

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» «Найди и покажи носик»

Ребенок удобно садится и показывают свой носик взрослому

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, поочередно 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 быстрее 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 согреть,
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 должен ощущаться 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,

Наступила ти-ши-на. Расслабляемся и слушаем тишина.