*Комплекс оздоровительных упражнений для горла.*

«Лошадка».

Цокаем язычком то громче, то тише. Показать детям движения лошадки, снижая и увеличивая темп повтора (20-30 сек).

«Ворона».

Воспитатель: «Села ворона на забор и решила развлечь всех своей песней. То вверх голову поднимет, то в сторону повернет. И каркает так, что всюду ее слышно».

Дети произносят протяжно «ка-а-а-р». Повторить 5-6 раз.

«Так громко каркала, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом» (5-6 раз).

«Змеиный язычок».

Представляя, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. (6 раз).

«Зевота».

Сидя, удобно расслабится, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о», позевывать.

(5 -6 раз).

«Веселые плакальщики».

Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха. (30-40 сек).

«Смешинка».

Воспитатель: «Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись и все рассмеялись: ха-ха, хи-хи, гы-гы. А нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

Журнал «Инструктор по физкультуре» №2 2008 год.