

## Консультация для родителей Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески развивать их укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. 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. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания - это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1-2 мин. Дозировка каждого упражнения 5-10 раз.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышение жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

### Первый комплекс:

Соединить ладони, потереть ими до нагрева.

1. Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.
2. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
3. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
4. Указательными и большим пальцем «лепим» уши снизу вверх.
5. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая)
6. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

### Второй комплекс:

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперёк до нагрева. Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
4. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
5. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м»
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь-«сдуваем снежинку с руки».

### Третий комплекс: «Моем» кисти рук.

1. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
2. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
3. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
4. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
5. Игра «Весёлая пчёлка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з».
6. Несколько раз зевнуть и потянуться.

