**Дыхательная гимнастика - восстанавливает нарушение носового дыхания, улучшает дренажную функцию лёгких, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении и лёгочной ткани, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.**

**Зайки нюхают цветы,**

**Как умеешь нюхать ты?**

**Носиком вдыхаем (вдох)**

**Ртом выдыхаем…. (выдох,**

**Здоровье вдыхаем (вдох)**

**Болезни выдыхаем…. (выдох,**

**Солнышко вдыхаем… .(вдох)**

**Сон выдыхаем… .(выдох,**

**Улыбку вдыхаем… .(вдох)**

**Капризульки выдыхаем… .(выдох) .**

**Артикуляционная гимнастика (звуковая) -стимулирует обмен процессов в клетках за счёт звуковой вибрации, позволяет улучшить микроциркуляцию в области лёгочных альвеол, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус.**

**Упражнение «Плакса».**

**Имитируем плач, произнося ы-ы-ы (звук –ы- снимает усталость головного мозга) .**

**Упражнение «Упрямый ослик».**

**Выбираются «ослики» и «погонщики». Ослики бегут и останавливаются. Погонщики уговаривают осликов, а те начинают кричать й-а-й-а (укрепление связок гортани.)**

**Оздоровительные упражнения для горла**

**Игра «Зевочек».**

**Ребенок зевает-взрослый говорит:**

**-Первый зевочек на потолочек (имитирует бросание,**

**Второй зевочек на стеночку,**

**А третий в постелечку.**

**Упражнение «Смешинка».**

**Попала смешинка в рот, и невозможно от неё избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести ха-ха-ха.**

**Пальчиковая гимнастика - развитие мелких движений кисти рук, подвижности пальцев.**

**Игра «Пальчик, где твой домик, как тебя зовут? », «Капустка».**

**Гимнастика после сна – пробудить организм малыша, нормализовать кровообращение, снять вялость, сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение.**

**Игровые массажи – основываются на четырёх принципах-приёмах: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.**

**- Игровой массаж рук «Колючие ёжики».**

**- Игровой массаж головы «Моем голову». Сильным нажатием пальчиков имитируем мытьё головы. Пальцами, словно граблями, ведём от затылка, от висков, от лба, словно сгребаем сено в стог.**

**- Игровой массаж «Поиграем с носиком». Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Надавливаем на крылья носа, ведём от переносицы к носовым пазухам, подёргиваем себя за нос.**

**-Игровой массаж лба «Рисуем брови». Предотвращает простудные заболевания путём воздействия на активные точки лица. Указательным пальцем с нажимом дети «рисуют брови».**

**-Игровой массаж «Пощупаем ушки».**