**Игровой массаж для закаливания дыхания**

1. **Организационный момент**

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

***Найди и покажи носик.***

Носик ты скорей найди,

Его маме (папе) покажи.

1. **Основная часть**

Игровые упражнения с носиком.

***Помоги носику собраться на прогулку.***

Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

*Ребенок берет носовой платок (салфетку) и очищает свой нос.*

***Носик гуляет.***

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

*Предлагаем ребенку закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и дышать носиком.*

***Носик балуется.***

Вот так носик – баловник!

Он шалить у нас привык.

*На вдох оказываем сопротивление носу, надавливая указательными пальцами на крылья носа.*

***Носик нюхает приятный запах.***

Тише – тише не спеши,

Ароматом подыши.

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

***Носик поет песенку.***

Хорошо гулять в саду

И поёт нос «ба – бо - бу».

*На выдох постукивает указательными пальцами по крыльям носа и поет «ба – бо - бу».*

***Погреем носик.***

Надо носик нам погреть,

Его немного потереть.

*На переносицу нажимаем указательными пальцами, трём крылья носа, растирая вверх – вниз.*

1. **Заключительная часть.**

***Носик возвращается домой.***

Нагулялся носик мой,

Возвращается домой.

*Ребенок убирает платочки, показывает, что его носик вернулся.*

**Дыхательная гимнастика.**

**№1 «Куры»**

*Укрепление мышечного корсета, позвоночника, формирование дыхательного акта, правильной осанки, развитие внимания, выдержки.*

Ребенок стоит, наклонившись, свободно свесив руки – «крылья» и опустив голову.

Произносит «так – так - так», одновременно похлопывая себя по коленям, выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи – вдох через нос. Повторяет 3 – 5 раз.

**№2 «Рожок»**

*Укрепление круговых мышц рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.*

Предложить детям созвать коров, как можно громче подуть в рожок (он в носу):

- необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок;

- побеждает тот, кто продует громче и дольше через нос.

**№3 «Бульканье»**

*Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.*

Стакан, наполненный на треть водой, и соломинка стоят на столе перед ребенком.

- Глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий выдох в трубочку, чтобы получилось за один выдох долгое бульканье. Выполнять лучше по команде «вдох», а затем булькать.

**№4 «Мышка и мишка»**

У Мишки дом огромный (*выпрямление, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - выдох).*

У Мышки очень маленький *(присесть, обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произношением звука «ш – ш -ш»).*

Мышка ходит в гости к мишке, он же к ней не попадет. *(Надо ходить по залу).*

**№5 «Пчелки»**

Сидя или стоя, скрестив руки на груди, опустив голову – сжимать руками грудную клетку, произносить «ж - ж - ж» на выдохе. На вдохе расправлять руки и плечи: «Полечу и пожужжу, детям меда принесу». Летят по кругу 3-5 раз.

**№6 «Хомячки»**

*Тренировка носового дыхания, смыкание губ, координация движений.*

Хомячки носят запасы за щечками. Предложить перенести из болота, от стула к стулу. Шагая по листочкам бумаги, все фанты, перенося по одному с одного стула на другой.

Ребенок берет в руки овощ, надувает щечки, смыкает губы и идет по «кочкам», перенося с одного стула на другой, оставляет овощ на стуле и хлопает себя по щечкам, возвращается за другим обратно.

**№7 «Самолет»**

*Формирование правильного дыхания, развитие координации движения, укрепление мышц.*

Самолетик – самолет

Отправляется в полет.

*(Вдох – ребенок разводит руки в стороны, ладони вверх)*

Жу – жу – жу – жу

*(делает повороты вправо и выдох)*

Постою и отдохну

*(встает вправо, опустив руки, пауза)*

Я налево полечу

*(поднимает голову - вдох)*

Жу – жу – жу – жу

*(делать повороты влево и выдох «ж – ж - ж»)*

Постою и отдохну.

*(встать прямо и опустить руки - пауза).*

**№8 «Ветер»**

*Тренировка навыка правильного носового дыхания. Укрепление мышц лица.*

Собрались ветры с разных концов света и устроили соревнования: какой ветер дует сильнее всех (дуют на подвешенные шарики, вертушки).

Воздух вдыхается через нос и резко через рот выдыхается. Побеждает тот, у кого шарик отлетает или крутится дольше вертушка.

**№9 «Погрузка арбузов»**

*Улучшение функций дыхания, укрепление мышц рук, умение согласовывать свои действия*.

Игра проводится сидя. Ведущий кидает мяч ребенку, тот передает его другому и так по кругу 2-3 раза (это погрузка).

Затем производят круговые движения руками, произнося «чу - чу», поезд поехал, через 2 – 3 минуты поезд останавливается «ш – ш - ш». губы складываются в трубочку. После этого начинается отгрузка арбузов – те же движения.

**№10 «Елочка»**

И.П. – ноги врозь, руки опущены.

1 – вдох;

2 – выдох – наклон туловища вперед;

3 – 4 – вернуться в исходное положение, выдох.

**«Сосна»**

И.П. – основная стойка.

1 – вдох – руки в сторону;

2 – выдох – наклон туловища вправо;

3 – вдох – вернуться в исходное положение;

4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в исходное положение.

**№11 «На море»**

И.П. – основная стойка.

1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки;

2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопы («ах»);

3 – 4 – то же.

**«Пловцы»**

И.П. – ноги врозь, руки опущены.

1 – вдох – левую руку поднять;

2 – выдох – мах левой рукой вперед, вниз;

3 – вдох – правую руку поднять;

4 – выдох – мах правой рукой вперед, вниз («раз»).

**№12 «Крокодил»**

И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх;

2 – выдох – вернуться в исходное положение;

3 – 4- то же.

**«Змея»**

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь.

1-2 – вдох;

3-4 – выдох – руки вперед (ш – ш – ш - ш);

5-6 – вдох;

7-8 – вернуться в исходное положение.

**№13 «Волк»**

И.П. – основная стойка, руки согнуты в локтях. Ладони на груди.

1 – вдох;

2 – выдох – туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой;

3 – вдох – вернуться в исходное положение;

4 – выдох, то же левой рукой, вернуться в исходное положение.

**№14 «Слон»**

И.П. – сед с прямыми ногами, руки опущены.

1 – вдох;

2 – выдох – туловище наклонить вперед, коснуться руками носков;

3 – вдох;

4 – выдох – вернуться в исходное положение.

**Оздоровительные упражнения для горла**

**«Лошадка»**

Вспомните, как звучит цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем язычком то громче, то тише, скорость движения лошадки показывает так же: то снижая, то увеличивая темп повтора звука. (20 – 30 с)

**«Змеиный язычок»**

Представляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

**«Ворона»**

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

**«Плакальщики»**

Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30 – 40 с).

**«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.