**Игровой массаж (закаливание детей)**

**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 использована и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

**«Поиграем с носиком»**

**1. Организационный момент.**

 **а)** «Найди и покажи носик»

 Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

**2. Основная часть.**

Игровые упражнения с носиком.

 **б)** «Помоги носику собраться на прогулку»

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

 **в)** «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 небу. В обоих случаях вдох выполняется через нос.

**г)** «Носик балуется»

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

 **д)** «Носик нюхает приятный запах»

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

 **е)** «Носик поет песенку»

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

 **ж)** «Погреем носик»

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

**3. Заключительный этап.**

 **з)** «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,

 И его ты 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 поет нос: «Ба-бо-бу».

 Надо носик нам погреть

Нагулялся носик мой,

Возвращается домой.