**Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2-3 раза в день.

**«Поиграем с носиком»**

1. Организационный момент

 «найди и покажи носик»

Ребенок удобно садится и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

· «Помоги носику собраться на прогулку» Ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

· «Носик гуляет»

Взрослый предлагает ребенку крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

· «Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

· «Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

· «Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Заключительный этап.

· «Носик возвращается домой»

Ребенок убирает платок и салфетки. Показывают взрослому, что его носик вернулся.

Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрей найди,
Маме ... покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поёт нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

**Самомассаж «Неболейка».**

(массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)

**Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.**

(поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

**Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.**

(указательными пальцами растирают крылья носа)

**Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.**

(прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны - вместе)

**Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.**

(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами)

**Знаем, знаем – да, да, да! Нам простуда не страшна!**

(потирают ладони друг о друга)

**«Поиграем с ушками»**

Стимулирование биологически активных точек, расположенных на  ушной раковине, которые связаны со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Проводится

5-6 раз / 2-3 раза в день.

Приходи ко мне,  дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди,

 Ребёнок показывают уши взрослому.

Их скорее покажи.

Ловко с ними мы играем,

 Заводим пальцы  за уши, прижав ушные раковины к голове и резко отпускаем, при  этом долженощутиться хлопок.

Вот как хлопаем ушами.

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас потянем вниз.

Захватываем кончиками большого  и  указательного пальцев мочки ушей и тянем.

Ушко, ты не отвались

А потом, а потом

 Вводим указательный палец в слуховое отверстие

Поиграем козелком.

И указательным пальцем прижимаем козелок. Захватив его, поворачиваем во все стороны.

Ушко, кажется замёрзло,

 Прикладываем пальцы к ушам и трём ушную раковину.

Отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

 Расслабляемся и слушаем тишину.

Наступила ти-ши-на.

Инструктор по физической культуре

Балашова Т.В.