



МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ

## Зарядка для голосовых связок



1. Вдохните медленно, плавно, считая до трех, а затем точно так же выдохните через нос, считая до четырех.
2. Вдохните резко и быстро на счет раз-два, медленно выдохните через рот, сосчитав до шести-восьми.
3. Вдохните медленно, считая до четырех, активно и быстро выдохните на счет раз-два.
4. Вдохните с остановками в 3-4 приема, а затем медленно и плавно выдохните, считая до восьми.
5. Вдохните в 2-3 приема и интенсивно выдохните в 4 приема.
6. Вдохните коротко и активно на счет раз, плавно и длительно выдохните, считая до 8-10.