МБДОУ – детский сад общеразвивающего вида №10

 Ст. Старовеличковская

 Дыхательная гимнастика

 ***«Поиграем с носиком»***

 Воспитатель средней группы

 Сидоренко С. В.

 I квалификационная категория

 2011год

 Дыхательная гимнастика

 ***«Поиграем с носиком»***

 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 использоваться и в работе со старшими детьми. Проводиться 2-3 раза в день.

1.Организационный момент.

 «Найди и покажи носик»

 Воспитатель. Подходи ко мне, дружок,

 И садись скорей в кружок.

 Носик ты быстрей найди,

 Светлане Владимировне покажи.

 Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2.Основная часть.

 Игровые упражнения с носиком.

а) «Помоги носику собраться на прогулку»

 Воспитатель. Надо носик очищать,

 На прогулку собирать.

 Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью воспитателя.

б) «Носик гуляет»

 Воспитатель. Ротик ты свой закрывай,

 Только с носиком гуляй.

 Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Вдох и выдох выполняется через нос.

в) «Носик балуется».

 Воспитатель. Вот так носик-баловник!

 Он шалить у нас привык.

 Взрослый предлагает сделать несколько ритмичных и коротких – «колючих» вдохов и выдохов, будто бежит и пыхтит маленький ежик.

г) «Носик нюхает приятный запах»

 Воспитатель. Тише, тише, не спеши,

 Ароматом подыши.

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

д) «Носик поет песенку»

 Воспитатель. Хорошо гулять в саду,

 И поет нос: «Ба-бо-бу»

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

е) «Погреем носик»

 Воспитатель. Надо носик нам погреть,

 Его немного потереть.

 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»

 Воспитатель. Нагулялся носик мой,

 Возвращается домой.

 Стоя. Ребенок поднимает через стороны руки вверх над головой, делая медленный вдох. На выдохе, широко улыбаясь, произносит звук «с-с-с» и опускает руки вниз.