

**Дыхательная гимнастика  
для дошкольников  
(по возрастам)**

# Для детей 2-4 лет

## Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

## Упражнение 2. НАСОСИК

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

## Упражнение 3. ГОВОРИЛКА

Задаем вопросы, малыш отвечает.

- Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.
- Как машинка гудит? Би – би. Би – би.
- Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

## Упражнение 4. САМОЛЁТ

Ребенок выполняет движения по тексту, по показу.

Самолётик - самолёт

(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт

(задерживает дыхание)

Жу- жу -жу

(делает поворот вправо)

Жу-жу-жу

(выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну

(встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу

(поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу

(делает поворот влево)

Жу- жу –жу

(выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну

(встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

### **Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА**

Ребёнок выполняет движения по тексту.

У мишки дом огромный

(выпрямиться, встать на носочки, поднять руки  
вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)

У мышки – очень маленький

(присесть, обхватить руками колени, опустить  
голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке

(походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

### **Упражнение 6. ВЕТЕРОК**

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу

(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу

(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо

(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой,  
выдох)

Могу и вверх

(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой,  
вдох)

И в облака

(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный  
выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю

(круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

### **Упражнение 7. КУРОЧКИ**

Встать, наклониться, свободно свесить руки - «крылья» и опустить голову.

Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам.

Выдохнуть, выпрямиться, подняться.

Руки вверх – вдох.

Повторить 5 раз.

### **Упражнение 8. ПЧЁЛКА**

Сесть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу»

(сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу

(встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз.

Следить, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

### **Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ**

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Читать стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными рукамию

Повторить с начала 3 – 4 раза.

### **Упражнение 10. ЧАСИКИ**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Повторять 10–12 раз.

### **Упражнение 11. ТРУБАЧ**

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф».

Повторить 4–5 раз.

### **Упражнение 12. ПЕТУХ**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем

хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».  
Повторить 5–6 раз.

### **Упражнение 13. КАША КИПИТ**

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф».

Повторить 3–4 раза.

### **Упражнение 14. ПАРОВОЗИК**

Ходить по помещению, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух».

Повторять в течение 20–30 с.

### **Упражнение 15. НА ТУРНИКЕ**

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф».

Повторить 3–4 раза.

### **Упражнение 16. ШАГОМ МАРШ!**

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

Повторять в течение 1,5 мин.

### **Упражнение 17. ЛЕТЯТ МЯЧИ**

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

Повторить 5–6 раз.

### **Упражнение 18. НАСОС**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с».

Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

### **Упражнение 19. РЕГУЛИРОВЩИК**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

### **Упражнение 20. ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

Повторить 4–5 раз.

### **Упражнение 21. ЛЫЖНИК**

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «мм-м-м-м».

### **Упражнение 22. МАЯТНИК**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».

Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

### **Упражнение 23. ГУСИ ЛЕТЯТ**

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

### **Упражнение 24. СЕМАФОР**

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с».

Повторить 3–4 раза.

# Для детей 4-5 лет

## Комплекс №1

### **1. «Послушаем своё дыхание»**

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот,

грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);

- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

### **2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

### **3. «Подыши одной ноздрей»**

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и

подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

#### **4. «Воздушный шар»**

(Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

#### **5. «Воздушный шар в грудной клетке»**

(среднее, рёберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям



слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

## **6. «Воздушный шар поднимается вверх»**

(верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

## **7. «Ветер»**

(очистительное полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 с.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость.

Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

## **8. «Радуга, обними меня»**

Цель: та же.

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 с.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

## **9. «Дышим тихо, спокойно и плавно». Повторить 3-5 раз упражнение**

## Комплекс №2

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

### **1. «Подыши одной ноздрёй».**

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

### **2. «Ёжик».**

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом, вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

### **3. «Губы «трубкой».**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

### **4. «Ушки».**

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки.

Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

### **5. «Пускаем мыльные пузыри».**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.  
Повторить 3-5 раз.

#### **6. «Язык «трубкой».**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

#### **7. «Насос».**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

#### **8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

### Комплекс №3

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

#### 1. «Ветер на планете».

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

#### 2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

#### 3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

#### 4. «Инопланетяне».

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

## **Для детей 5-7 лет**

### **ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ**

### **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

#### **«Разминка».**

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1—2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

#### **«Наклоны»**

Часть первая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый.

Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему.

Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично.

Повторить 10—20 раз.

Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад.

Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

#### **«Маятник».**

И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз,

Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются.

Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1—2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха — наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение — лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1,2,3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128—160 дыханий, а всего 600—640 дыхательных движений на четыре упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения. Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6—8 раз.

### **Упражнения на удлинение выдоха**

#### **«Наклоны вперед».**

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

#### **«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»).**

И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

«У кого дольше колышется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу,

слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

### **Специальные дыхательные упражнения**

#### **«Задуй свечку».**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

#### **«Полное дыхание».**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдохнуть с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

### **Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.**

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

#### **«Ёжик».**

Поворот головы вправо-влево в темпе движения.

Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

#### **«Ушки».**

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи.

Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.