Методический материал разработан учителем начальных классов

МБОУ «Школа №2 им. Ю.А. Гагарина» г. Дивногорска О.А. Коноваловой.

**Упражнения для профилактики ОРВИ**

**Упражнение 1**

В положении стоя, ноги вместе. Глубоко вдохнуть через нос, потянуться, встать на носки и плавно поднять вытянутые руки. Затем, опуская руки, сделать шумный выдох и опуститься на полную стопу. Сделайте пять заходов.

**Упражнение 2**

Дыхание с углубленным выдохом. На выдохе громкий счет: 1-2-3-4 и т.д, на сколько можно дольше.

**Упражнение 3**

Руки – одна на груди, другая на животе. На выдохе громко, плавно, максимально продолжительно протянуть гласные звуки «а», «о», «у», «и».

**Упражнение 4**

Руки на пояс, слегка присесть — вдох, выпрямиться — выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох — дольше. Повторить 10 раз.

**Упражнение 5**

**массаж**

*Точечный массаж в стихах от насморка и заложенности носа*

Солнце утром рано встало (поднять руки вверх, потянуться)

Всех детишек приласкало (массировать бровные дуги от центра переносицы).

Гладит грудку (массировать «дорожку» на груди снизу вверх),

Гладит шейку (поглаживать шею большими пальцами сверху вниз),

Гладит носик (кулачками растирать крылья носа),

Гладит лоб (проводить пальцами по лбу от середины к вискам),

Гладит ушки (растирать ладонями уши),

Гладит ручки (растирать ладони).

Загорают дети. Вот (поднять руки вверх).

**Упражнение 6**

Найдите точку, что находится на кистях рук, между большим и указательным пальцами (ближе к большому). Зажмите ее указательным и большим пальцами другой руки и делайте легкие ритмические надавливания, пока не появится ощущение ломоты, тяжести и даже небольшой боли. Повторите массаж на другой руке.

**Упражнение 7**

Разминайте пальцем точки, что находятся у верхнего края носогубной складки, рядом с крылом носа.

**Упражнение 8**

Нажимайте точку, что располагается в месте соединения переносицы и бровей. Она снимает напряжение глаз, головную боль и помогает лечить насморк.

Следите за тем, чтобы самомассаж не вызывал неприятных ощущений, тем более не допустимо, чтобы на теле после его проведения оставались гематомы. Продолжительность профилактического массажа –3- 5 минут.