

## Игры, которые лечат.

### **Болезни, дыхательной системы: ринит, ринофарингит, хронический бронхит, аденоиды.**

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании расслабляются дыхательные мышцы, и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкания губ.

#### ***Пастушок дудит в рожок.***

- *Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.*
  - Рожок, дудочка.
  - Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок.

#### ***Король ветров.***

- *Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.*
  - Ватрушка или шарик.
  - Дети дуют на ватрушку или подвешенные воздушные шарики: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.
  - На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

### **Общие бронхолегочные заболевания.**

При бронхиальных заболеваниях необходимо:

- Поддержание эластичности легочной ткани, улучшение бронхиальной проходимости, дренажной (очистительной) функции бронхов, восстановление согласованной работы функции бронхов и



дыхательной мускулатуры, координации в деятельности дыхательных и соматических мышц.

= Профилактика нарушения осанки, адаптация дыхания и организма в целом к физической нагрузке посредством общей тренировки, повышение тонуса, оздоровление нервно – психической сферы.

Для решения этих задач рекомендуются игры с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных звуков, стихотворных строк, пение песенок в такт ходьбе.

Это – звукоречевая гимнастика, которая является своеобразным вибромассажем, способствующим уменьшению бронхоспазмов. Полезны игры с дозированным бегом, ходьбой в чередовании с упражнениями по расслаблению, дыхательными упражнениями.

### **Вперед быстрее иди, только не беги.**

- *Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.*

- Задача заключается в том, чтобы по сигналу как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на четвереньках и пр. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются обратно.

### **Подпрыгни и подуй.**

- *Улучшение функции дыхания, повышение тонуса адаптации дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.*

- Воздушный шарик.

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

### **Бульканье.**

- *Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.*

- стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка).

- Глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.



### **Совушка – сова.**

- Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).

- По сигналу «день» дети – «совы» медленно поворачивают голову влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед и взмахивают руками – «крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у...у...ффф». Повторяют 2-4 раза.

### **Шарик лопнул.**

- Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

- Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздухом носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз.

### **Поезд.**

- Улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал.

- Подражая гудку паровоза, дети продвигаются вперед («гу-гу») сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут.

### **Вверх ногами.**

- Укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.

- Салфетка.

- Ребенок становится около стенки вниз головой – вверх ногами. При обильной мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту в салфетку.

### **Мартышки и кокосовые орехи.**

- Улучшение функции дыхания (глубины, ритма), укрепление мышц рук, проговаривание звуков «ч» и «ш»





- Мячик.

- Дети кидают мяч друг другу по кругу 3-4 раза. Это «погрузка кокосов мартышкам на поезд». Затем дети производят круговые движения руками, произнося: «Чу-чу-чу». Поезд движется!» Через 2-3 минуты поезд останавливается, дети говорят: «Шшш». После этого начинается «выгрузка кокосов» - те же движения, что и при «погрузке». При произношении звука «шшш» губы складываются в трубочку.

### **Кто вперед?**

- *Улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстнолицевой области.*
  - 10-2- воздушных шариков, карандаши, стол.
  - На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

Подготовила: Султанова Л.Ю.