**Игры с применением дыхательных упражнений.**

****

Игровая деятельность как никакая другая способствует снятию напряжения, страха неудачи, а также способствует повыше­нию мотивации. Она всегда связана с эмоциями, а эмоциональная вовлеченность обеспечивает естественное повышение работоспособ­ности, эффективности работы мозга. Игра для ребенка, с одной стороны, происходит на непроизвольном уровне, потому что играть всегда весело, интересно, легко, это то, что нравится. С другой стороны — всякая игра есть испытание воли, действие, подчиненное правилу, а значит, и способ сформировать произвольность.

Сегодня познакомлю вас с некоторыми играми, которые способ­ствуют развитию не только внимания, но и памяти, воображения, речи, мышления, пространственных представлений. А так, как в данных играх задействовано дыхание, то- это еще и физическое развитие, улучшение дыхательной функции, а так же кровообращения всего организма.

В каждом задании инструкции разделены. Во «взрослой» (пред­назначенной для взрослого) части прописаны правила игры, основ­ные виды помощи или усложнения задания, даны полезные советы и рекомендации. В «детской» части представлен игровой вариант, который поможет сделать выполнение задания более интересным и увлекательным для ребенка. Игры подходят как для игры с одним ребенком, так и с несколькими детьми.

Помните, что игры с дошкольником всегда должны вызывать только положительные эмоции. Не перегружайте ребенка, при первых признаках утомления лучше прерваться. Ориентируйтесь на личностные особен­ности ребенка и обязательно хвалите его за старания! Получайте удовольствие, играйте с улыбкой и хорошим настроением, будьте уверены в успехе, и у вас обязательно все получится!

**Дутибол**

**Материалы:** кубики — 4 шт., маленький мячик для настольного тенниса.

**Взрослому**

Игроки сидят за столом друг напротив друга. Кубиками обо­значаются ворота противников. В центр стола помещается мячик. По команде игроки начинают дуть на мячик, стараясь задуть его в ворота противника (см. рис. А). При этом до мяча нельзя дотраги­ваться. Игра идет до трех голов. Остановите игру, если у ребенка закружилась голова (такое возможно из-за резкого увеличения коли­чества кислорода). Вы можете продолжить после перерыва.

**Ребенку**

«Ты когда-нибудь видел(-а), как играют в футбол? Сейчас мы будем играть в игру, которая очень похожа на футбол, только забивать мяч в ворота нужно воздухом. Ты, наверное, слышал(-а), что в футболе нельзя брать мяч руками, а в “Дутиболе” до мяча вообще ничем нельзя дотрагиваться, на него можно только дуть. Я положу мяч в центр поля, на счет «три» я его отпущу, и мы вместе начнем на него дуть до тех пор, пока мячик не окажется в чьих-то воротах. Тот, кто сможет задуть мяч в ворота противника, забивает гол. Мы будем играть до трех очков: выиграет тот, кто забьет три гола.

**Ныряльщики**

**Взрослому**

Игроки делают глубокий вдох и вслух начинают считать метры на выдохе. Важно, чтобы счет велся одновременно. Выигрывает тот, кто сможет дольше просчитать на одном выдохе. Если ребенок негативно относится к элементам соревнования с соперником, пред­ложите ему устроить соревнование с самим собой, т.е. превзойти свой собственный рекорд, увеличив результат. Следите за тем, чтобы ребенок не делал дополнительного вдоха во время счета. Задача — растянуть выдох как можно дольше.

**Ребенку**

«Представь, что сейчас мы будем с тобой нырять без акваланга. Сначала ныряльщики набирают как можно больше воздуха, а затем погружаются под воду, стараясь опуститься как можно глубже. Мы устроим с тобой соревнование: кто из нас сможет глубже опуститься под воду? Для этого наберем много-много воздуха и начнем считать на выдохе: 1 метр, 2 метра, 3 метра, 4 метра, 5 метров... Считать нужно до тех пор, пока хватит воздуха, ведь под водой нельзя еде- ^ лать еще один вдох. Кто больше метров сможет просчитать на одном выдохе, тот умеет погружаться на большую глубину. Начнем? Делаем глубокий вдох и ныряем».

**Егорки**

**Взрослому**

Эта игра похожа на предыдущую. Игроки делают глубокий вдох и начинают вслух считать на выдохе Егорок. Выигрывает тот, кто на одном выдохе сможет насчитать больше Егорок. Следите за тем, чтобы ребенок не делал дополнительного вдоха во время счета и считал «Егорок» плавно, четко, «не тараторя». Задача — растянуть выдох как можно дольше.

**Ребенку**

«Сейчас мы будем с тобой считать Егорок, которые разместились в лесу на пригорке. Сначала мы набираем много-много воздуха и на выдохе начинаем считать: “Сидели на пригорке 33 Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...”. Выиграет тот, кто насчитает больше Егорок на одном выдохе».

**Морские маневры**

**Материалы**: лист бумаги и кубики (или другие небольшие пред­меты, которые можно расставить на столе).

**Взрослому**

Сделайте вместе с ребенком кораблик, сложив его из бумажного листа. Расставьте на столе в произвольном порядке кубики или дру­гие небольшие предметы, которые будут играть роль препятствий. Задача ребенка — дуя на кораблик, переместить его с одного конца стола на другой так, чтобы он не застрял и смог обойти все препят­ствия (см. рис. Б). Во время упражнения ребенок может перемещаться вокруг стола, как ему удобно.

**Ребенку**

«Представь, что стол — это холодный океан, а кубики — это льдины и айсберги, плавающие на его поверхности. Тебе нужно про­вести корабль так, чтобы он не застрял и не врезался в дрейфующие льды. Перемещать корабль можно только с помощью воздуха, дуя на парус, как ветер».

**Крутые виражи**

**Материалы:** мячик для настольного тенниса и небольшие пред­меты, которые можно расставить на столе.

**Взрослому**

Сделайте на столе разветвленные дорожки с помощью подруч­ных средств (карандашей, счетных палочек, кубиков, фломастеров, веревочек и т.п.). Задача ребенка — дуя на мячик, переместить его с одного конца стола на другой так, чтобы он смог пройти все виражи и повороты. Можно засекать секундомером время от старта до финиша и отмечать лучшие достижения.

**Ребенку**

«Представь, что стол — это трасса, на которой проходят гонки. Твоя задача — провести свою машину (мячик) по этой трассе к финишу».

**Перышко, иди Воздушный волейбол**

**Материалы:** небольшое перышко, длинная веревка или лента.

**Взрослому**

Игра похожа на игру с мячом, когда мяч перебрасывается через сетку, только вместо мяча используется перо, а вместо сетки — веревка. Разложите на полу веревку, разделив игровое простран­ство на две половины, это будет граница двух территорий. В игру могут играть 2 игрока или две команды. Каждый игрок может перемещаться только на своей половине поля, заходить на терри­торию противника не разрешается. В начале игры игроки подходят к границе и ведущий (или один из игроков) подбрасывает перо вверх. Игроки начинают дуть на перышко, стараясь передуть его на территорию противника. Если перо упало на территории про­тивника — засчитывается гол. Во время игры дотрагиваться до пера нельзя, игроки направляют его движение только с помощью воздуха, дуя на перо. Задача игроков «забить» как можно больше голов противнику и не допустить падения пера на своем поле. Игра идет до трех голов. Раунды можно повторять через перерывы. Если у ребенка закружилась голова, сделайте паузу и продолжайте после отдыха.

**Ребенку**

«Мы будем играть в воздушный волейбол. Вместо мяча у нас будет перо, на которое нужно дуть так, чтобы оно упало на стороне противника. Веревочка на полу показывает, где заканчивается твое поле и начинается поле соперника, за эту границу заходить нельзя. А еще нельзя дотрагиваться до пера, на него можно только дуть. На счет “три” один из нас подбросит перо в воздух и игра начнется. Победителем станет тот, кто первым забьет три гола».

**Дует ветер**

**Материалы**: лист бумаги или газеты.

**Взрослому**

Принцип игры тот же, что и в предыдущей игре. Взрослый вер­тикально держит лист, а дети по очереди дуют на него, стараясь, чтобы он пошевелился. Расстояние до листа необходимо постепенно увеличивать. Тот ребенок, который сможет с помощью выдыхаемого воздуха пошевелить лист с самого дальнего расстояния, является победителем. Ребенок делает глубокий вдох носом и выдыхает через рот. Если ребенок играет один, то он может соревноваться со своим личным результатом, если детей несколько — то они соревнуются между собой.

**Ребенку**

«Сейчас вы превратитесь в ветер и будете соревноваться в своей силе. Вам нужно дуть на листок так сильно, чтобы он колыхался. Для этого надо сделать носом глубокий вдох и набрать много-много воздуха, а потом выдохнуть его через рот. Мы будем постепенно увеличивать расстояние до листа. Тот, кто с помощью воздуха смо­жет заставить лист пошевелиться с самого дальнего расстояния, признается самым сильным ветром».

**Оперный певец**

**Взрослому**

Задача игроков — протянуть на выдохе гласный звук дольше всех. Для этого игроки делают глубокий вдох и «поют» гласный звук (например, «а-а-а...») до тех пор, пока хватит дыхания. Игрок, продержавшийся дольше других, выигрывает.

**Ребенку**

«Сейчас мы устроим “соревнование оперных певцов”. Выиграет тот, кто сможет пропеть дольше другого. Выбирай любой гласный звук, который мы будем “тянуть”. Теперь делаем глубокий вдох и начинаем петь».

**Булька**

**Материалы:** стакан с водой и трубочка для коктейлей.

**Взрослому**

Ребенок садится за стол, перед ним ставится стакан (маленькая пластиковая бутылка) с водой, в который опущена соломинка для коктейля. Задача ребенка — дуть в стакан через соломинку так, чтобы за один выдох получилось максимально долгое «булькание» (вдох — носом, выдох — в трубочку: «буль-буль-буль»). Важно сле­дить за тем, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными.

**Ребенку**

«На сказочной планете Булькос живут волшебные существа — бульки. Они очень дружелюбные, веселые и общительные. Нам с Земли нужно передать им очень важное послание. Сделать это можно только с помощью волшебных предметов: стакана (пластиковой бутылки) и трубочки. Тебе нужно дуть в стакан (бутылку) через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое “булькание”. Нужно дуть как можно дольше, чтобы бульки смогли услышать твой сигнал».