

## **Комплекс оздоровительных упражнений для горла.**

### *«Лошадка».*

Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увеличиваем, то снижаем (20-30 секунд).

### *«Ворона».*

Произнести протяжно *ка-а-а-ар* (5-6 раз), поворачивая голову или поднимая ее. Громко каркала ворона и охрипла. Стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (6-7 раз)

### *«Змеиный язычок».*

Длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6 раз)

### *«Зевота».*

Расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести *о-о-хо-хо-о-о-о*, позевать (5-6 раз).

### *«Веселые плакальщики».*

Имитировать плач, громкие всхлипывания с шумным вдохом, без выдоха (30-40 секунд).

### *«Смешинка».*

Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести *ха-ха-ха, хи-хи-хи*.