

Массаж для нормализации носового дыхания



В осенне-зимний период дети очень часто болеют респираторными заболеваниями. Нос – своеобразный фильтр, который препятствует попаданию в легкие микробов. Дети, не умеющие дышать носом, чаще болеют ангиной, гриппом, бронхиальной астмой. Такие дети отстают в речевом развитии от своих сверстников, а их голос становится глухим и гнусавым. Для нормализации носового дыхания следует заниматься специализированной дыхательной гимнастикой и массажем.

- Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице и сделать вдох. На выдохе постукивать по ноздрям. Повторить 5 раз;

- На вдохе оказывать сопротивление воздуху, легко постукивая по крыльям носа, выдох носом свободный. Повторить 5 раз;

- Поглаживать нос и его придаточные пазухи – вдох, выдох носом свободный. Повторить 5 раз;

- Сделать «курносый нос», потряхивая кончик носа указательным пальцем – вдох; Выдох носом свободный. Повторить 5 раз;

- Закрыть левую ноздрию указательным пальцем, вдох через правую, а выдох через левую и наоборот. Повторить 5 раз;

- Закрыть левую ноздрию, вдох и выдох через правую и наоборот.