**Игры, которые лечат**

**Игры при болезнях дыхательной системы.**

1. **«Пастушок дудит в рожок».**

Взрослый просит ребенка как можно громче подуть в рожок, чтобы созвать всех коров. Показать, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.

1. **«Король ветров».**

Взрослый говорит: собрались как-то ветры с разных сторон света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех. Ребенку дают 3 шарика, связанные на ниточке. По команде ребенок вдыхает через нос и резко выдыхает через рот. Провести в форме соревнования: мама дует свои шарики, ребенок – свои. Кто победил, становится «королем ветров».

1. **«Бульканье».**

Поставить перед ребенком стакан с водой и соломинкой. Показать ребенку, как правильно дуть: глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длительный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

1. **«Запасливые хомячки».**

Хомячки носят запасы в щечках. Нужно перенести через болото зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам». На другой стороне оставляет фант, на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается так же по кочкам обратно.

1. **«Чей шарик дальше»**

Взрослый садится рядом с ребенком. Каждому вручается теннисный шарик. По команде вдохнуть через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик остановился, напротив, ставится пуговица. Побеждает тот, у кого дальше.

**Игры, после перенесенных заболеваний.**

1. **«Ау – Ау!»**

Выбрать, кто будет водить. Спрятавшийся время от времени говорит «Ау! Ау! Отгадай, где я стою».

1. **«Карусели»**

Родители с ребенком встают, в круг идут вправо и говорят:

Еле – еле – еле- еле,

Завертелись карусели,

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

Затем команда «ОП!», переворачиваются, идут в другую сторону:

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите:

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

1. **«Веселый танец»**

В соответствии с текстом выполнять хлопки в ладоши над головой, перед собой, по коленям.

Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду!

Сидит ворон на дубу.

Он играет во трубу

Во серебряную.

1. **«Лев в цирке»**

Предложить ребенку поиграть в цирк, быть в нем дрессированным львом. Поставить обруч, сказать «ОП!», по этому сигналу, ребенок прокатывает мяч, и пролезает в обруч, затем темп ускорить.

1. **«Поиграй со мною в мяч».**

Ребенок со взрослым кидают (если ребенок маленький – сидят на корточках и катают, выполнять начинает ребенок) мяч и говорят:

Ты поймай веселый мяч,

Мне верни его, не прячь.

Затем встают, прыгают:

Мячик прыгай и лети

И детишек весели!

На сигнал «Горелка!», нужно быстро сесть на стул.

1. **Игровой массаж «Снеговик».**

Раз - рука, два - рука,

Лепим мы снеговика.

Три - четыре, три – четыре,

Нарисуем рот по шире.

Пять нарисуем рот по шире.

Пять найдем морковь для носа,

Угольки найдем для глаз.

Шесть – наденем шляпу косо

Пусть смеется он для нас.

Семь и восемь, семь и восемь

Мы плясать его попросим.

Хорошее развитие грудной клетки и полноценное дыхание – залог прочного здоровья.

**Оздоровительные упражнения для горла:**

* **«Лошадка».** Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем язычком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.
* **«Ворона».** Села на забор и решила всех развлечь своей веселой песней. Произнести протяжно «ка-а-а-а-ар» (5 - 6 раз). Так громко каркала, что охрипла и стала каркать беззвучно с закрытым ртом (5 – 6 раз).
* **«Змеиный язычок».** Представляем, как длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка.
* **«Зевота».** Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот, вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о», позевать.
* **«Смешинка».** Попала в рот смешинка, и невозможно от нее избавиться. Глаза радостно прищурились, губы радостно приоткрылись и послышались звуки ха – ха – ха, хи – хи – хи, гы – гы – гы.
* Полоскание горла полуторапроцентным раствором морской соли.

Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее, чем ее отсутствие. Чаще играйте с детьми – это самая лучшая форма выражения любви и заботы.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**