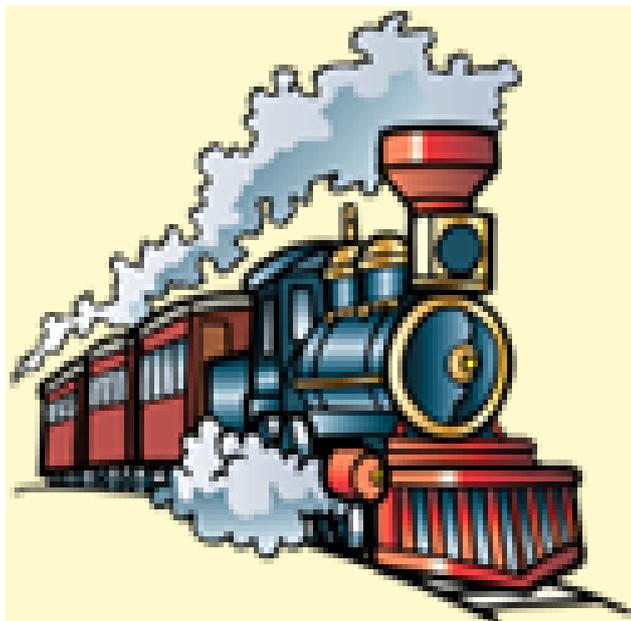


## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

### Этот комплекс профилактических упражнений для верхних дыхательных путей



Паровоз привез нас в лес.  
Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!  
*(ходьба с согнутыми в локтях  
руками)*  
Там полным-полно чудес.  
*(удивленно произносить «м-м-м» на  
выдохе,  
одновременно постукивая пальцами  
по крыльям носа)*

Вот идет сердитый еж:  
П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!  
*(низко наклониться, обхватив  
руками грудь -  
свернувшийся в клубок ежик)*  
Где же носик? Не поймешь.  
Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!





Вот веселая пчела детям меда принесла.  
З-з-з! З-з-з!  
Села нам на локоток,  
З-з-з! З-з-з!  
Полетела на носок.  
З-з-з! З-з-з!  
*(звук и взгляд направлять по тексту)*

Пчёлку ослик испугал:  
Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!  
На весь лес он закричал:  
Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!  
*(укрепление связок гортани,  
профилактика храпа)*



Гуси по небу летят,  
Гуси ослику гудят:  
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!  
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!  
*(медленная ходьба, руки-крылья  
поднимать на вдохе, опускать со  
звуком)*

Устали? Нужно отдыхать,  
Сесть и сладко позевать.  
*(дети садятся на ковер и несколько раз зевают,  
стимулируя тем самым гортанно-глоточный аппарат  
и деятельность головного мозга)*

