# «Поиграем носиком!»

закаливающее дыхание

Зуева И.Н.

Программное содержание: Укреплять у детей весь дыхательный тракт. Способствовать профилактики заболеваний. Воспитывать у детей спокойное отношение к закаливанию, стимулировать появление положительных эмоциональных ощущений.

**Организационный момент:**

1. «Найди и покажи носик» - дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

**Основная часть:**

2. «Помоги носику собраться на прогулку» - каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

3. «Носик гуляет» - взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. (Вдох и выдох выполняется через нос)

4. «Носик балуется» - на вдохе ребенок оказывает сопротивлению воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

5. «Носик нюхает приятный запах» - ребенок выполняет 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

6. «Носик поет песенку» - на выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «ба – бо – бу».

7. « Поиграем носик!» - ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движения к крыльям носа, затем вверх и обратно.

**Заключительная часть:**

8. «Носик возвращается домой» - показывают, что их носик вернулся.

примечание: Игровое упражнение можно сопровождать стихами:

- Приходи ко мне дружок, и садись скорей в кружок.

Носик ты быстрей найди, тете\_\_\_\_\_\_\_\_\_покажи.

- Носик надо 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 поет нос «Ба-бо-бу».

-Надо носик нам погреть, его немного потереть.

- Нагулялся носик мой, возвращаемся домой.