

## **Оздоровительный комплекс «Здоровое горлышко как у соловушки»**

1. «Лошадка». Вспомните, как звучит цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки показываем так же: то снижая, то увеличивая темп повтора звуков (20-30 с).
2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-ар» (5-6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно, с закрытым ртом (5-6 раз).
3. «Змеиный язычок». Представляем, 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», позевать (5-6 раз).
5. «Веселые плакапышки». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30-40 с).
6. «Смешинка». Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «гы-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.