***Здоровье и логопедия***

Гимнастика для языка помогает не только при постановке звуков, но и выручит при гриппе и ОРЗ.

Для профилактики эти упражнения рекомендуют выполнять три раза в неделю. А если Вы уже простужены и Вам нечем заняться в постели, повторяйте их каждый день. Упражнения помогают удалить слизь из гортани и глотки. А также улучшают кровообращение.

**Упражнения:**

* Высуньте язык и 2-4 секунды тяните его к подбородку (10 раз).
* Передохнув, выполните упражнение **«ЧИСТИМ ЗУБКИ»:** кончиком языка следует «пересчитать» верхние и нижние зубы, провести им по передней и внутренней поверхности зубов. Поочерёдно перемещая язык слева направо и наоборот (3-4 раза).
* Затем упражнение **«ЧАСИКИ»:** высунуть язык и как можно дальше тянуть его то вправо, то влево по 4-6 раз в каждую сторону.
* Упражнение **«ЛОШАДКА»:** щёлкаем язычком 10-15 раз.
* Упражнение **«ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ**»: намажьте плоскую тарелку тонким слоем мёда, малинового или смородинного варенья, и предложите заболевшему ребёнку слизать его.

*( ВНИМАНИЕ! Это упражнение идёт в противоречие с определёнными нормами этикета, поэтому ребёнку следует объяснить это.)*

* **«ЛЕВ».** Постелите коврик. Больной должен опуститься на колени. Раздвинуть пятки, и сесть на пол. Руки на бёдрах, спина и шея выпрямлены. Следует сделать глубокий вдох. На выдохе надо напрячь лицевые и шейные мышцы, широко раскрыть глаза и, высунув язык как можно дальше, зарычать, подражая льву.

После выполнения упражнений следует вымыть руки, лицо, шею и уши водой комнатной температуры и прополоскать рот.