**ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ И ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**(К.К.Утробина)**

В данном пособии предлагаются три комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые проводятся на каждом физкультурном занятии пере общеразвивающими упражнениями в течение трех месяцев каждый. Продолжительность каждого комплекса составляет 1-2 минуты. Каждое упражнение повторяется 8-10 раз.

***Первый комплекс*** *(сентябрь, октябрь, ноябрь)*

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней»,

 перегородку носа.

1. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
2. Указательным и большими пальцами «лепим» уши снизу вверх.
3. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным

 пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).

1. Вдох через нос, выдох через рот.

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

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева. 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.

1. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
2. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».
3. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с

 руки».

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

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого

 пальца другой руки.

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 нос.

 Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.

1. Несколько раз зевнуть и потянуться.