**Игры, которые лечат.**

Всем известно, что игра представляет особую деятельность, которая с детских лет сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Для ребенка дошкольного возраста игра – ведущий вид деятельности и, несомненно, эффективное средство оздоровления.

Каждый родитель должен знать, что активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему улучшается обмен веществ в организме и происходит соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

Здоровье человека, его физическая и умственная деятельность во многом зависят от правильного дыхания. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям. Чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, тренировать их. Но у детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные упражнения.

***1. «Веселая пчелка»***

Ребенок делает свободный вдох, на выдохе произносит «з-з-з»; представляет, что пчелка села на руку, ногу, нос.

***2. «Выдуй шарик»***

Взрослый кладет в чашку шарик от настольного тенниса. Ребенок делает глубокий вдох, наклоняется над чашкой и дует в нее так сильно, чтобы шарик вылетел из посуды.

***3. «Лошадка»***

Вначале взрослый берет на себя роль «кучера», который запрягает «лошадку» (ребенка). И начинают бегать по комнате от одной ее стороны до другой и обратно. «Кучер» проговаривает «но-но», а «лошадка» - «иго-го». Проговаривание помогает равномерному дыханию.

***4. «Футбол»***

Скатайте из кусочка ваты шарик. Это мяч. Установите ворота из кубиков или карандашей. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Ребенку будет особенно интересно, если внести в игру элемент соревнования. Присоединитесь к ребенку. Загоняйте «мяч» в ворота по очереди.

***5. «Снегопад»***

Для этого речевого дыхательного упражнения вам понадобятся снежинки. Сделать их можно из ваты, салфеток совместно с ребенком. Объясните ребенку, что явление, когда идет снег, называется снегопад. Предложите ему устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладошку малышу и попросите правильно ее сдуть.

***6.  «Листопад»***

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

***7. «Бабочка»***

Вырежьте из бумаги одну или несколько бабочек. Затем к каждой бабочке привяжите нитку. Бабочку на нитке во время игры можно держать перед лицом ребенка или привяжите нитку с бабочкой так, чтобы она оказалась на уровне лица ребенка. Затем предложит ребенку подуть на бабочку, чтобы «она полетела». Следите, чтобы выдох был длительным и плавным.

***8. «Кораблик»***

Сделайте вместе с ребенком из бумаги кораблик. Опустите кораблик в таз с водой. Поставьте таз так, чтобы ребенку было удобно дуть на кораблик.

***9. «Шторм в стакане»***

Для этой игры вам понадобится соломинка для коктейля и стакан с водой. Один конец соломинки ребенок должен положить посередине широкого языка. Другой конец соломинки опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтоб вода забурлила. Следите, чтоб губы были неподвижны, а щеки не надувались.