

### Дыхательная гимнастика для часто болеющих детей

1. **«Часики»**. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 6-7 раз.
2. **«Дудочка»**. Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.
3. **«Петушок»**. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох). Повторить 4 раза.
4. **«Паровозик»**. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20 секунд.
5. **«Веселый мячик»**. Стать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х» (выдох), догнать мяч. Повторить 4-5 раз.
6. **«Гуси»**. Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «Г-у-у-у». Повторять минуту.

Эти упражнения необходимо повторять не менее двух раз в день.

### Закаливающее носовое дыхание

1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки.
2. Открыть рот, кончик языка прижать к небу (при этом выключается ротовое дыхание).
3. Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «ба-бо-бу».
4. Сжать пальцы в кулак. Во время вдоха широко раскрыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка; выдохнуть, разжав пальцы.

Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к холоду, инфекциям, недостатку кислорода. Повторяются по 4-5 раз.

### Миогимнастика

1. **«Лошадки»**. Цоканье языком в течение 30 секунд.
2. **«Заводим машину»**. Длительное произнесение звука «д-ддд» (30 секунд).
3. **«Погладим зубки»**. Кончиком языка сначала упереться в небо, а затем водить им по острому краю верхних и нижних зубов вправо-влево.
4. **«Поцелуй»**. Вытянуть губы вперед хоботком и чмокнуть.
5. **«Шарик лопнул»**. Надуть щеки и медленно выдавить воздух через сжатые губы кулаками.
6. **«Петрушка»**. При разомкнутых губах приложить мизинцы к уголкам рта и в таком положении стремиться сомкнуть губы.

Эти упражнения стимулируют развитие мышц, поднимающих язык, способствуя навыкам правильного глотания, и укрепляют круговую мышцу рта, предупреждая зубо-челюстные деформации.