



# Упражнения для формирования правильного носового дыхания при аденоидах

Логопеды:  
Юлия Бирюкова и Елена  
Захарова

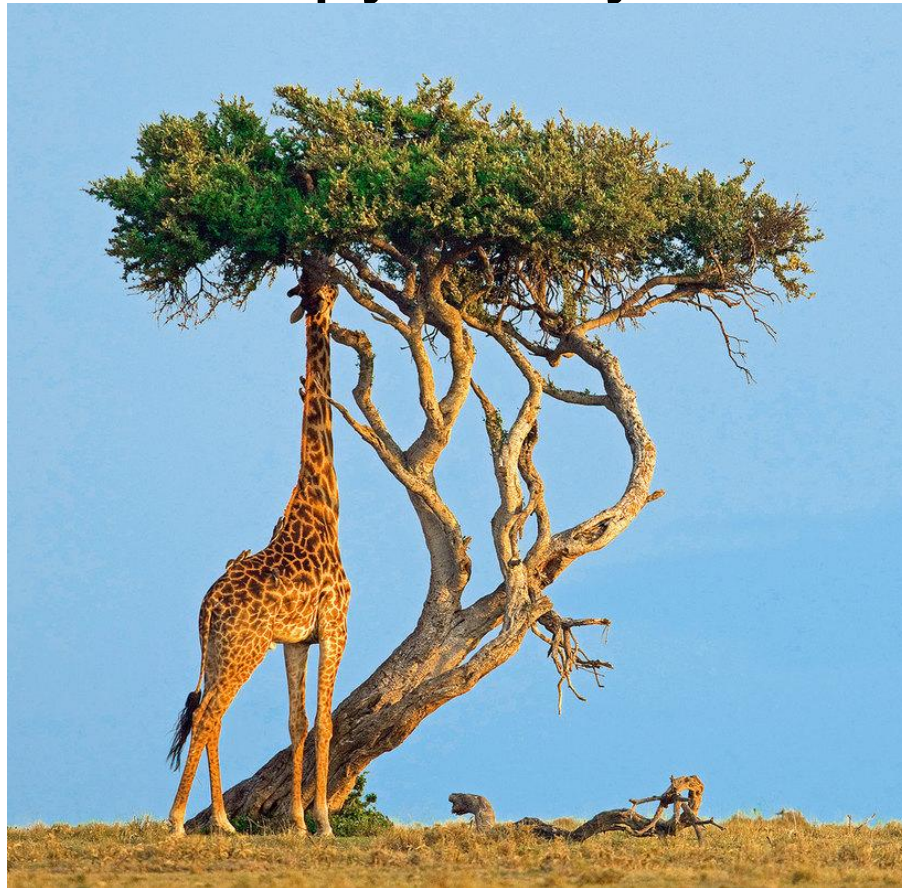
# Жираф

И.п. Стоя, рот закрыт, одну ноздрю плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую ноздрю, не забывая закрывать другую.



# «Жираф тянется к веткам»

Стоя, ноги на ширине плеч, дышим только через нос. При вдохе руки вперед и вверх, при выдохе руки опускаем вниз.



# «Лягушки».

Стоя или сидя, вдыхаем через нос и выдыхаем через рот. Повторить 4-6 раз.



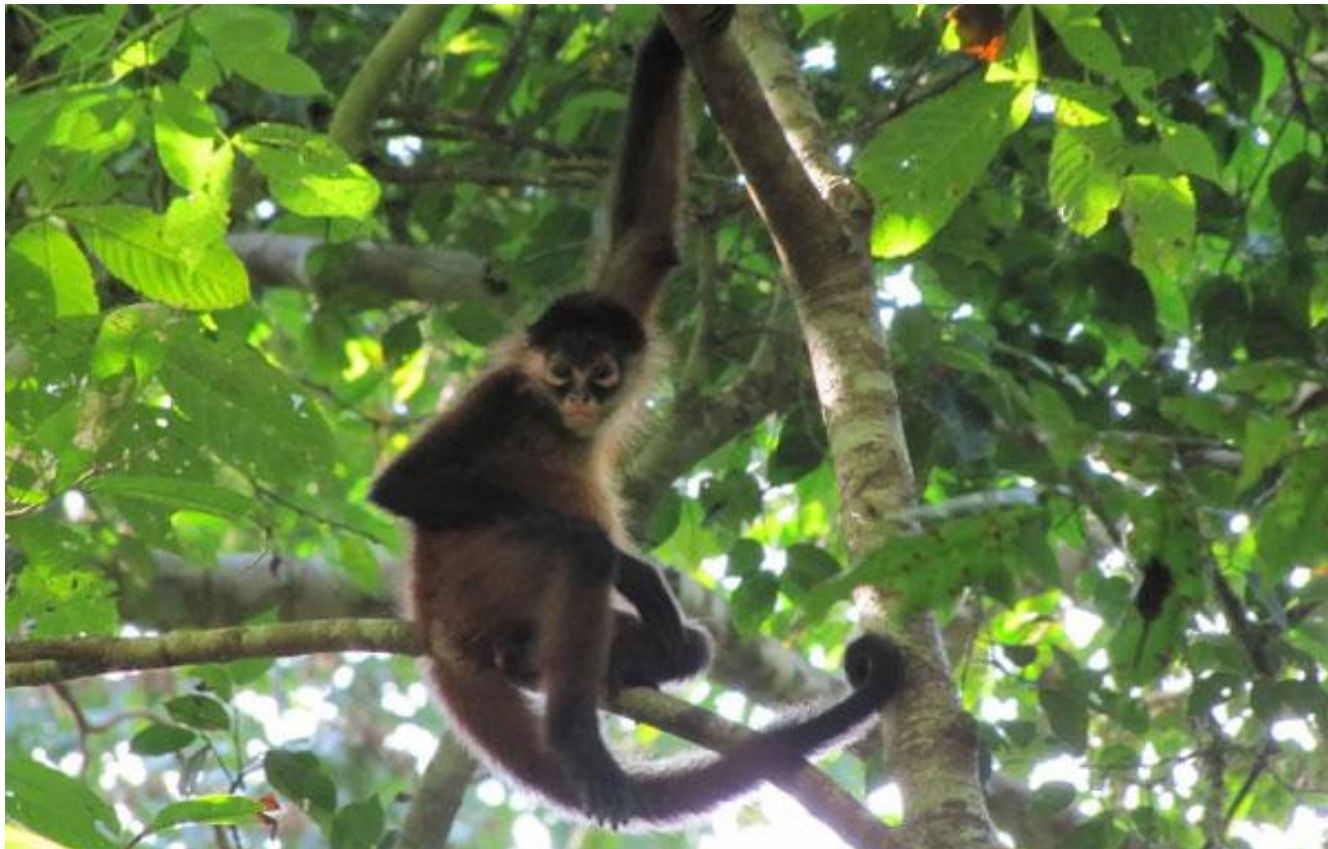
# Бегемотик.

Сидя, вдыхаем через рот, выдыхаем через нос, повторяем 4-5 раз.



# Обезьянка.

Вдыхать через одну ноздрю, выдыхать через другую, плотно зажимая пальцем одну из них поочередно.





# Видео упражнений

