***Приложение 1***

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**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». Подышать сначала одной ноздрей потом другой.

**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». Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух). Пауза в течение 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». При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

**6.** «Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. 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). Выдох произвольный. Повторить 3-6 раз. Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки. Повторить 3-5 раз.

**Дыхательные имитационные упражнения**

**1.** «Трубач». Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

**2.** «Каша кипит». Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш». Повторить 1-5 раз.

**3.** «На турнике». Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

**4.** «Партизаны». Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е». Повторять 1, 5 мин.

**5.** «Семафор». Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с». Повторить 3-4 раза.

**6.** «Регулировщик». Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р». Повторить 4-5 раз.

***Приложение 2***

**Логопедический массаж**

Под воздействием логопедического массажа улучшается трофическая функция мышечной системы, повышает эластичность мышечного волокна. Массаж способствует восстановлению силы мышц, повышает активность передней части языка, губ (особенно верхней).

**Массаж носа и губ**

|  |  |
| --- | --- |
| Друг на санках прокатил,  С горки мчится, нету сил.  В гору же едва-едва, разболелась голова. | Поглаживание (указательным и средним пальцами выполняют поглаживающие движения вдоль носогубных складок). |
| Куклу я свою катаю, я катаю свою Таю.  Едем вниз, едем вверх. Слышишь ты наш громкий смех? | Спиралевидное растирание (указательными пальцами выполняют спиралевидные движения вдоль носогубных складок). |
| На коньках по льду, не боюсь, что упаду.  Очень трудно устоять, но попробую опять. | Растирание пилением (указательным пальцем одной руки делают пилящие движения над верхней губой). |
| Смотри – по кругу я лечу, от радости я всем кричу: «Кататься – здорово друзья!»  И снова повторяю я: «Не пропадете вы с тоски, когда есть лыжи и коньки!» | Спиралевидное разминание  ( указательными пальцами делают круговые движения вдоль носогубных складок с легким надавливанием). |

***Приложение 3***

**Консультация для родителей**

**Для чего человеку нужен нос**

Нос – это верхний отдел дыхательных путей, в котором находится и орган обоняния.

Обладатель самого большого носа в мире считается Файзан Агха из Пакистана, его нос больше двенадцати сантиметров.

От формы носа зависит внешность человека, но даже самый обычный нос является уникальным созданием природы. С его помощью, человек способен различать более 1000 запахов, а объёма воздуха, который проходит через него всего за сутки, хватило бы, чтобы надуть более 500 шариков. Но всё это возможно только в том случае если нос здоров.

У носа есть несколько основных функций:

* Согревание вдыхаемого воздуха;
* Выведение микробов и пыли из организма;
* Увлажнение воздуха.

***1.*** ***Согревание воздуха внутри носа.***

Полость носа разделена пополам носовой перегородкой, в каждой половинке носа три раковины. Для того чтобы попасть в трахею воздух проходит сложный путь огибая и обходя каждую раковину. В процессе этого длинного пути даже самый холодный воздух нагревается до температуры тела.

***2. Выведение микробов и пыли из организма***

Наш нос изнутри устлан маленькими ворсинками. Колеблясь, эти ворсинки выводят наружу пыль и микробы, которые попадают внутрь его. Тем самым защищая наш организм.

***3. Увлажнение вдыхаемого воздуха***

Проделав огромный путь, воздух который мы вдыхаем увлажняется.

**Какие у носа враги?**

* Пыль, бактерии, аллергия, т.е. всё то, что изменит функции носа.
* Воспаление и оттёк – главные враги нашего носа.
* Нужно ещё отметить такого врага нашего носа, как – сухость воздуха.

Реснички, которыми устлан нос изнутри могут полноценно функционировать при определённой влажности воздуха. Постоянная сухость воздуха подсушивает слизистую нашего носа. Сухая слизистая – это мёртвая слизистая. При пересыхании гибнет реснитчатый эпителий, который защищает наш организм.

**Уход за носом**

Нос – это верхний отдел дыхательных путей, в котором находится и орган обоняния. Основное количество пыли попадает в организм через нос, она оседает на слизистой поверхности носовых каналов и выталкивается к внешнему отверстию маленькими волосками, находящимися в постоянном движении. Микробы, попадающие внос, также выбрасываются из организма этими волосками, причем носовая слизь обладает антисептическими свойствами, а следовательно, убивает громадное количество бактерий.

Но с большим количеством пыли, которую мы вдыхаем и поглощаем с пищей и питьем, нос не справляется. Платок не в состоянии убрать всю пыль и слизь из носового прохода, особенно если человек спит на одном боку. Забор воздуха через носовые ходы становится различным: нарушается естественное дыхание, изменяется состав крови, ее циркуляция, что влечет за собой функциональные расстройства кровообращения, пищеварения, нервной и выделительной систем и так далее. Закупорка только одной ноздри приближает старость.

Чтобы слизистая не пересыхала, нужно выпивать 2 литра воды в день и орошать слизистую носа. Орошение носа считается официальным методом ухода за носом.

Специалисты рекомендуют в случаях простуды, ринита, синусита или других заболеваний органов дыхания начинать лечение с промывания носа 2-3 раза в день. Эту процедуру хорошо проводить настоями трав с антисептическими и ароматными свойствами (мята, зверобой, душица, ромашка и другие). Тибетская медицина и народная медицина чаще всего рекомендуют делать это собственной уриной.

Промывание носа стимулирует нервные и чувствительные окончания слизистой перепонки в носовых ходах. В жаркое время года промывание позволяет сохранить влажность в носу. Этой процедурой совершенствуется фильтрация воздуха, дыхание становится легким, ритмичным, что улучшает здоровье. Промывание носа освежает мозг и успокаивает нервную систему. Йоги утверждают, что с помощью очищения носовых ходов не только можно излечиться от болезней области носа, но и улучшить зрение.

Таким образом, гигиенический уход за носом связан с уходом за кожей лица. При уходе за носом не забывайте делать компрессы, маски, массажи. Ежедневно умывайте лицо кипяченой водой и высококачественным туалетным мылом, делайте компрессы, стягивающие маски. Но иногда эта часть нашего лица требует дополнительного ухода (при излишнем блеске, покраснении, расширенных порах, чаще всего на крыльях). Но на внешний вид влияют и некоторые заболевания, например, насморк – а покрасневший и распухший при простуде нос еще никого не красил.