

## 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 ребяташки,  
А веселые мартышки!**

*Дети вытягивают губы, двигают ими в разные стороны,  
строая 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 бессилён.**

*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».*