**Школа дыхания**

*От правильного дыхания зависит здоровье человека. Но у детей дыхательные мышцы слабы. Упражнения* ***точечного******массажа,******дыхательная гимнастика*** *учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.*

***- «Собачка» (закаливание зева)*** *- Язык высунуть изо рта, делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (как это делает собачка).*

***- Соединить ладони*** *вместе и потереть ими поперёк до нагрева. Это упр. Положительно воздействует на внутренние органы.*

***- Слегка подёргать кончик носа****.*

***- Указательным пальцем*** *массировать точку под носом.*

***- Указательными пальцами*** *нажимать точки у рта в местах соединения губ.*

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

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

*- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь****- «Сдуваем листочек, снежинку с руки».***

***- «Дровосек» (дыхательное упр. при астме)*** *. Исх. положение- стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы сцеплены(как бы держат топор). 1-опускаясь на стопы, быстрый наклон вперёд, округлив спину, хлёст руками вперёд-назад, как рубка топором(громкий мощный выдох). 2- вернуться в и. п.*

***Делая упр. нельзя сгибать ноги в коленях(тех.***

***безопасности)***