Подвижные игры дома с дыхательными упражнениями.

**Жуки**

Ребенок сидит на полу по-турецки, родитель произносит:

— Ж-ж-ж, сказал крылатый жук, — посиж-ж-жу.

Ребенок обхватывает себя за плечи и произносит:

— Поднимусь, полечу, громко-громко зажуж-ж-жу.

Ребенок и родитель разводят руки в стороны и перемещаются по комнате, произнося звук «ж». Длительность упражнения — 2-3 минуты.

**Медвежонок**

Ребенок ложится на спину, руки кладет под голову. Делает глубокий вдох через нос, на выдохе — «похрапывает». Родитель комментарует:

— Медвижата спят в берлоге… Мишка проснулся, потянулся, перевернулся.

Ребенок выполняет движения, потягивается, сгибает ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос. Переворачивается и …опять «засыпает, похрапывая».

**Хомячки**

Ребенок и родитель сильно надувают щеки, как хомячки. Дышать при этом нужно через нос. Задержав дыхание, родитель с ребенком курсируют по комнате. По сигналу кулачками надавливают на щеки, выпуская при этом воздух через рот. Щеки становятся «обычными».

Игра повторяется 5-6 раз.

**Чей самолет улетит дальше**

Ребенок и родители встают на одной линии. У каждого в руках бумажный самолетик. По команде самолетики взлетают. Можно помогать самолетику, дуя на него и не давая тем самым ему спикировать на пол.

**Мама обнимает меня**

Делаем вдох носом, руки разводим по сторонам, задерживаем дыхание на 3 секунды. На выдохе обнимаем себя так крепко, как это обычно делает мама.

**Уличный разведчик**

Назовите ребенку первую букву алфавита и покажите вывеску или надпись на рекламном щите, в которой встречается эта буква (например, «Аптека», «Альтаир»). Предложите ему найти другую вывеску, где есть такая же буква. Тот, кто не сможет найти подходящую надпись, пропускает ход.

Эта игра развивает у ребенка произвольное внимание, наблюдательность.

**Разноцветное меню**

Предложите малышу составить меню из продуктов одного цвета. Для начала определите, сколько продуктов будет входить в меню. Например, «Красное меню» будет состоять из трех овощей: помидора, перца, свеклы.

Эта игра помогает развить логическое мышление и воображение. Способствует сенсорному развитию, усвоению сенсорного эталона цвета.

**Угадай-ка!**

Возьмите несколько предметов и внимательно рассмотрите их с ребенком. Завяжите ребенку глаза шарфом. Заверните один из предметов в платок и предложите наощупь определить, что он держит в руках. А теперь ваша очередь угадывать.

Эта игра развивает тактильное восприятие, мышление и воображение.

**Маленький Шерлок Холмс**

Поставьте перед ребенком 5-7 предметов. Предложите ему хорошо их рассмотреть и запомнить. Затем попросите его отвернуться или крепко закрыть глаза, а сами уберите один предмет. Теперь ребенок должен назвать исчезнувший предмет и описать его. Потом ваша очередь запоминать предметы.

Игра помогает развить память, внимание и мышление.

**Что любит Огненный дракон**

Предложите ребенку представить, будто к вам в гости должен прийти сказочный герой. А гостей нужно обязательно угощать. Пусть малыш подумает, чем угостить сказочного героя. Например, дракону нужно есть очень много перца, чтобы лучше выпускать огонь.

Проиграйте различные варианты со Снежной королевой, Карлсоном, Буратино и так далее.

Эта игра помогает развить логическое мышление и воображение.

***Помните! Время, потраченное на общение с ребенком, вознаграждает нас, взрослых, глубокой детской привязанностью***.