**Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей**

**Цель:** научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

**1.** Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).

**2.** Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем – через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

**3.** Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.  
**4.** При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть

переменным за счет постукивания по крыльям носа.

**5.** Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с посту¬киванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».

**6.** Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3-4 раза).

**7.** Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» (5-6 раз).

**8.** Полоскание горла 1,5 %-ным раствором морской соли.



**"Рижский" метод закаливания**

   Название метода пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети бегающие босиком по прохладной воде и песку Рижского взморья практически не болеют простудными заболеваниями. Метод давно и широко применяется в ДОУ. В нашем детском саду применяется в старших группах для детей от 5 до  7 лет.

   Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого материала. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая  в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

   Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение совмещаем с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из плотной ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы,  бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

**Оздоровительные упражнения для горла**

**1.** «Лошадка». Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки также показываем, то снижая, то увеличивая темп повтора (20-30 с).

**2.** «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно.  
Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-аар» (5-6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (5-6 раз).



**3.** «Змеиный язычок». Представляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться

как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

**4.** «Зевота». Сидя, удобно

расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позевать (5-6 раз).

**5.** «Веселые плакальщики». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30-40 с).

**6.** «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы», а, нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотрев в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

ГБОУ СОШ №1 пгт Суходол муниципального района Сергиевский Самарской области структурное подразделение – детский сад «Аленушка»

***Памятка для родителей***

# *"МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ"*



Подготовила воспитатель

Кондрина Светлана Алексеевна