

## «ВЕСЁЛЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ДНИ ШКОЛЬНЫХ КАНИКУЛ»

### Подвижные игры для детей на прогулке в летнее время

#### 3. Побулькаем

##### Цели игры:

- восстановление носового дыхания;
- формирование ритмичного выдоха и его углубление.

**Необходимые материалы.** стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка), фанты (жетоны, фантики),

##### Ход игры.

Перед каждым ребенком на столике стоят бутылочки с водой и соломинкой. Ведущий, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

Затем каждый пробует сделать то же самое. Ведущий следит за правильностью выполнения задания. После того как каждый из детей попробовал, по команде ведущего все дети начинают вдыхать и затем булькать. Тот, у кого получилось побулькать дольше всех, получает фант.



## 2. У кого шарик выше

### Цели игры:

- улучшение функции дыхания;
- повышение тонуса;
- адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

**Необходимый материал.** Воздушный шарик.

### Ход игры.

На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик.

У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.

