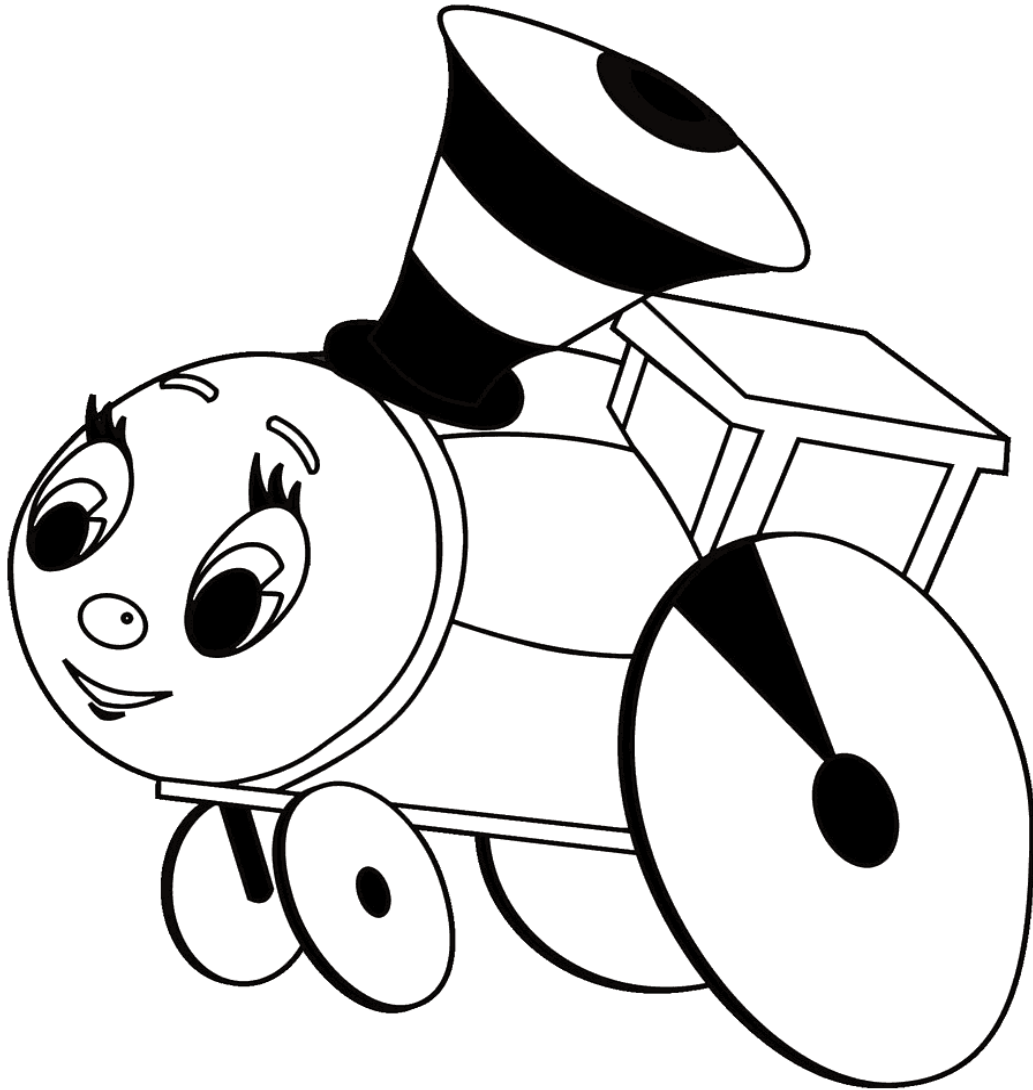




**КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ
(ВСЕ ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ)**



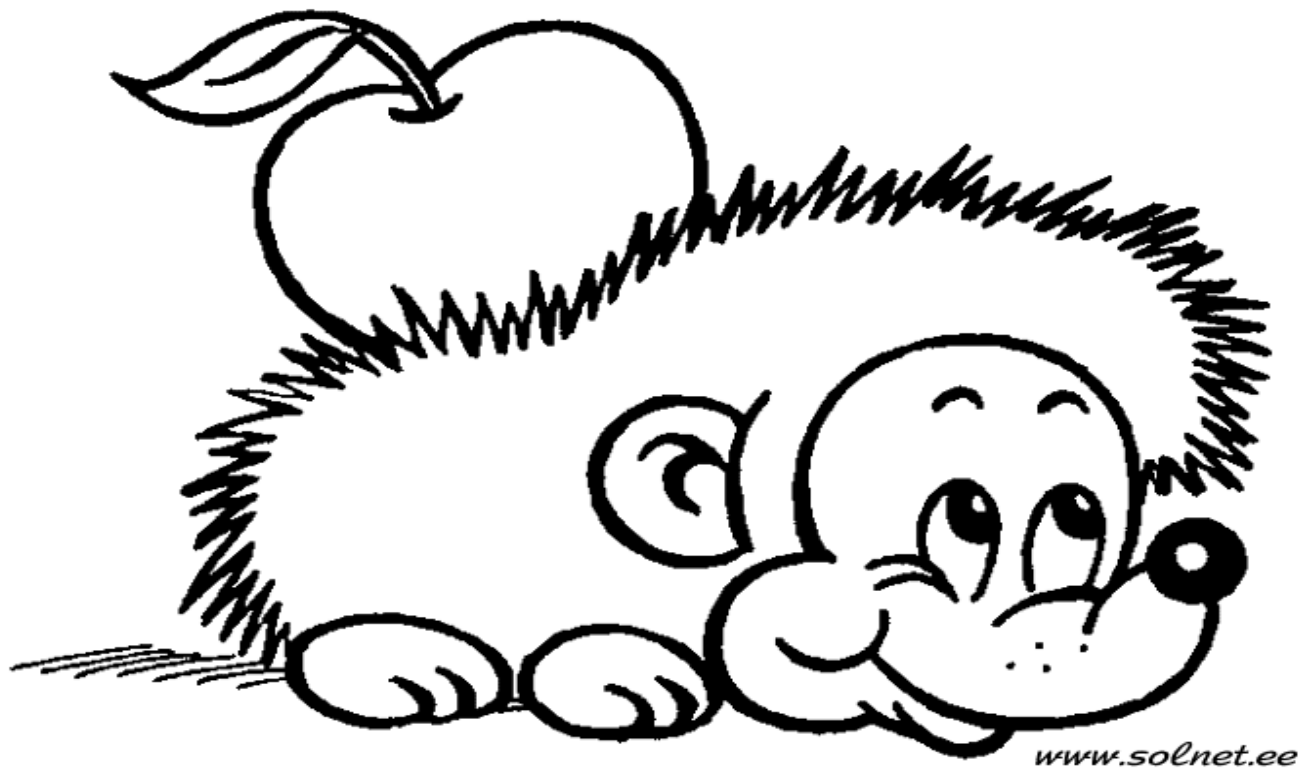
Паровоз привез нас в лес.

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.

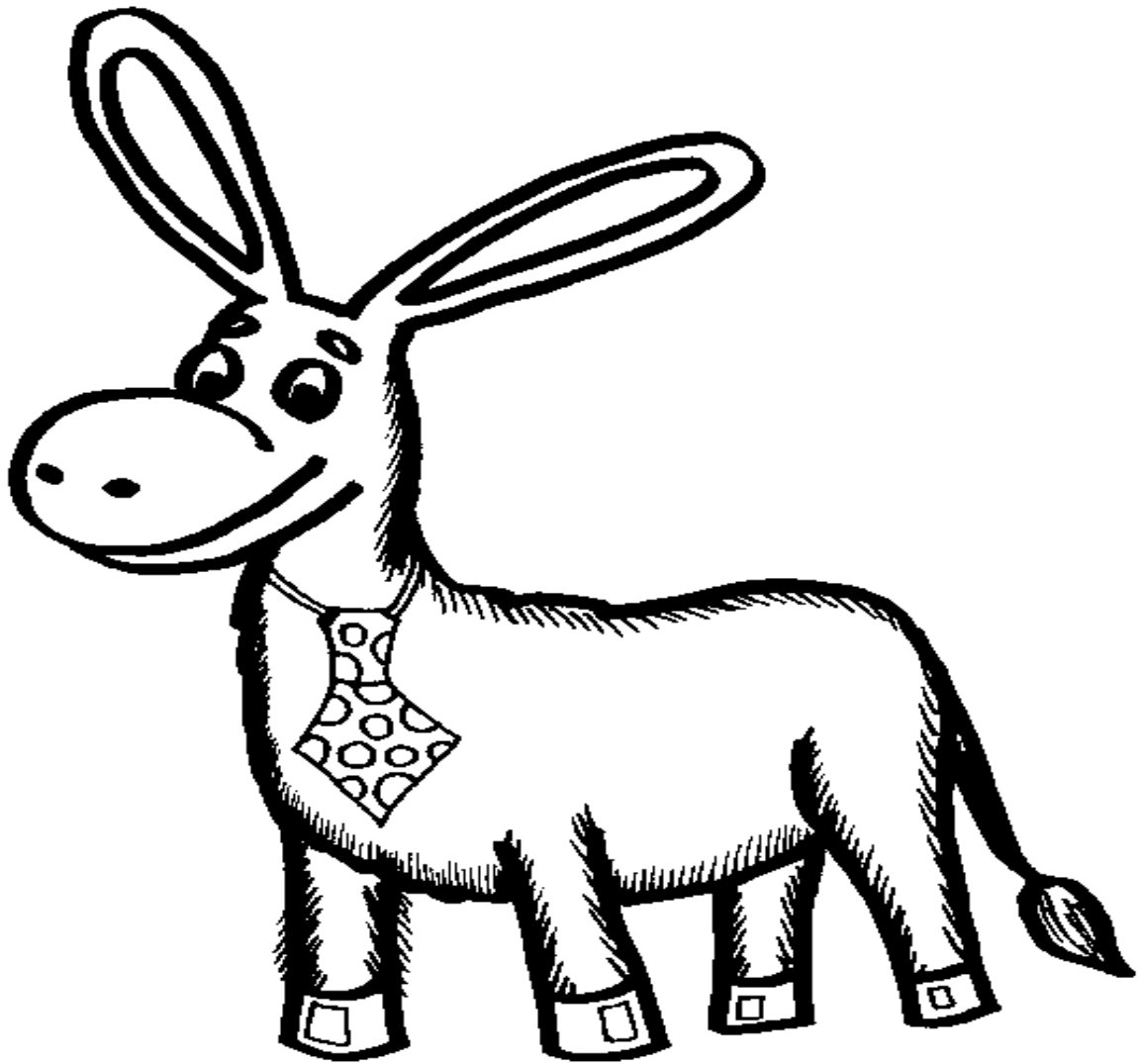
Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

<http://raskraska.ucoz.ru>
Раскрась свой мир,
сделай его ярче!



**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 отдохнуть,
Сесть и сладко позевать.**

(дети садятся на ковер и несколько раз зевают, стимулируя тем самым гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга)

**КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ
(ВСЕ ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ)**

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-глочный аппарат и деятельность головного мозга)