**Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей**

**Цель:** Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

**Задачи:**

1. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо - и кровообращение в легких.

**Основные правила.**

1. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
2. Концентрировать внимание на дыхательном упражнении – это увеличивает его положительное действие.
3. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
4. Дышать носом.

Одним из распространенных способов повышения сопротивляемости организма в детских садах используется применение точечных массажей.

**Массаж рук**

**Цель:** воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.

1. “Мыть” кисти рук, активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.
3. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.
4. Растирать “мочалкой” всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; “смывать водичкой мыло”: одной рукой вести вверх, затем ладошкой – вниз и “стряхнуть воду”.

**Массаж ушных раковин**

**Цель:** вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

Ребенок, сидя по-турецки, “лепит” ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона:

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. нажимает на мочки ушей (“вешает на них красивые сережки”);
4. лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала почасовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и всеслышащими);
5. с усилием “примазывает глину” вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1- 1,5 см.

**Массаж головы**

**Цель:** Воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.
4. “Догонялки”. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, “бегает” по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.
5. С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его “прическа самая красивая на конкурсе причесок”.

**Массаж лица**

**Цель:** предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умение управлять мимикой, “лепить” красивое лицо.

1. Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее, чтобы она стала упругой.
2. Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее (по 5-6 раз).
3. С усилием, надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы к вискам).
4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос Буратино у него получится.

**Комплекс упражнений, используемых при острых бронхитах (лёжа):**

* обучение правильному дыханию;
* упражнения в дистальных отделах конечностей для мелких групп;
* поочерёдное сгибание рук в локтевых и плечевых суставах, ног в коленных и тазобедренных суставах;
* искусственное дыхание;
* лёжа на здоровом боку - поднимание выпрямленной руки вверх за голову и опускание её;
* приподнимание грудной клетки с опорой на согнутые в локтях руки;
* притягивание согнутых в коленных суставах ног (по одной и вместе) к груди и выпрямление их;
* дыхательные упражнения динамического характера.

**Комплекс упражнений, используемых при острых бронхитах (сидя):**

* поднимание рук вверх при медленном вдохе и опускание их вниз; сложить руки на животе, надавливая на него до полного выдоха;
* дыхательные упражнения с гимнастической палкой;
* упражнения с мячом (бросание и ловля);
* медленные повороты туловища в стороны (до отказа) с отведением рук в стороны;
* медленные, но энергичные круговые движения в плечевых суставах согнутых рук;
* отведение назад согнутых в локтевых суставах рук (лопатки сдвинуть вместе), приведение согнутых рук вперёд (руки скрещены на груди, голова опущена).

**Комплекс упражнений, используемых при острых бронхитах (стоя):**

* ноги вместе; поднимание рук вверх через стороны, пальцы переплести, повернуть ладонями вверх, хорошо потянуться, глубоко при этом вдохнуть и медленно возвратиться в исходное положение;
* приседания с поддержкой за спинку стула или кровати;
* упражнения с гимнастической палкой (поднимание вверх, опускание, повороты туловища);
* ноги вместе; наклоны туловища в стороны; руки попеременно скользят вдоль туловища до подмышечных ямок (насос);
* упражнения с мячом;