

**ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОРЛА**



**в рамках «Недели здоровья» в детском саду  
«Земляничка»**

**январь 2021 г.**

Одной из форм профилактики заболеваний горла и голосового аппарата являются игровые оздоровительные упражнения, которые можно проводить взрослым с детьми по рекомендации педиатра.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОРЛА

### **1. «Таня плачет». А. Барто**

Наша Таня громко плачет: уронила в речку мячик. Тише, Танечка, не плачь: не утонет в речке мяч.

*Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание «рыдающее».*

### **2. «На лошадке». Н. Бакозаде**

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!

*Дети цокают языком с различной динамикой и скоростью.*

### **3. «Ворона». В. Степанов**

Особа всем известная, она - крикунья местная.

Увидит тучку темную, взлетит на ель зеленую и смотрит, словно с трона, Ворона ...

*Дети протяжно произносят: «Ка-а-р-р!» - сначала громко, потом беззвучно, с закрытым ртом.*

### **4. «Трактор». М. Погарский**

Этот трактор сильный очень, не боится ям и кочек. Он сегодня нам помог домой доехать без дорог. *Дети должны четко и громко произносить звуки (д-т) с разной динамикой и темпом.*

### **5. «Поспать бы!». Н. Пикулева**

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-а-вили ...

*Дети сидят, расслабившись, опустив руки, и зевают.*

### **6. «Хохотушки».**

*Дети громко смеются и хихикают.*

Под березой на опушке хохотали две подружки. Хохотали, хохотали, чуть от смеха не упали!

### **7. «Лев» Хилэр Беллок**

Отважен, строен и силен живёт в пустыне лев, у льва большая голова и очень страшный зев.

Он может когти обнажить и грозно зарычать, и деткам маленьким никак со львом нельзя играть!

*Дети должны как можно сильнее высунуть язык, чтобы дотянуться до подбородка.*

### **8. «Песня».**

Очень любим песни петь, только слов не знаем. Но зато старательно рот мы открываем!

*Пение любой песни негромко, без слов, произнося только «А-а-а!».*

### **9. «Гласные».**

*Дети протяжно произносят пары гласных: а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е.*

*Затем упражнение повторяется беззвучно.*

### **10. «Мартышки».**

Мы теперь не ребяташки, а веселые мартышки!

*Дети вытягивают губы, двигают ими в, разные стороны, строя гримасы.*

### **11. «Надо горло полоскать».**

*Дети имитируют полоскание горла с поворотами головы вправо-влево.*

### **12. «Корова».**

*Раным-рано поутру пастушок: «Ту-ру-ру-ру!» А коровки в лад ему затянули: «Му-му-му!» Дети глубоко вдыхают ртом, медленно выдыхают и мычат, легко постукивая указательными пальцами по ноздрям. То же самое проводится с постукиванием пальцами носогубных складок.*

### **13. «Филин»**

*Филин серый, филин старый, а глаза горят, как фары.  
Только ночью страшен филин, а при свете он бессилён.  
Дети легко стучат пальцами по верхней губе, произнося: «Бы-бы-бы».*

### **14. «Пчела».**

*У пчелы чудесный дар: собирать с цветков нектар!  
«Хорошо, любой поймет, если есть зимою мед!» В. Сибирцев  
Дети держат руку на шее и произносят поочередно: «Ж-ж-ж» и «З-з-з».*

## **ПАРОВОЗ ПРИВЕЗ НАС В ЛЕС**

*(комплекс профилактических упражнений для верхних дыхательных путей)*

*Выполнение упражнений можно сопровождается показом взрослого*

*Паровоз привез нас в лес:*

*Ходьба по залу с согнутыми в локтях руками.*

*Чух-чух-чух! Чух-чух-чух*

*Там полным-полно чудес.*

*Удивленно произносить «М-м-м» на выдохе,  
одно-временно постукивая пальцами по крыльям носа.*

*Вот идет сердитый еж:*

*П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!*

*Низко наклониться, обхватив руками грудь -  
свернувшийся в клубок ежик.*

*Где же носик? Не поймешь.  
тексту.*

*Звук и взгляд направлять соответственно*

*Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!*

*Укрепление связок гортани, профилактика храпа.*

*Вот веселая пчела*

*Детям меда принесла: З-з-з! З-з-з!*

*Села нам на локоток: З-з-з! З-з-з!*

*Полетела на носок: З-з-з! З-з-з!*

*Пчёлку ослик испугал:*

*Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!*

*На весь лес он закричал:*

*Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!*

*Гуси по небу летят,*

*Медленная ходьба, руки «крылья» поднимать на вдохе,  
опускать со звуком.*

*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!*

*Устали? Нужно отдыхать,*

*Дети садятся на ковер и несколько раз зевают,  
стимулируя тем самым гортанно-глоточный  
аппарат и деятельность головного мозга.*

*Сесть и сладко позевать.*