От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, 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.