

Комплекс оздоровительных упражнений для горла.

Данный комплекс способствует повышению жизненного психофизического тонуса, устраняет соматическую ослабленность детей, быструю утомляемость и помогает добиваться уменьшению предрасположенности организма к простудным заболеваниям, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей.

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 поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «ка-а-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).

Игра «Волшебный напиток»

Дети сидят в позе факира, перед ними стаканчик с водой. Каждому ребёнку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, дети закрывают глаза, расслабляются, а открыв глаза, произносят «волшебные» слова:

Водичка вкусная и приятная.

Я всегда буду здоров.

Дети полощут рот, промывая водой всю полость рта, после этого со звуком «а-а-аа», подняв голову полощут горло. Постепенно температура воды снижается до 8 – 10 С для достижения закаливающего эффекта.

Массаж ушных раковин.

Способствует закаливанию горла.

1. Поглаживать ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин за ушами.

2. Оттягивать ушные раковины вверх, вниз, в стороны по (5-6 раз) в каждую сторону.

3. Нажимать на мочки ушей.

4. Пальцами внутри раковины делать вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки.

