 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)*

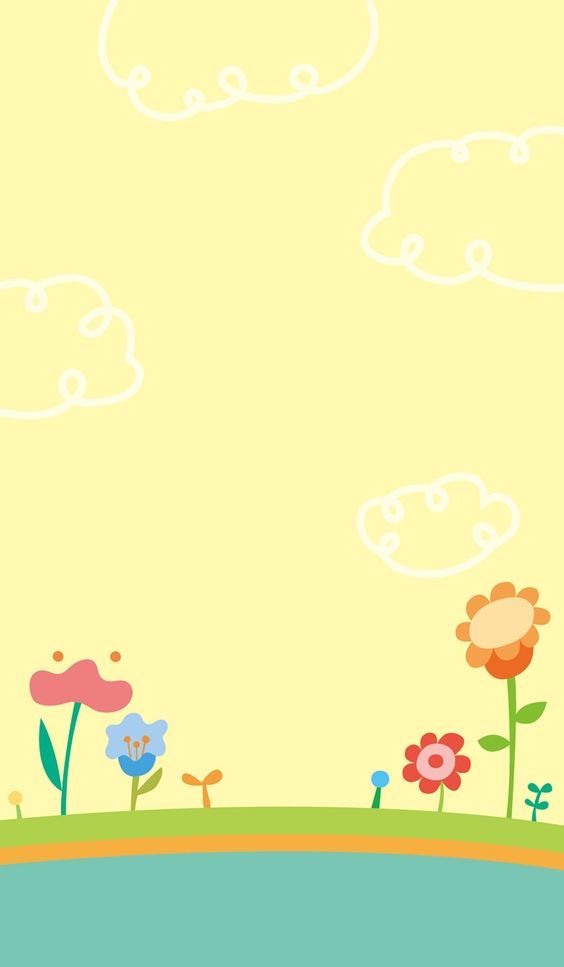
*Дети протяжно произносят: «Ка-а-р-р!» сначала громко, потом беззвучно, с закрытым ртом.*

**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.**

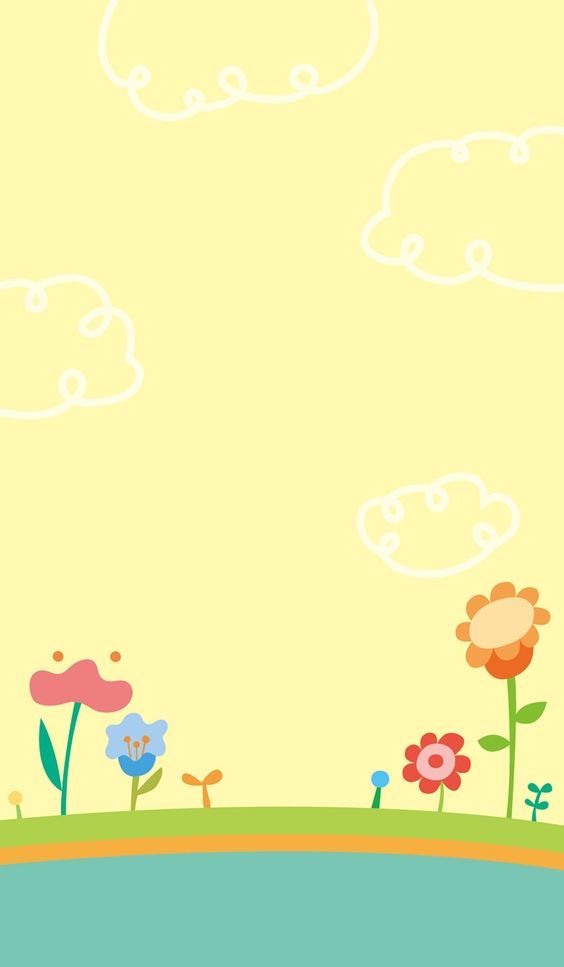
*Дети легко стучат пальцами по верхней губе, произнося: «Бы-бы-бы!».* **11. «Пчела»**

**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.***