**ЗДОРОВЕЙ – КА**

**4 «а», «б», «в»**

### «ЁЖИК В НОРКЕ»

***Развиватие моторики, тактильные ощущения (резиновые мячики), логики и эта игра направлена на то, чтобы успокоить через чур подвижного ребенка.***

Потребуется большая картонная коробка: вырежьте с одной стороны большое отверстие — вход. Это норка. Сядьте с ребёнком и у противоположной стены. Мяч — это ёжик: прокатите его по полу так, чтобы он попал в норку.

Уже хорошо получается? Сыграйте мячиками другого размера: футбольным, теннисным.

**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.-