**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***«ИГРЫ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ»***

***Кто громче?***

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Оборудование: Дудочка, рожок, свисток.

Ведущий просит ребенка как можно громче продуть в дудочку, рожок, свисток. Вдох необходимо сделать через нос и резко выдохнуть. Побеждает тот, чей звук будет громче.

***Король ветров.***

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания.

Оборудование: Вертушка или шарик.

Ведущий рассказывает: «Собрались как-то ветры со всего света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер сильнее всех». Дети парами дуют на вертушку: чья дольше крутится, тот и победил. Дуют на подвешенные воздушные шарики, чей шарик отлетит выше, тот и победил. Из каждой пары детей отбирают лучшего, они соревнуются между собой. Победитель ? «Король ветров».

***Бульканье.***

Цель: Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Оборудование: Стакан, наполненный на 1/3 водой, соломинка.

Ведущий показывает, как нужно правильно дуть в стакан с водой через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает длинный выдох в трубочку. Дети делают то же самое. У кого получилось бульканье дольше всех, тот победил.

***Шарик лопнул.***

Цель: Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ.

Оборудование: Фанты из бумаги.

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот: «Ффф..», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается ? дети хлопают в ладоши, произносят «Шшш?», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз. Кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры у ребенка не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

***Запасливые хомячки.***

Цель: Тренировка носового дыхания, смыкания губ, координация движений.

Ведущий рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. По команде: «Хомячки» - дети надувают щеки и гуляют по залу. По команде: «Хомячки в домике» - дети приседают, хлопают себя по щекам. Игра повторяется 2-5 раз.

***Куры.***

Цель: Укрепление мышечного «корсета» позвоночника. Формирование дыхательного акта (его глубины, ритма), развитие внимания, выдержки, формирование правильной осанки.

Ребенок стоит наклонившись, свободно свести руки ? «крылья» и опустив голову. Произносит: «Так, так, так», - одновременно похлопывая себя по коленям, - выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи ? выдох. Повторяя 3-5 раз.

***Ежики.***

Цель: Укрепление мышц дыхательной системы.

Поворот головы вправо, влево. Одновременно с поворотом вдох носом: короткий, шумный с напряжением. Выдох мягкий, произвольный.

***Литература:***

В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» (Дошкольный возраст) Линка – Пресс Москва 2000 год.

Подготовила: Зырянова Г.В., воспитатель ФИЗО