**Игры, которые лечат**

Болезни – штука неприятная. Особенно детские. Дети очень не любят лечиться, поэтому, как только первые "горячие денечки" остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и совсем не обязательным. Стараясь разумно сдерживать боевой настрой, не забывайте о том, что ваша излишняя тревожность и озабоченность – далеко не самые хорошие лекари. И что жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить.

Только не забудьте предварительно посоветоваться с врачом! Особенно, если у ребенка есть хроническое заболевание или он часто болеет.

 **"Перышки"**

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

**Ход игры**. Натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. Посадите ребенка на расстоянии 50 см от перышек. Предложите ребенку 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.

**"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.

**"Поезд"**

**Цель.** Улучшение функции дыхания, развитие умения 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 задом до сигнала "Приехали".