**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**«НОСОВАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Цель: профилактика простудных заболеваний, развитие носового дыхания, улучшение кровоснабжения верхних дыхательных путей.**

1. Плотно сжать губы. Равномерно и спокойно дышать обеими половинами носа в течение 30 – 60 секунд.
2. Плотно сжать губы. Прижать правую ноздрю к носовой перегородке указательным пальцем правой руки и равномерно, спокойно дышать левой половиной носа в течение 30 – 60 секунд
3. Повторить 1 упражнение.
4. Плотно сжать губы. Прижать левую ноздрю к носовой перегородке указательным пальцем левой руки и равномерно, спокойно дышать правой половиной носа в течение 30 – 60 секунд.
5. Повторить упражнение 1.
6. Провести по крыльям носа указательным пальцем во время вдоха и постукивание по ним во время выдоха.

Как только носовое дыхание улучшится, от равномерного и спокойного ритма нужно перейти к форсированному носовому дыханию, При этом желательно, чтобы активно работали мышцы шеи, плечевого пояса и грудной клетки.

У некоторых детей форсированное носовое дыхание может вызвать головокружение и головную боль. Таким детям после 3-5 усиленных вдохов необходимо переходить на обычное дыхание.

Чтобы добиться быстрого лечебного эффекта «носовой дыхательной гимнастики» следует заниматься 3 – 4 раза в день.

Для контроля эффективности комплекса спустя 2 – 3 недели после начала занятий рекомендуется к кончику носа поднести зеркало. На нем при дыхании должно образоваться запотевшее пятно, по величине которого можно сделать заключение о том, как подействовала на ребенка носовая гимнастика. Если справа или слева пятно меньше, значит, эта половина носа меньше участвует в дыхании. Продолжайте занятия до тех пор, пока запотевание с обеих сторон не станет равномерным.

1. Для профилактики заболеваний горла (тонзиллит, фарингит, ангина) полезны физические упражнения для мышц шеи. Наклоны, повороты или круговые плавные движения головы.
2. Массаж или самомассаж передней и боковой поверхностей шеи (поглаживание, растирание).

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**«ГИМНАСТИКА И МАССАЖ** **ГОРЛА»**

**Цель:** профилактика ЛОР – заболеваний, уменьшение застоя крови в носовой части глотки, гортани, трахеи. Вовлечение в работу мышц спины, груди, ног и рук. Дыхательные упражнения чередовать с общеразвивающими.

1. «Наклон головы назад - вперед» ИП – стоя (сидя). Ноги вместе, руки свободно опущены вдоль туловища (лежат на коленях). Откинуть голову назад – вдох, наклонить голову вперед – выдох.

Повторить 5 – 7 раз.

1. Поглаживание правой рукой шеи спереди в направлении к левому уху до затылка, поворачивая голову вправо. Меняем направление и руку.

Повторить 8 – 10 раз.

1. «Гордый поворот головы» ИП – то же. Поднять подбородок, повернуть голову вправо, посмотреть вверх – назад – через плечо – вдох. То же – в другую сторону.

Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону.

1. «Сжатие губ». ИП – то же. Плотно сжать губы, чуть округлив их в трубочку (будто удерживаете ими карандаш) На 1 – 2 минуты прижать их к передним зубам, особенно нижнюю губу. После этого губы расслабить на несколько секунд и снова сжать.

Повторить 7 – 8 раз.

1. Поглаживайте горло и верх груди то левой, то правой рукой вверх и вниз. Вверх чуть сильнее, вниз – слабее.

Повторить 8 – 10 раз.

1. «Полукруговые движения головой». ИП – то же. Повороты головы: вправо – назад - исходное положение – влево – назад. Дыхание произвольное.

Повторить 5 - 6 раз в каждую сторону.

1. Слегка похлопывайте ладонью шею и верх груди.
2. « Подъем и опускание плеч» ИП – стоя. Ноги на ширине плеч, руки на поясе ладонями вперед. Поднять плечи вверх – вдох, вернуться в ИП – выдох.

Повторить 6 – 8 раз.

1. Опустив руки, расслабьтесь. Повторить громко гласные звуки «А – Я», О – Е, У – Ю, Ы – И, Э – Е.

Повторить упражнение 5 – 6 раз

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЛОР – ЗАБОЛЕВАНИЙ**

1. Ходьба по комнате в сочетании с движениями рук. При вдохе – руки в стороны, при выдохе – руки по швам. Дыхание через нос. Рот закрыт. Ходьба может переходить в медленный бег. При беге на 3 счета – вдох, на 3 счета - выдох
2. Наклон вперед. ИП – стоя. Ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх – вдох носом, сделать низкий поклон туловища вперед – выдох ртом. Повторить 6 – 8 раз.
3. «Дотянемся до пяток». ИП- сидя на скамейке. Спина прямая, ноги вместе, руки на поясе. Выпрямить ноги, ладонями вытянутых вперед рук достать тыльную поверхность стоп – вдох носом. Вернуться в ИП – выдох. Повторить 5 – 6 раз.
4. «Кошечка». ИП – стоя на четвереньках. Сильно согнуть, затем прогнуть спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.

Повторить 4 – 6 раз.

1. «Жук». ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны (вдох). Согнуть ноги в коленях и, обхватив их руками, наклонить голову вперед – произносить «ж – жу – жжу - у» (выдох).

Повторить 3 – 4 раза.

1. «Сдувание бумажки». ИП – сидя на стуле. Положив на ладонь согнутой руки кусочек бумажки, энергичным выдохом через сомкнутые губы стараться сдуть ее с руки.

Повторить 5 – 8 раз.

1. «Мишка косолапый». ИП – стоя на четвереньках. Отвести левую руку в сторону с поворотом туловища влево, посмотреть на руку (вдох). Вернуться в ИП (выдох). То же выполнить в правую сторону.

Повторить 2 – 3 раза в каждую сторону.

1. «Сигнальщик». ИП – сидя на стуле, откинувшись на его спинку. Поднять руки в стороны – вверх, скрещивая их над головой, как бы подавая сигнал флажками (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох).

Повторить 6 – 8 раз.

1. «Прямая спинка». ИП 0 сидя на стуле, руки вдоль туловища. Глубокий вдох полной грудью с выпрямлением спины. Лопатки и плечи опустить вниз – плавный выдох носом.

Повторить 6 – 8 раз.

1. «Чистый носик». ИП – сидя на стуле. Дыхание через нос сначала одной ноздрей, потом другой и затем обеими одновременно. Рот закрыт.
2. Ходьба по комнате, делая руками хлопки спереди, вверху и сзади туловища. Рот плотно закрыт. Дыхание произвольное, через нос.