**ЗДОРОВЕЙ – КА**

**2 «а», «б», «в»**

**ИГРА «ВЫДУЙ ШАРИК ИЗ ЧАШКИ»**

***Дыхательные упражнения.***

Игра хороша для классов и помещений, при плохой погоде и маленьком пространстве.

В чашку кладут шарик от настольного тенниса. Ребенку предлагается сделать глубокий вдох, наклонится над чашкой и дунуть в нее так сильно, чтобы шарик вылетел из чашки.

Эта игра хорошо тренирует легкие, так же ее можно применять для обучения правильного выдоха в воду.

### «ЛОВИ — НЕ ЛОВИ!»

***Игра на развитие внимания***

Игроки по очереди перебрасывают друг другу мяч, но вот ловить его нужно не всегда. Тот, кто кидает, быстро говорит: «Лови!», «Не лови», «Отбей» или «Отбеги».

#### СОМНИ БУМАГУ.

#### *Тренировка распределения внимания*

Взять по ½ тетрадного листа в каждую руку и начинать их сминать до тех пор, пока они не превратятся в плотные комки. Затем попытаться распрямить листочки. Это упражнение стимулирует работу обоих полушарий головного мозга, воздействует на центры, отвечающие за переключаемость внимания.