Оздоровительные упражнения

для профилактики

заболевания горла



1.«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!

Дети цокают языком с различной динамикой и скоростью.

2. «Ворона»

Особа всем известная,

Она –крикунья местная.

Увидит тучку темную,

Взлетит на ель зеленую

И смотрит ,словно с трона.

Ворона….

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

3. «Поспать бы!»

Добра молодца

На руках ношу,

На руках ношу

Да поглядываю:

Спят ли глазоньки

Простодушные?

Спят ли рученьки

Непослушные?

Ой, спят, спят, спят.

Раста-а-а-яли….

Оста-а-а-вили….

Дети сидят, расслабившись, опустив руки, и зевают.

4. «Хохотушки»

Под березой на опушке

Хохотали две подружки.

Хохотали, хохотали.

Чуть от смеха не упали!

Дети громко смеются и хихикают.

5. «Лев»

Отважен, строен и силен

Живет в пустыне лев.

У льва большая голова

И очень страшный зев.

Он может когти обнажить

И грозно зарычать.

И деткам маленьким никак

Со львом нельзя играть!

Дети должны как можно сильнее высунуть язык. Чтобы дотянуться до подбородка.

6. « Надо горло полоскать»

Дети имитируют полоскание горла с поворотами головы вправо-влево.

7. «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!»

8. «Пчелы»

У пчелы чудесный дар:

Собирать с цветков нектар!

«Хорошо, любой поймет,

Если есть зимою мед!»

Дети держат руку на шее и произносят поочередно: «Ж-ж-ж» и «З-з-з».

«Паровоз привез нас в лес»

(комплекс профилактических упражнений для верхних дыхательных путей)

Выполнение упражнений можно сопровождать показом иллюстраций или слайдов.

Паровоз привез нас в лес: Ходьба по залу с согнутыми в локтях руками.

Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!

Там полным-полно чудес. Удивленно произносить «М-м-м» на выдохе,

одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

Вот идет сердитый еж: Низко наклониться, обхватив руками грудь,-

П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф! свернувшийся в клубочек ежик.

Где же носик? Не поймешь. Звук и взгляд направлять соответственно тексту.

Ф-ф-р! ф-ф-р! ф-ф-р!

Вот веселая пчела

Детям меду принесла:

З-з-з! з-з-з!

Села нам на лоток: Укрепление связок гортани, профилактика храпа.

З-з-з! З-з-з!

Полетела на носок:

З-з-з! З-з-з!

Пчелку ослик испугал:

-И-а-а! И-а-а! И-а-а!

На весь лес он закричал: Медленная ходьба, руки- «крылья» поднимать

И-а-а! И-а-а! И-а-а! на вдохе, опускать со звуком.

Гуси по небу летят.

Гуси ослику гудят:

-Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!

Г-у-у! Г-у-у! г-Уу-у! Г-у-у!

Устали? Нужно отдыхать. Дети садятся на ковер и несколько раз

Сесть и сладко позевать. Зевают, стимулируя тем самым гортанно

- глоточный аппарат и деятельность голов-

ного мозга.