**Приложение № 4**

***Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки***

**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 ребенок берет 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 твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

- «Носик балуется»

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

- «Носик нюхает приятный запах»

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

- «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыль­ям носа и поет: «Ба-бо-бу».

- «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и вы­полняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

**3. 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,Тете \_\_\_\_ 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 садуИ поет нос: «Ба-бо-бу».Надо носик нам погреть,Его немного потереть. Нагулялся носик мой,Возвращается домой. |