

## **Імунна гімнастика**

1. Одну руку кладуть на лоб, другу на потилицю. Потримати 1 хв.
2. Пощипати край вуха, зверху вниз - тричі.
3. Легке погладжування за вухами по лінії шийних лімфовузлів - тричі.
4. Дихання через одну носову порожнину поперемінно -тричі.
5. Права долоня торкається лівого стегна, ліва правого (маршируємо) - 8 разів.
6. Лікоть правої/лівої руки торкається протилежного стегна - 8 разів.
7. «Витрушуємо пилюку з-під колін» обома руками — 30 с.
8. Пощипуємо ахіллесове сухожилля - 30 с.
9. «Надягаємо панчохи» по передньо - задній поверхні ноги - тричі, по бокових поверхнях - тричі.
- 10.«Надягаємо довгі рукавички» - по передньо-задній поверхні руки - тричі, по бокових поверхнях -- тричі.

Для виконання цієї гімнастики потрібно 12-15 хв.