки потянуть в разные стороны.* |
| Покрутили, | *Движения кистями рук к себе, от себя.* |
| Постучали | *Пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга.* |
| И открыли! | *Пальцы расцепить, ладони в стороны.* |