# ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ.

***МАССАЖ БАТ*** *(Биологически активных точек).*

Для массажа БАТ, находящихся на теле , можно использовать специальные игровые упражнения.

1. И.п. - сидя со скрещенными ногами. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла (15 – 20 сек.).
2. И.п. – лёжа на спине. Поглаживание живота по часовой стрелке, похлопывание ребром ладони, кулачком, снова поглаживание, пощипывание, имитация движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживание ( 40 – 50 сек.)
3. И.п. – сидя со скрещенными ногами. Подтягивая к себе стопу левой ноги, разминание пальцев ног. Растирание стопы и пятки, похлопывание по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, вращательные движения стопой, похлопывание по стопе (40 – 50 сек.).
4. И.п. – сидя со скрещенными ногами. Поглаживание ушных раковин по краям, затем по бороздкам внутри раковин по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами (20 – 30 сек.).
5. И.п. – сидя со скрещенными ногами. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку. Развернув плечи, поднимание головы на вытянутой шее. Похлопывание по подбородку тыльной стороной кисти рук (20 –30 сек.).
6. И.п. – сидя со скрещенными ногами. Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я хороший (хорошая), умный (умная), добрый (добрая)» Выполнять 20 -30 сек.
7. Пальцами, словно граблями, вести от затылка, от висков, ото лба к середине головы, словно сгребая траву в стог. Выполнять 20 -30 сек.
8. Поглаживание, пощипывание, растирание голени и бедра. Выполнять 20 -30 сек.
9. Сильным нажатием пальцев имитировать мытьё головы. Выполнять 20 -30 сек.
10. Спиралевидными движениями вести пальцы от висков к затылку. Выполнять 20 -30 сек.
11. Протирание «мочалкой» руки до плеча, сильно нажимая на мышцы плеча и предплечья. 2 раза по 20 – 30 сек.
12. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повороты головы в стороны, вверх, вниз, вправо,затем влево. 2 раза по 20 – 30 сек.
13. Встряхивание кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз 20 – 30 сек.