**ЗДОРОВЕЙ – КА**

**3 «а», «б», «в»**

### «СЪЕДОБНОЕ — НЕСЪЕДОБНОЕ»

***Игра на развитие внимания***

Вы же наверняка играли в детстве! Достаточно и двух игроков: один бросает мяч и называет какой-то продукт, блюдо, лакомство или что-то совсем не аппетитное, например, жабу или экскаватор. Задача второго игрока быстро сориентироваться: поймать «съедобное» и не ловить мяч с чем-то «несъедобным».

По этому принципу можно придумывать всё, что угодно, переделав игру в «Тёплое — холодное», «Хищное — травоядное».

**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.

**«СЯДЬ-ВСТАНЬ».**

***Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса***

Скрестив ноги, обхватив руками плечи, надо приподнять согнутые в локтях руки перед собой, сесть и встать, не помогая себе руками.-