**Дыхательная гимнастика**

Для профилактики и лечения ЛОР-заболеваний, а также для формирования правильного носового дыхания, необходимо ежедневно проводить следующую дыхательную гимнастику:

— Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице — сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5—6 раз).

**Дятел**

Пёстрый дятел тук да тук,

Слышим мы знакомый звук.

Это с той зелёной ели

Раздаётся громкий стук.

— Сделать по 8—10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем — через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

**Василёк**

Распустился наш цветок –

Ярко-синий василёк.

Ну пойдём скорей гулять,

Аромат его вдыхать!

— Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

**Бычок**

Вышел на лужок бычок

С чёрным пятнышком бочок.

Ты уж не бодайся,

С нами занимайся!

— При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.

**Замочек**

Дверь с тобой мы закрываем,

На замочек запираем.

Не успели мы закрыться,

Кто-то в дверь уже стучится.

— Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».

**Гномик**

Наш весёлый добрый гном

Часто размышляет.

Звуки «ба-бо-бу» и «гм-м-м»

Вслух он повторяет.

— Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3—4 раз).

**Шарик**

Будто шариком играем:

Наш животик мы сдуваем.

Дружно все вздохнули:

Шарик наш надули.

— Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук [а-а-а-а] (5—6 раз).

**Доктор**

Горлышко своё мы

Доктору покажем.

Чтобы все увидел –

«А-а-а» беззвучно скажем.

— Полоскать горло 1,5%-ным раствором морской (поваренной) соли