**Консультация для родителей на тему:**

**«Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей».**

Подготовила инструктор по физической культуре Малаховская О. В.

1. погладить нос (его боковые части) от кончика к переносице – вдох.

- на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

*Повторить 5-6 раз.*

1. 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.*

1. сделать вдох через нос.

- на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.

*Повторить 5-6 раз.*

1. 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.*

1. 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.*

1. быстро втянуть живот внутрь.

- одновременно резко выдохнуть через нос.

*Повторить 3-4 раза.*

1. 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.*

1. Полоскание горла 1,5% раствором морской соли.