## Дыхательная гимнастика

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть 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.

## Комплекс № 1 «Поиграем с носиком»

*«Найди и покажи носик»*

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

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 растирание.

*«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.

## Комплекс № 2

1. «Ёжик». Поворот головы вправо–влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, непроизвольный через открытые губы. Повторить 4–6 раз
2. Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2–3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4–6 раз.
3. Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. Повторить 3–5 раз

«Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. Повторить 5–7 наклонов.