**Закаливающее дыхание**

**Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.**

**«Поиграем с носиком»**

***1. Организационный момент***

**· «найди и покажи носик»**

**Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому**

***2. Основная часть***

**Игровые упражнения с носиком.**

**· «Помоги носику собраться на прогулку»**

**Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.**

**· «Носик гуляет»**

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

**Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет 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.**

**· «Носик поёт песенку»**

**На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».**

**· «Поиграем носиком»**

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

**Таким образом делается как бы растирание.**

***Заключительный этап.***

**· «Носик возвращается домой»**

**Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.**

***Примечание.* Игровые упражнения можно сопровождать стихами:**

***Подходи ко мне дружок,***

***И садись скорей в кружок.***

***Носик ты быстрей найди,***

***Тёте ... 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***