

Быть в движении – значит укреплять здоровье.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях.

Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечнососудистых заболеваний и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятие, мышление, внимания, пространственных и временных представлений. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения.

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности.

Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят

стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы здесь разные – туристские походы пешком и на лыжах, игры.

Нужно ли учить детей движениям или они сами ими овладеют в играх и упражнениях? Несомненно, нужно! При обучении движениям дети осваивают их быстрее.

При освоении движений следует опираться на сознательность и активность дошкольников. Воспитывать у них стремление действовать самостоятельно, целеустремленно, проявлять все большие физические усилия для достижения поставленной цели, чтобы дети учились помогать товарищу, правильно выполнить движение.

Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

Растим детей здоровыми.

Физическое развитие – это активные движения, это здоровый образ жизни, это совершенствование двигательных навыков и умений. Оно должно приносить мышечную радость и желание заниматься.

Задача нас взрослых и педагогов, и родителей – заинтересовать, увлечь, показать детям не только необходимость физических движений, упражнений, но и умение испытывать чувство удовольствия от их выполнения.

Одна из привычек здорового образа жизни – это выполнение по утрам зарядки. Не каждый взрослый может похвастаться этой привычкой. В саду у детей – есть прекрасная возможность приобрести эту привычку. Для этого нужно только, чтобы родители вовремя приводили малыша в детский сад – это раз, объясняли важность и необходимость зарядки – это два, и чтобы у ребенка была спортивная форма (в ней удобнее заниматься) – это три.

Спортивная форма – это любые шортики и футболка. Форма нужна ребенку и на физкультурные занятия, которые проводятся 2-3 раза в неделю.

На физкультурных занятиях дети выполняют общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, учатся правильно лазить по гимнастической лестнице, ходить по скамейке, соблюдая равновесие, правильно прыгать, бегать, правильно дышать при беге, проходят начальную школу мяча (учатся подбрасывать и ловить мяч, отбивать мяч от пола и многое другое), учатся правильно метать мяч в цель и на дальность и еще много всего интересного дети узнают на физкультурных занятиях. В конце занятия детей всегда ждут интересные игры.

Ослабленный ребёнок

Какого ребёнка медики и педагоги считают ослабленным? Прежде всего — часто болеющего. Что значит «часто»? Если в течение года у ребёнка было четыре и более простудных заболеваний и при этом он не посещал детский сад более двух недель — такой ребёнок ослаблен. Худенький, бледный, он быстро устаёт при любых нагрузках. Через 3-5 минут выполнения даже лёгкой физической работы ему требуется отдых, при беге он переходит на шаг, во время подвижных игр — отходит в сторону, при катании на лыжах — останавливается и учащённо дышит. Если ребёнок не в состоянии ни разу отжаться от пола или подтянуться на перекладине, присесть более 5 раз — это тоже признаки слабой двигательной подготовленности.

Как правило, ослабленный ребёнок — плаксивый, обидчивый, отличается резкой сменой настроения, без видимой причины раздражается, кричит. То внезапно начинает суетливо бегать, то, наоборот, впадает «в спячку», подолгу сидит на одном месте, устремив глаза в одну точку. Нередко он беспокоен во время сна, плохо ест.

Такие дети пассивны, их не привлекают спортивные упражнения, а из-за болезни они часто пропускают занятия физкультурой. Однако именно им физические упражнения особенно необходимы для укрепления здоровья. Вопрос в том, какие, когда и сколько.

Предлагаемые нами рекомендации и физкультурные комплексы помогут Вам решить этот вопрос и подобрать те упражнения, которые подойдут и будут нужны Вашему ребёнку.

При выборе оздоровительных физкультурных комплексов необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка — физическое развитие

(рост и вес тела), состояние здоровья, двигательную подготовленность, утомляемость.

Для укрепления здоровья ослабленного ребёнка очень полезно сочетать утреннюю гигиеническую гимнастику и дыхательные упражнения. Предлагаем два эффективных комплекса.

Комплекс утренней гимнастики «Бодрость и энергия»

Это зарядка, и предназначена она не для тренировки, а для подготовки организма к повседневной деятельности. Упражнения должны выполняться не спеша, без рывков, с постепенным увеличением амплитуды движений.

Время выполнения комплекса — от 10 до 12 минут, каждое упражнение повторяется от 4 до 6 раз. Пульс во время зарядки не должен превышать 120-130 ударов в минуту.

Содержание примерного комплекса:

1. Ходьба без напряжения — 1 минута.

2. Потягивание. Исходное положение (и. п.) — стоя, руки к плечам. На счёт «раз» прогнуться назад и развести руки в стороны — вдох. На счёт «два» вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

3. Наклоны. И. п. — стоя, руки вниз. На счёт «раз» прогнуться назад, руки поднять вверх, ладони соединить. На счёт «два» наклониться вперёд и достать прямыми руками носки ног. Повторить 5-6 раз.

4. Махи ногой и рукой. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вперёд. На счёт «раз» повернуть туловище и прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу. На счёт «два» вернуться в и. п. Повторить то же самое правой ногой с поворотом вправо. Повторить упражнение 4-5 раз в каждую сторону.

5. Дыхательное упражнение. И. п. — стоя, руки вниз. На счёт «раз» поднять руки через стороны вверх и скрестить их за головой — глубокий вдох. На счёт «два» вернуться в и. п. Постепенно замедлять движения, по мере успокоения дыхания. Выполнять упражнение 1 минуту.

Комплекс дыхательной гимнастики «Дышим с удовольствием»

Большинство детей дышат не носом, а ртом. Из-за этого они часто простужаются, отстают в физическом развитии, быстро утомляются. Специальные дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую

оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребёнка.

При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, невротозов, избавиться от головной боли, насморка, расстройств пищеварения и сна, быстро снять утомление и восстановить работоспособность. Для овладения правильным дыханием разработаны специальные комплексы дыхательной гимнастики. Один из них мы рекомендуем для улучшения общего самочувствия ослабленного ребёнка.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующие правила: дышать только через нос, равномерно и ритмично; стараться делать максимально глубокие вдох и выдох; при появлении малейшего дискомфорта занятие следует прекратить.

Заниматься дыхательной гимнастикой следует вместе с ребёнком, в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке, через 30-40 минут после еды. Овладение комплексом проводите постепенно, прибавляя к уже освоенным упражнениям по одному новому через каждую неделю.

1. Дыхание через одну ноздрю. Цель упражнения — исправить привычку дышать ртом, научиться глубокому носовому дыханию.

Сесть на коврик в удобную позу со скрещёнными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем правой руки, медленно и глубоко вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю большим пальцем левой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

2. Очистительное дыхание. Цель упражнения — очистить дыхательные проходы, проветрить лёгкие.

Сесть на коврик со скрещёнными ногами. Сделать (через нос!) максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. Затем расслабить мышцы живота и глубоко вдохнуть. Выполнить без перерыва 10-15 дыхательных циклов.

3. «Кузнечный мех». Цель упражнения — быстро насытить организм кислородом, очистить носовые ходы (является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка).

Сесть на коврик со скрещёнными ногами, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянуть живот. В быстром темпе повторить семь дыхательных циклов (вдох-выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот надувается вперёд, на выдохе — втягивается. Затем сделать полный вдох с задержкой дыхания на 5-7 секунд. После этого перейти к обычному дыханию.

Форсировать дыхательную тренировку ни в коем случае нельзя! Критерий правильно подобранных нагрузок — хороший сон ребёнка, весёлое

настроение, желание заниматься дыхательной гимнастикой. После того как ребёнок овладеет предложенными упражнениями (а на это необходимо затратить, по меньшей мере 3-4 месяца), можно переходить к более сложным комплексам.

Профилактика плоскостопия

Плоскостопие — деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов. Обнаружить плоскостопие несложно — достаточно посмотреть на влажный отпечаток стопы ребёнка на бумаге.

Косолапость, отклонения стоп наружу или внутрь при ходьбе и стоянии могут также свидетельствовать о плоскостопии. Обследуйте обувь Вашего малыша — не стираются ли они по внутренней стороне подошвы и каблука. Если да — у ребёнка плоскостопие. В старшем возрасте ребёнок сам может сказать о симптомах, по которым можно заподозрить плоскостопие: при ходьбе быстро утомляются ноги, появляются боли в икроножных мышцах, в области свода стопы.

Страдающие плоскостопием ходят, развернув носки, широко расставляя ноги, слегка сгибая их в коленных и тазобедренных суставах, при этом сильно размахивают руками.

Развитию плоскостопия у детей способствуют некоторые неблагоприятные факторы, ослабляющие в первую очередь мышцы и связки стопы. Этими факторами могут быть врожденная слабость связочного аппарата, снижение силы мышц после длительного пребывания в постели в результате болезни, вследствие перенесенных инфекций, при ожирении, общем плохом физическом развитии.

Развитие плоскостопия провоцируется ношением стоптанной или «нефизиологичной» обуви (с чрезмерно жёсткой или мягкой подошвой, без каблука), перегревом стопы в тёплое время года в валяной обуви, кедах или резиновых туфлях, а также привычкой ходить, широко разводя носки или расставляя ноги.

Как предупредить плоскостопие? Во-первых, вырабатывайте у ребёнка правильную походку, чтобы при ходьбе он не разводил носки, то есть не перегружал внутренние края стоп и поддерживающие их связки. В конце дня для расслабления мышц и снятия утомления полезны тёплые ванны для ног (температура воды 35-36 °С).

Во-вторых, не забывайте при любом удобном случае предложить ребёнку походить босиком по неровной поверхности, по песку, пройти на цыпочках, попрыгать (мягко, на носках!). Если ребёнок достаточно закалён, летом побегайте с ним босиком по мокрой от росы или тёплого дождя траве. Ваше чадо получит несказанное удовольствие и заодно выполнит прекрасное упражнение не только против плоскостопия, но и для улучшения кровообращения в ногах.

Лечить плоскостопие, как и любое другое заболевание, труднее, чем предупредить. Поэтому, не пожалейте сил и времени на его профилактику!

В-третьих, следите, чтобы стопы ребёнка не подвергались длительной чрезмерной нагрузке. Не рекомендуются длительная ходьба по твёрдому грунту, продолжительное стояние на одном месте, переноска тяжестей, т.е. есть всё, что может привести к уплощению сводов стоп.

В-четвёртых, правильно подберите обувь для ежедневного ношения и занятий физкультурой: она должна иметь плотную, но эластичную подошву, а внутри — специальные вкладыши-супинаторы.

В-пятых, занимайтесь с ребёнком гимнастикой, укрепляющей своды стоп.

Комплекс упражнений для укрепления свода стопы.

Начинать выполнение комплекса рекомендуем с массажа стоп — поглаживания, растирания (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев) от пальцев к пяточной области. Так же массируйте и голени — от стопы к коленному суставу. Массаж желательно проводить и при появлении чувства утомления в ногах, после напряжённой мышечной работы (приёмам массажа научите ребёнка). Время массажа — 2-4 минуты. После массажа переходите к упражнениям. Упражнения выполняются босиком.

«Каток». Сидя на стуле, катать стопой мяч в направлении вперед-назад. Упражнение выполнять левой и правой ногой поочередно в течение 1 -2 минут.

«Сборщик». Сидя на полу (ноги полусогнуты в коленях), собирать пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу (ластик, бумажный шарик, карандаш, губку), и складывать их в кучку. Время выполнения упражнения — 1 - 2 минуты. Затем упражнение повторить другой ногой.

«Художник». Карандашом, зажатым пальцами одной ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой. Время выполнения упражнения — 30-50 секунд. Затем упражнение повторить другой ногой.

«Гусеница». Сесть на пол, ноги вытянуть вперёд (колени полусогнуты), пятки прижать к полу. Сгибая пальцы ног, двигать пятки вперёд, к пальцам ног, затем пальцы снова распрямить и движение повторить (имитируется движение гусеницы). Упражнение выполнить двумя ногами одновременно 30-50 секунд.

«Мельница». Сесть на пол, ноги вытянуть вперёд, колени выпрямить. Выполнять круговые движения стопой одной ноги сначала влево, затем вправо. Повторить другой ногой. Выполнить по 10-12 кругов в каждую сторону каждой ногой.

Кроме этих упражнений полезно также ходить на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стоп (по 30-50 секунд), ударять по футбольному мячу носком, внутренней стороной стопы, подъёмом (по 5-10 ударов каждой ногой), бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции (до 30 м), делать с гантелями приседания, выпады вперёд попеременно левой и правой ногой.

После физкультурных занятий сделайте ребёнку массаж ног в течение 1 -2 минут, а потом предложите 2-3 минуты полежать расслабившись. На гимнастику надо тратить не меньше 10 минут, лучше выполнять её дважды в день. При этом не обязательно выполнять все упражнения на одном занятии.

Формирование правильной осанки

Осанкой принято называть манеру человека стоять, сидеть, ходить. Осанка может быть правильной и неправильной.

Правильной осанкой называют привычную позу непринуждённо стоящего человека, обладающего способностью без усилий (естественно) держать прямо корпус и голову. У обладающего правильной осанкой лёгкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперёд, живот подтянут, ноги в коленных суставах выпрямлены. Не умеющий правильно держать своё тело стоит и ходит на полусогнутых ногах, сутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов.

Нарушения осанки у ребёнка могут возникнуть, если он постоянно спит на слишком мягкой, провисающей постели, если во время прогулок вы держите его за одну и ту же руку, если мебель для занятий не соответствует его росту, если он носит тесную одежду, боком или, сгорбившись сидит за столом, читает или рисует лёжа в постели.

Сформировать у ребёнка правильную осанку или исправить её недостатки (нарушения) помогут специальные упражнения. Выполнять их можно в любое удобное время: вместе с комплексом утренней зарядки, на оздоровительных тренировках, на прогулках. Успех будет зависеть от продолжительности и регулярности занятий.

Корригирующие упражнения желательно делать несколько раз в день. Длительность интервалов отдыха между выполнением разных упражнений — 3-5 секунд. Время удержания статических положений следует наращивать постепенно: от 3-4 до 15 секунд. Амплитуда движений также постепенно увеличивается до максимально возможной величины. Все упражнения выполняются в медленном темпе.

Упражнения для укрепления мышц спины.

«Рыбка». И. п. — лечь на живот, руки вытянуть вперёд. На счёт «раз» — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; на счёт «два» — принять исходное положение.

«Морская звезда». И. п. — лечь на живот, руки вытянуть вперёд. На счёт «раз» — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; на счёт «два» — развести руки в стороны, ноги врозь; на счёт «три» — руки вперёд, ноги вместе; на счёт «четыре» — принять исходное положение.

«Кораблик». И. п. — лечь на живот, руки отвести назад, пальцы переплести. На счёт «раз» — поднять голову и плечи, прогнуться, руки назад; на счёт «два — семь» — держать принятое положение; на счёт «восемь» — принять исходное положение.

«Плавание брассом». И. п. — лечь на живот, руки вытянуть вперёд. На счёт «раз» — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки; на счёт «два — семь» — движения руками, имитирующие плавание брассом; на счёт «восемь» — принять исходное положение.

«Ныряльщики за жемчугом». И. п. — лечь на живот, руки вытянуть вперёд, ладони вместе. На счёт «раз» — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; на счёт «два — семь» — попеременные движения ногами вверх-вниз; на счёт «восемь» — принять исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

«Русалочка». И. п. — встать на колени, руки — в стороны. На счёт «раз, два» — сесть на правое бедро, правую руку дугой вниз-влево; на счёт «три, четыре» — принять исходное положение; на счёт «пять — восемь» — то же в другую сторону.

«Катамаран». И. п. — сесть на коврик, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять. На счёт «раз — шестнадцать» — имитировать нажимы ногами на педали.

«Медуза». И. п. — лечь на спину, ноги врозь, руки в стороны-вверх. На счёт «раз» — группировка лёжа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять (когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно); на счёт «два, три» — держать принятое положение; на счёт «четыре» — принять исходное положение (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность).

«Кальмар». И. п. — сесть, руки в упоре сзади. На счёт «раз» — согнуть ноги, притягивая колени к груди; на счёт «два» — разогнуть ноги в стороны-вверх; на счёт «три» — ноги вместе; на счёт «четыре» — принять исходное положение.

«Кит». И. п. — лечь на спину, руки — к плечам. На счёт «раз, два» — сесть, руки вверх; на счёт «три — шесть» — потрясти расслабленно кистями («кит пускает фонтан»); на счёт «семь, восемь» — принять исходное положение.

Комплекс «Красивая осанка».

«Выпрямляем спинку». И. п. — сесть на пятки, руки — в стороны. На счёт «раз» — согнув руки в локтях, соединить их за спиной (правую руку сверху, левую — снизу), переплести пальцы; на счёт «два, три» — держать принятую позу; на счёт «четыре» — принять исходное положение; на счёт «пять — восемь» — то же, поменяв положение рук.

«Напрягаем ручки». И. п. — сесть по-турецки, руки — сзади, пальцы переплести. На счёт «раз» — глубокий наклон вперёд, руки назад-вверх; на счёт «два, три» — держать принятую позу; на счёт «четыре» — принять исходное положение.

«Расправляем плечи». И. п. — сесть по-турецки, руки — за головой. На счёт «раз — четыре» — пружинисто отвести локти назад; на счёт «пять» — сделать глубокий наклон вперёд, отводя локти назад; на счёт «шесть, семь» — держать позу; на счёт «восемь» — принять исходное положение.

«Красивые наклоны». И. п. — сесть, руки — в упоре сзади. На счёт «раз» — глубокий наклон вперёд, обхватить стопы руками; на счёт «два, три» — держать позу; на счёт «четыре» — принять исходное положение.

«Прогибаемся назад». И. п. — лечь на живот, руки в стороны. На счёт «раз, два» — в упоре на бёдрах прогнуться назад, подняв согнутые в коленях ноги; на счёт «три — шесть» — держать позу. На счёт «семь, восемь» — принять исходное положение.

Данные комплексы не обязательно выполнять все и полностью за один раз. Можно делать один комплекс в день, последовательно меняя их.

По материалам из книги Копылова Ю.А., Полянской Н.В. "Физическое воспитание ослабленных детей", 2004 г.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении 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.

Продолжительность каждого комплекса составляет 1-2 минуты. Каждое упражнение выполняется 8-10 раз. Выполняя оздоровительный комплекс хотя бы раз в день, Вы непременно получите положительный результат!

Для детей 3-5 лет.

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь):

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Второй комплекс (декабрь, январь, февраль):

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперёк.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».

5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Третий комплекс (март, апрель, май).

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Для детей 5-7 лет.

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь):

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

Второй комплекс (декабрь, январь, февраль):

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперёк до нагрева. Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки 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-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку»