**Индивидуальная работа с часто болеющими детьми.**

Цель:\*развивать дыхательную систему ребенка;

\*закреплять иммунитет;

\*профилактика ОРЗ; болезней спины и красивой осанки.

*Упражнение №1(С элементами точечного массажа).*

*«Приветствие». Дети стоят в кругу и здороваются по очереди, начиная с пальчиков рук, со всеми частями тела. Например: -здравствуйте пальчики, и т.д.*

*Упражнение № 2.*

*Дети закрывают сначала одну ноздрю пальцем, делают вдох, и выдыхают через рот. Затем вторую ноздрю закрывают и выдыхают (для каждой ноздри вдох и выдох делать 5-6 раз).*

*Упражнение №3.*

*« Снежный ком*». *Из ваты делаем снежки и выкладываем их на стол. Дети должны дуть на эти комочки, не касаясь их руками друг другу.*

*Упражнение №4.*

*«Ладошки». На стене приклеены изображения детских ладошек попарно и дети должны при помощи своих ладошек переставляя их, подниматься по стене.*

*Упражнение №5.*

*«Красивая спинка». Ходьба детей с мешочками на голове, при этом голову держать прямо.*