

«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.