

Комплекс оздоровительных упражнений для горла

1. « Лошадка». Вспомнить, как звучит цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине весёлых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движение лошадки так же показываем, то снижая, то увеличивая темп поворота (20 - 30 сек.)
2. « Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону повернёт. И каркает так, что её всюду слышно. Дети произносят протяжно звук « ка-а-аар» (5-6 раз).
3. « Змеиный язычок». Представить, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).
4. « Зевота». Сидя удобно, расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести « о-о-хо-хо-о-о-о», прозевать (5-6 раз).
5. «Весёлые плакальщики». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30-40 сек.). 6. « Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от неё избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались «хохотальные» звуки « ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы- гы-гы».