**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.*

Мы используем в течение года 3 комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые проводятся на каждом физкультурном занятии перед общеразвивающими упражнениями в течение трех месяцев. Специальные дыхательные упражнения лучше проводить в начале занятий, так как они требуют внимания и кроме того, создают благоприятные условия для дальнейшей физической деятельности, положительный эмоциональный настрой.

Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1-2 мин. На первых занятиях по разучиванию предлагаемых комплексов желательно, чтобы дети стояли в шеренге лицом к воспитателю, который объясняет и показывает упражнения комплекса. Так дети лучше смогут понять цель и смысл упражнений, а воспитателю удобнее будет исправлять ошибки при разучивании упражнений. Далее, разученный комплекс дети могут выполнять, стоя на своих местах, перед общеразвивающими упражнениями, в течение *2* минут. Во время выполнения комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики предметы, используемые для выполнения общеразвивающих предметов, следует положить на пол. Каждое упражнение повторяется 8-10 раз.

**Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.**

**( для детей 3 – 5 лет)**

**ПЕРВЫЙ КОПМЛЕКС** (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 «лепим» уши снизу вверх

4. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).

5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

**ВТОРОЙ КОМПЛЕКС (**декабрь, январь, февраль**)**

1.Соединить ладони вместе и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек.

Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.

2.Слегка подёргать кончик носа.

3.Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать уши, 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.

**Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.**

**( для детей 5 - 7 лет)**

**ПЕРВЫЙ КОПМЛЕКС** (сентябрь, октябрь, ноябрь)

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.

3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней»,

перегородку носа.

4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем брови».

5. Указательным и большим пальцем «лепим» уши снизу вверх.

6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным

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

7. Вдох через нос и медленный 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.

2.Слегка подёргать кончик носа.

3.Указательным пальцем массировать точку под носом.

4.Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.

5.Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».

6.Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».

7.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.

3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.

4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.

5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.

6. 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.

7. 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 привитие им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.