**КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**ДЛЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ**

***(логопедические рекомендации)***

***выполнение упражнений можно сопровождать показом иллюстраций или слайдов***

1. **Паровоз привез нас в лес.**

**Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!**

******

***(ходьба по залу с согнутыми в локтях руками)***

1. **Там полным-полно чудес.  
   (удивленно произносить «м-м-м» на выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа)**
2. **Вот идет сердитый еж:**

**П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!**

***(низко наклониться, обхватив руками грудь – свернувшийся в клубок ежик)***

******

1. **Где же носик? Не поймешь.**

**Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!**

1. **Вот весёлая пчела**

**Детям меда принесла.**

**З-з-з! З-з-з!**

**Села нам на локоток,**

**З-з-з! З-з-з!**

**Полетела на носок.**

**З-з-з! З-з-з!**

***(звук и взгляд направлять по рисунку)***

****

1. **Пчёлку ослик испугал:**

**Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!**

**На весь лес он закричал:**

**Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!**

***(укрепление связок гортани, профилактика храпа)***

1. **Гуси по небу летят,**

**Гуси ослику гудят:**

**Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!**

**Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!**

***(медленная ходьба, руки-крылья поднимать на вдохе, опускать со звуком)***

******

1. **Устали? Нужно отдыхать**

**Сесть и сладко позевать.**

***(дети садятся на ковер и несколько раз зевают, стимулируя тем самым***

***гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга)***