 Оздоровительные упражнения

 для профилактики заболеваний горла

1.«Таня плачет»

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

* Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч. *(А. Барто)*

*Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание «рыдающее».*

**2. «На лошадке»**

**Я на прутике скачу.**

 **- Чу, моя лошадка, чу!**

 **Я кормлю тебя досыта,**

 **Подковал твои копыта,**

 **Хвост пушистый расчесал,**

 **Гриву лентой подвязал.**

**Точно ветер я лечу.**

 **- Чу, моя лошадка, чу!**  *(Н. Бакозаде)*

*Дети цокают языком с различной динамикой и скоростью.*

**3. «Ворона»**

 **Особа всем известная,**

 **Она – крикунья местная.**

 **Увидит тучку темную,**

 **Взлетит на ель зеленую**

 **И смотрит, словно с трона,**

 **Ворона…** *(В. Степанов)*

*Дети протяжно произносят: «Ка-а-р-р!» сначала громко, потом беззвучно, с закрытым ртом.*

**4. «Трактор»**

**Этот трактор сильный очень,
Не боится ям и кочек.
Он сегодня нам помог
Домой доехать без дорог.** *(М. Погарский)*

*Дети должны четко и громко произносить звуки «д-т» с разной динамикой и темпом.*

****

**5.«Песня»**

 **Очень любим песни петь,**

 **Только слов не знаем.**

 **Но зато старательно**

 **Рот мы открываем!**

*Пение любой песни негромко, без слов, произнося только звук «А-а-а!».*

**6. «Гласные звуки»**

*Дети протяжно произносят пары гласных звуков: а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е.*

*Затем упражнение повторяется беззвучно.*

**7. «Мартышки»**

 ***Мы теперь не ребятишки,***

 ***А веселые мартышки!***

*Дети вытягивают губы, двигают ими в разные стороны, строя гримасы.*

**8. «Надо горло полоскать»**

*Дети имитируют полоскание горла с поворотами головы вправо-влево.*

**9. «Корова»**

 **Ранним-рано поутру**

 **Пастушок ту-ру-ру-ру!**

 **А коровки в лад ему**

 **Затянули: «Му-му-му!»**

*Дети глубоко вдыхают ртом, медленно выдыхают и мычат, легко постукивая указательными пальцами по ноздрям.*

*То же самое упражнение проводится с постукиванием пальцами носогубных складок.*

**10. «Филин»**

 **Филин серый, филин старый,**

 **А глаза горят, как фары.**

 **Только ночью страшен филин.**

 **А при свете он бессилен.**

*Дети легко стучат пальцами по верхней губе, произнося: «Бы-бы-бы!».* **11. «Пчела»**

 **У пчелы чудесный дар:**

 **Собирать с цветков нектар!**

 **«Хорошо, любой поймет,**

 **Если есть зимою мед!»** *(В. Сибирцев)*

*Дети держат руку на шее и произносят поочередно «Ж-ж-ж» и «З-з-з».* ***Подготовила Косинцева Ю.А.***