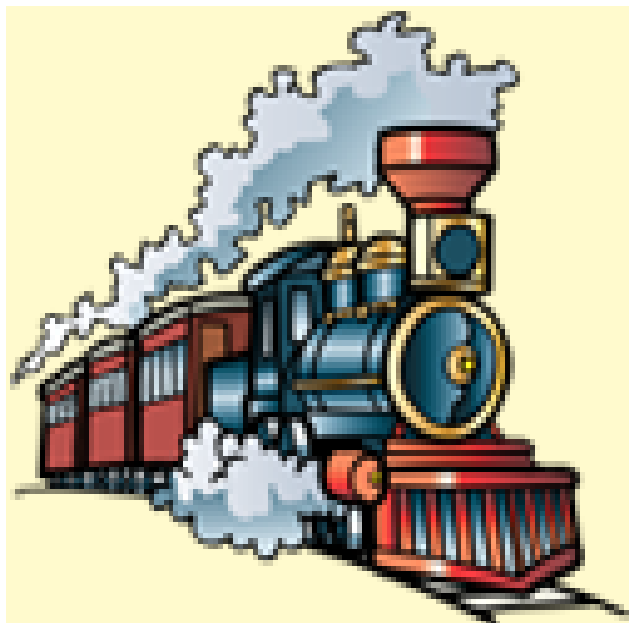


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

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)*

