«Упражнения-пятиминутки» для здоровья ваших детей.

*Уважаемые родители! Предлагаю вашему вниманию несколько легких и веселых упражнений, которые не займут много времени, зато будут полезны и вам, и вашему ребенку.*

Упражнения для развития носового дыхания (выполнять медленно, 2 раза в день – утром и вечером).

• «День-Ночь». Плотно закрывать рот, прижать одну ноздрю пальцем, медленно вдохнуть и выдохнуть воздух через другую ноздрю. Потом поменять ноздри.

• «Дверца открывается – закрывается». Вдох одной ноздрей (другая прижата пальцем, выдох другой ноздрей (первая прижата).

• «Ежик пыхтит». Медленный вдох ртом, толчкообразный, резкий выдох носом.

• «Радуга». Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растягиваются).

Точечный массаж ушей (способствует улучшению общего состояния организма и укреплению иммунитета)

• Массаж мочек ушей – большим и указательным пальцами легко пощипывать мочку уха.

• «Ласкаем кошечку» - поглаживание указательными пальцами за ушами –

• «Лепим пельмешки» - большим и указательным пальцами легкими сдавливающими движениями массировать уши, по всему периметру ушной раковины.

*Желаю вам и вашим детям крепкого здоровья!*