

## «Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей»



1. погладить нос (его боковые части) от кончика к переносице – вдох.  
- на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.  
*Повторить 5-6 раз.*
2. сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, зажимая левую ноздрю указательным пальцем левой руки.  
– сделать по 8-10 вдохов и выдохов через левую ноздрю, зажимая правую ноздрю указательным пальцем правой руки.  
*Повторить по 2-3 раза для каждой ноздри.*
3. сделать вдох через нос.  
- на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.  
*Повторить 5-6 раз.*
4. при вдохе носом оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами.  
- во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.  
*Повторить 5-6 раз.*
5. спокойный вдох через нос.  
- на выдохе, одновременно с постукиванием по крыльям носа, произносить звуки «ба–бо–бу», и «г-м-м-м».  
*Повторить 5-6 раз.*
6. быстро втянуть живот внутрь.  
- одновременно резко выдохнуть через нос.  
*Повторить 3-4 раза.*
7. необходимо широко раскрыть рот. Насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка.  
- беззвучно произнести звук «а-а-а» на выдохе.  
*Повторить 5-6 раз.*
8. Полоскание горла 1,5% раствором морской соли.