МБДОУ №54 «Радуга»

**Комплексы**

дыхательных упражнений

и точечного массажа

старший дошкольный возраст

г. Мытищи

***Комплекс №1 (Сентябрь-ноябрь)***

1.Соединить ладони, потереть ими 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 пальцами «лепим» уши.

6. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем),выдох через правую ноздрю(при этом левая закрыта)

7..Вдох через нос и медленный выдох через рот

(Все упражнения повторить 8 раз)

***Комплекс №2 (Декабрь-февраль)***

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

2.Слегка подергать кончик носа

3.Указательным пальцем массировать точку под носом.

4. Указательными пальцами нажимать точку 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 ладони

 (Все упражнения повторить9раз)

***Комплекс №3 (Март-май)***

1..«Моем» кисти рук.

2.Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3.Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.

4.Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.

 5.Легко поглаживаем 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.

7. Несколько раз зевнуть и потянуться.