**ЗДОРОВЕЙ – КА**

**5 – 9 классы**

**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.

**«НАДУВАЛА КОШКА МЯЧ»**

***Снятие эмоционального и мышечного напряжения.***

Ребенок находится в расслабленной позе, он изображает сдувшийся шарик.

Взрослый произносит текст:

Надувала кошка шар (ребенок выпрямляет туловище, надувает щёки),

А котёнок ей мешал: Подошел и лапкой – топ!

А у кошки шарик – лоп! («Шарик» со звуком сдувается и возвращается в исходное положение).

**«ПЕРЕПУТАННЫЕ (ПЕРЕПЛЕТЁННЫЕ) ЛИНИИ»**

***Развитие концентрации и устойчивости внимания детей***





