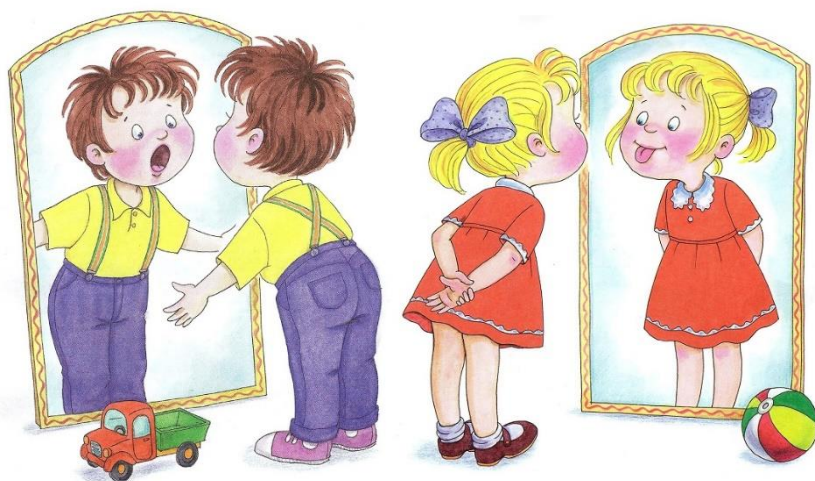


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №20 г. Липецка

## **КАРТОТЕКА**

### **«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОРЛА»**



Музыкальный руководитель Галкина Наталья  
Николаевна

город Липецк

### ТАНЯ ПЛАЧЕТ

Наша Таня громко плачет: Уронила в речку мячик. - Тише, Танечка, не плачь: Не утонет в речке мяч. Барто)	(А. Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание «рыдающее».
--	---

### 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! (Н. Бакосадзе)	Дети цокают языком с различной динамикой и скоростью
--	--

### ВОРОНА

Особа всем известная, Она - крикунья местная. Увидит тучку темную, Влетит на ель зеленую И смотрит, словно с трона, Ворона.... Степанов)	(В. Дети протяжно произносят : «Ка-а-а-р-р!» - сначала громко, потом беззвучно, с закрытым ртом.
--	--

### ТРАКТОР

<p>Этот трактор сильный очень, Не боится ям и кочек. Он сегодня нам помог Домой доехать без дорог. (М. Погарский)</p>	<p>Дети должны четко и громко произносить звуки (д-т) с разной динамикой и темпом.</p>
---	--

### **ПОСПАТЬ БЫ**

<p>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... Все веселье на потом оста-а-а-вили... (Н. Пикулева)</p>	<p>Дети сидят, расслабившись, опустив руки, и зевают.</p>
---	---

### **ХОХОТУШКИ**

<p>Под березой на опушке хохотали две подружки. Хохотали, хохотали, чуть от смеха не упали!</p>	<p>Дети громко смеются и хихикают.</p>
---	--

### **ЛЕВ**

<p>Отважен, строен и силен живет в пустыне лев, У льва большая голова и очень страшный зев.</p>	<p>Дети должны как можно сильнее высунуть язык, чтобы дотянуться до подбородка.</p>
---	---

<p>Он может когти обнажить и грозно зарычать,</p> <p>И деткам маленьким никак со львом нельзя играть!</p> <p style="text-align: center;">(Хилэр Беллок)</p>	
---	--

### **ПЕСНЯ**

<p>Очень любим песни петь, только слов не знаем.</p> <p>Но зато старательно рот мы открываем!</p>	<p>Пение любой песни негромко, без слов, произнося только «А-а-а!»</p>
---	--

### **ГЛАСНЫЕ**

Дети протяжно произносят пары гласных: а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е. Затем упражнение повторяется беззвучно.

### **МАРТЫШКИ**

<p>Мы теперь не ребятишки,</p> <p>А веселые мартышки!</p>	<p>Дети вытягивают губы, двигают ими в разные стороны, строя гримасы.</p>
---	---

### **НАДО ГРЛО ПОЛОСКАТЬ**

Дети имитируют полоскание горла с поворотом головы вправо-влево.

### **КОРОВА**

<p>Ранним-рано поутру пастушок: «Ту-ру-ру-ру!»</p>	<p>Дети глубоко вдыхают ртом, медленно выдыхают и мычат, легко постукивая пальцами по ноздрям. То же самое</p>
--	--

А коровки в лад ему затынули: «Му-му-му!»	упражнение проводится с постукиванием пальцами носогубных складок.
---	--

### **ФИЛИН**

<p>Филин серый, филин старый, А глаза горят как фары. Только ночью страшен филин, А при свете он бессилен.</p>	<p>Дети легко стучат пальцами по верхней губе, произнося: «Бы-бы-бы!»</p>
--	---

### **ПЧЕЛА**

<p>У пчелы чудесный дар: Собирать с цветков нектар! «Хорошо любой поймет, если есть зимою мед!»  <p style="text-align: right;">(В. Сибирцев)</p></p>	<p>Дети держат руку на шее и произносят поочередно: «Ж-ж-ж-ж» и «З-з-з-з».</p>
--	--

### **ПАРОВОЗ ПРИВЕЗ НАС В ЛЕС**

<p>Паровоз привез нас в лес: Чух-чух-чух! Чух-чух-чух! Там полным-полно чудес.  Вот идет сердитый ёж: Пф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф! Где же носик? Не поймешь. Ф-ф-р, ф-ф-р, ф-ф-р! Вот веселая пчела</p>	<p>Ходьба по залу с согнутыми в локтях руками.  Удивленно произносить «М-м-м» на вдохе, одновременно постукивать пальцами по крыльям носа.  Низко наклониться, обхватив руками грудь, - свернувшийся в клубок ежик.  Звук и взгляд направлять соответственно тексту.</p>
--	--

<p>Детям меда принесла: З-з-з, з-з-з, з-з-з!</p> <p>Села нам на локоток: З-з-з, з-з-з, з-з-з!</p> <p>Полетела на носок: З-з-з, з-з-з, з-з-з!</p> <p>Осу ослик испугал: -Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!</p> <p>На весь лес он закричал: -Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!</p> <p>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-у-у! Г-у-у!</p> <p>Устали? Нужно отдыхать, Сесть и сладко позевать.</p>	<p>Укрепление связок гортани, профилактика храпа.</p>
--	---

### **ЛЯГУШКА**

<p>На лесной опушке – Ква-ква! Прыгала лягушка - Ква-ква-ква-ква! То увидит комара – З-з-з-з! То мохнатого шмеля – Ж-ж-ж-ж! То камыш под камень спрячет – Ква-а-а! Потеряет и заплачет - Ква-а-а! Ах ты, рева! Ай-йй-йй! Лучше с нами поиграй!</p>	<p>Глиссандо вверх-вниз. Отрывисто пропевают то вверху, то внизу. Произносят звук (з), держа руку на шее. Произносят звук (ж), держа руку на груди. Штро-бас. Имитируют плач. Утрированно проговаривают звуки. Хлопают, прыгают, квакают, разбегаются. Лягушка их догоняет.</p>
--	---