**Игры на развитие дыхательной системы**

Следует учесть, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях (3 — 4 месяца по 2 — 3 раза в день).

**Игра "Пастушок дудит в рожок"**

*Цель.* Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

*Материалы.* Рожок, дудочка.

*Ход игры.* Попросите ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Покажите, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть.

**Игра "Шарик лопнул"**

*Цель.* Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

*Ход игры.* Предложите ребенку "надуть шарик": широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — "ффф...", медленно соединяя ладони под "шариком". Затем ребенок хлопает в ладоши — "шарик лопается". "Из шарика выходит воздух": ребенок произносит звук "шшш...", складывая губы хоботком и опуская руки на колени. "Шарик надувают" 2 — 5 раз. За старание ребенок получает фант. Следите, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

**Игра "Перышки"**

*Цель.* Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

*Материалы.* Веревка, 2 стульчика, перышки.

*Ход игры.*Натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. Посадите ребенка на расстоянии 50 см напротив перышек. Предложите ему по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.

**Игра "Мышка и Мишка"**

*Цель.* Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

*Ход игры.* Родители показывают движения и произносят слова:

— У Мишки дом огромный.

*(Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох)*

— У мышки — очень маленький.

*(Присесть, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука "шшш")*

— Мышка ходит *(Ходим по комнате)*

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

Попросите ребенка повторить стишок с движениями 4 — 6 раз. Следите за четкостью и координацией движений ребенка.

**Игра "Косари"**

*Цель.* Развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

*Ход игры.* Предложите ребенку "покосить траву". Исходная поза: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы показываете,, как "косить", и читаете стихи, а ребенок со слогом "зу" переводит руки махом в сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох).

Зу — зу, зу — зу,

Косим мы траву,

Зу — зу, зу — зу,

И налево взмахну.

Зу — зу, зу — зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу — зу, зу — зу.

Затем предложите ребенку встряхнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3 — 4 раза.

**Игра "Поезд"**

*Цель.* Улучшение функции дыхания, умение реагировать на сигнал.

*Ход игры.* Предложите ребенку отправиться в путешествие, превратившись в "вагончики" со всеми членами семьи. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить первый раз сначала взрослый. Он гудит и отправляется в путь. "Вагончики" слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку ("гу, гу") они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов взрослого "Поезд приехал на станцию" все замедляют ход и начинают двигаться назад до сигнала "Приехали".

**Игра «Летит пчела»**

Представьте себе трудолюбивую пчёлку, которая перелетает с цветка на цветок и собирает цветочную пыльцу. Во время этого она напевает свою любимую песенку: «З,з,з…» Оказывается такое пение полезно для человека. Спокойно сделайте вдох и хороший выдох, а затем снова вдохните и, медленно выпуская воздух, через рот, произнесите звук «З». Отдохните и снова начинайте новый выдох со звуком, только не напрягайтесь. Пойте с радостью! (3-4 раза)

**Игра «Дуем в дудочку»**

На четверть, наполнив стакан водой, погрузите в нее соломинку. Сделайте спокойный вдох носом, а выдохните через соломинку ртом. На поверхности воды появятся пузырьки, и дети с радостью проделывают это упражнение. Особенно полезно это упражнение для людей с больным сердцем и дыхательными органами.\*Чтобы не навредить, первое время ограничивайте время выдоха 3-5 секундами. Через несколько дней можно увеличить время на 2-3 секунды. За один сеанс делайте 5-6 вдохов и выдохов.

Теперь перед выполнением следующих упражнений на позвоночник немного разомнемся под музыку.

**Дыхание «Гармошка»**

Упражнение выполняется в положении сидя или стоя. Руки положить так, чтобы большой палец был снизу, а четыре остальных сверху на ребрах. После выдоха сделайте медленный вдох, расширяя грудную клетку в стороны и немного назад. Затем сделайте выдох, во время которого ребра сжимаются и грудная клетка слегка сужается. Упражнение выполняется 3-4 раза.

**Дыхание очистительное – «царапание»**

Выполнять упражнение следует в положении сидя или стоя, удерживая голову, шею и позвоночник на прямой линии. Сделайте хороший выдох, руки согните в локтях, кулаки на уровне плеч. Сделайте носом спокойный вдох, затем интенсивный выдох со звуком «ха», одновременно выбрасывая руки вперед и тут же начиная пальцами выполнять царапающие движения. Дыхание произвольное. Упражнение выполняется 3-4 раза.

**После выполнения всех упражнений положите руки на стол, закройте глаза и спокойно подышите. Сосредоточьте внимание на дыхании, вы поможете расслаблению мышц спины и успокоите мозг.**

**Взрослый следит за правильным выполнением движений. Наблюдает, чтобы не было переутомления и излишнего возбуждения.**