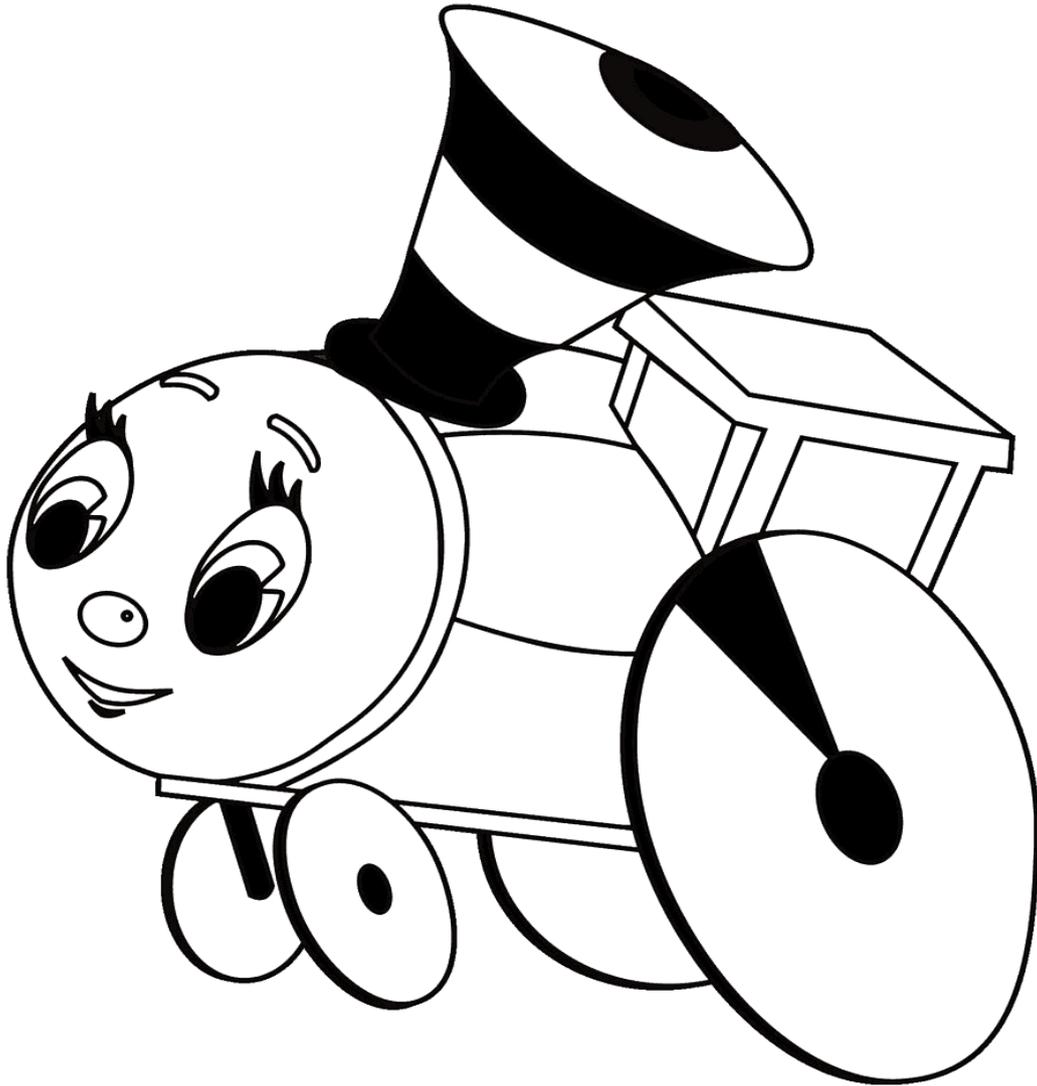




**КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ  
(ВСЕ ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ)**



**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.**

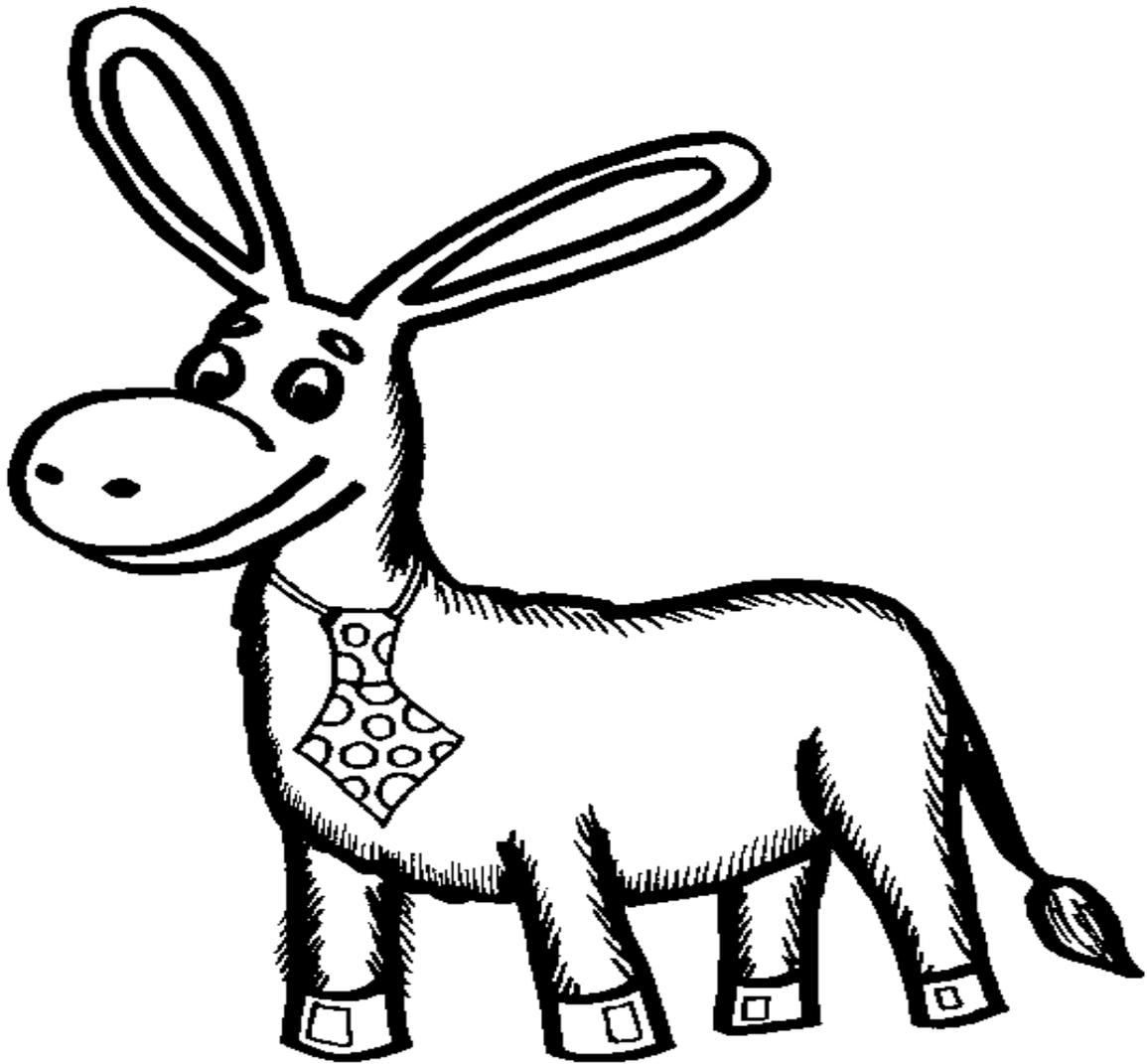
**Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!**

<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 отдыхать,  
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-глоточный аппарат и деятельность головного мозга)*