

"Гимнастика для носика".



Слизистая оболочка носа — первый и единственный из самых мощных барьеров защиты организма от бактериально-вирусных инфекций. Регулярное укрепление этого барьера приносит немалую пользу, особенно в период сезонной вспышки заболеваемости ОРВИ. "Гимнастика" хорошо очистит носоглотку от скопившейся слизи и гнездящихся в ней микробов.

Где твой носик?

Рассматривая яркие картинки с изображениями птиц и животных, можно, например, говорить: "Носик у дятла, носик у собачки... Где твой носик?". Ребенок должен взяться рукой за носик.

Чтобы носик чистым был!

Ребенок высмаркивается в носовой платок или салфетку.

Носик сам дышать умеет!

Попросите малыша закрыть рот, чтобы он не мешал дышать носу.

Сделаем носик маленьким!

На вдохе ребенок надавливает большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа, немного зажимает его.

Носик нюхает

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов по очереди через правую и левую ноздрю. Одну из ноздрей делают "неработающей", закрывая ее указательным пальцем.

Песенка для носика

На выдохе малыш постукивает указательными пальцами по крыльям носа и поет: "Ба-бо-бу".

Носик замерз

Ребенок должен положить на переносицу указательные пальцы и перемещать их сначала к крыльям носа, а потом обратно, вверх.

Опять чистим носик

Ребенок повторно высмаркивается.

Где чистый носик?

Малыш показывает на чистый носик.

"ДЫХАТЕЛЬНЫЕ" ИГРЫ для правильного дыхания

"Медвежонок в берлоге".

Ребенок ложится на бок, удобно устраивается и начинает сопеть носом, шумно вдыхая через нос, имитируя дыхание спящего в берлоге медвежонка.

"Разжигаем костер".

Путешественники решили сделать привал: набрали веточек, сложили их, чтобы разжечь костер, а он все не загорается.

Нужно глубоко вдохнуть, набрать побольше воздуха и подуть изо всех сил на упрямое кострище.