**Сказка про мишку Винни-Пуха, который играл на дудочке и летал на шаре**

(дыхательная гимнастика для профилактики и лечения ОРВИ у дошкольников)

**Мишка Винни-Пух торопливо шёл в гору. Он хотел забраться повыше, чтобы Пятачок наверняка услышал его условный сигнал – игру на дудочке, и понял, что Винни скучно, и поскорее пришёл к нему. Гора была высокой, а Винни толстенький, с короткими лапками. Ему было трудно идти, поэтому он дышал так:**

Упражнение 1. Сделать короткий шумный энергичный вдох через нос, затем резкий выдох через рот. Повторить 10 раз.

**Наконец мишка добрался до вершины. ОН уселся на камень, вынул из кармана курточки дудочку и стал играть на ней.**

Упражнение 2. Представим себе, что нос – это дудочка. Теперь надо поставить указательный палец между бровями. Большим пальцем этой же руки закрыть правую ноздрю, сделать вдох через левую. Опустить большой палец, одновременно закрыть левый носовой ход средним пальцем, сделать выдох через правый носовой ход (детям младшего возраста можно попеременно закрывать пальчиками ноздри, вдыхая выдыхая при этом). Повторить 10 раз.

**Услышал звуки дудочки Тигра и прибежал к Винни на гору. Уселся послушать музыку да недолго просидел, начал крутиться и принюхиваться: «Чем это тут пахнет?»**

Упражнение 3. Выполнить короткие, шумные энергичные вдохи, как бы принюхиваясь - 3-4 коротких вдоха и 1 выдох («чем пахнет?»). повторить 10 раз.

**Понюхал-понюхал и как закричит: «А-а-а-а! Тут Мышка пробежала! Буду её ловить!»**

Упражнение 4. Выполнить шумные, короткие, ритмичные вдохи носом в ритме строевого шага и одновременно сжимать ладони в кулаки («лови мышку»). 4 вдоха подряд – отдых 3сек. и снова шумно подышать 4 раза. Повторить не менее 12 раз.

**И убежал Тигра. Остался мишка снова один. Ему стало грустно, он чуть не заплакал, зашмыгал носом, вот так:**

Упражнение 5. Выполнить короткие, как укол, вдохи, громко шмыгая носом, не стесняться звуков. Ноздри соединяются между собой в момент вдоха.

**Но тут над склоном горы появился во-о-от такой огромной синий воздушный шар.**

Упражнение 6. Длинный вдох через нос, руки развести в стороны. Затем медленный выдох со звуком «Ш-Ш-Ш». Повторить 5-6 раз.

**За верёвочку шара держался Пятачок. Шар был такой большой, что Винни-Пух и Пятачок вдвоем ухватились за него, потянули за верёвочку, воздух стал с шипением выходить из шара, а Винни-Пух и Пятачок медленно и плавно опустились с вершины горы на равнину и побежали играть.**