**Игры при заболевание дыхательной системы.**

Предлагаю заботливым родителям поиграть с детьми дома в простые, интересные и полезные игры, которые помогут детям при заболеваниях дыхательной системы, а так же разнообразят досуг ребенка.

**1. «Вода кипит»** (незначительная нагрузка). В стаканы, наполненные на треть холодной водой, вставить соломинку. Сделать спокойный вдох носом и глубокий длинный выдох в трубочку («вода закипела»).

**2. «Отбойный молоток»** (незначительная нагрузка). Объяснить ребенку, где используется отбойный молоток, затем предложить изобразить его (для этого нужно произносить звук «д-д-д-д…»). Продолжительность упражнения 1—2 мин.

**3. «Хомячки»** (незначительная и умеренная нагрузка). По сигналу ребёнок надувает щеки (как у хомячка) и ползёт на четвереньках в различных направлениях. Затем сказать: «Хомяк превращается в ребёнка». Ребёнок хлопает себя кулачками по щекам, встаёт и марширует по кругу, дыша через нос. Игру повторяют несколько раз.

**4. «Журавль расправляет крылья»** (незначительная и умеренная нагрузка). Делая спокойный вдох через нос, отвести руки в стороны («журавль расправляет крылья»). На выдохе слегка присесть и сложить руки («крылья») на груди. Эти движения повторить 4 — 7 раз. Затем «журавль» становится на одну ногу, вторую сгибает и поднимает вверх, расправляя «крылья» в стороны (замирает).

**5. «Сдуй шарик с ладони»** (умеренная и тонизирующая нагрузка). Положить на ладонь ребенка бумажный шарик и сдуть его. С каждым выдохом шарик удаляется все дальше. Игра прекращается, когда «шарик улетел».

