|  |
| --- |
| **Картотека игр при болезнях носа и горла (ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды)****для детей 4-7 лет****При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетации, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.** |

|  |
| --- |
| **1. «Золотая осень»*****Цель игры:*** развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, чувства ритма, умения согласовывать свои действия с действиями играющих; формирование правильной осанки; улучшения функции дыхания; умение произвольно расслаблять мышцы; тонизирующее и успокаивающее воздействие на весь организм ребенка.***Ход игры.*** Дети стоят широким кругом. Ведущий чётко показывает движения, дети их повторяют. Ведущий говорит: «Осенью клубятся большие тучи» (кругообразные движений руками перед телом), «моросит дождик — кап-кап...» (потряхивание кистями рук).«Все реже показывается солнышко» (поднимание полусогнутых рук вверх), улыбка (изображение солнышка), сжимание и разведение пальцев рук (солнечные лучики).«Опадают листья с деревьев»: поднимание на носки, вытягивание рук вверх, а затем плавное опускание их и приседание с потряхиванием кистями. Показывать, как, кружась, падают на землю листья.«Шумит ветер в лесу»: глубокий вдох через нос; выдох — будто слышится шум ветра — «шшш...»«На поля ложатся туманы»: поднимание рук плавными движениями в сторону с поворотом туловища то направо, то налево и все более низким наклоном — изобразить, как стелются туманы.«Птицы собираются в стаи»: построение небольшими группами в колонны по одному (изображая караваны гусей), клиньями (как строятся журавлиные стаи), врассыпную (будто стайки чижей).«Слышатся прощальные крики гусей, журавлей, голоса чижей». Подражание этим звукам.«Улетают птицы в тёплые края». Медленный бег по площадке, затем по знаку инструктора остановка.«А в школе осенью уже занимаются первоклассники. Покажем, как они стройно, прямо ходят». Дети строятся в колонну по одному, ходят под счет руководителя, под музыкальное сопровождение. При выполнении проверяется носовое дыхание, смыкание губ.Невнимательные дети «платят штраф» — после игры выполняют разные задания руководителя.Вариант игры: на сигнал «Птицы собираются в стаи» выдвинуть нижнюю челюсть («клюв») вперёд. |

|  |
| --- |
| **2. «Мышка и Мишка»*****Цель игры:*** формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.***Ход игры****.* Ведущий показывает движения и произносит слова: **У Мишки дом огромный** (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, осмотреть на руки — вдох)**У мышки — очень маленький.** (присесть, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука «шшш»)**Мышка ходит в гости к Мишке,****Он же к ней не попадёт**. (надо ходить по залу)Стишок с движениями повторяется 4—6 раз. Ведущему следует внимательно следить за чёткостью и координацией движений.**3. «Петушок»*****Цель игры:*** улучшение функции дыхания, тренировка носового дыхания, смыкания губ.***Необходимые материалы:*** игрушки или кубики высотой не более 10—12 см.***Ход игры.*** Дети стоят в шеренге. По площадке перед детьми на расстоянии шага расставлены предметы. Руки - «крылья» опущены, вытянуты, несколько отведены ладонями вперёд, лопатки сдвинуты. Высоко поднимая колени, оттягивая носок, дети движутся вперёд, перешагивая через предметы, произнося: «Пе-ту-шок». На слоге «шок» дети опускают ногу за предмет. Игра повторяется несколько раз. Ведущий контролирует осанку. В эту игру может играть и один ребенок со взрослым. |

|  |
| --- |
| **4. Шарик*****Цель игры:*** восстановление носовою дыхания, формирование углублённого дыхания, правильною смыкания губ, ритмирование.***Необходимые материалы:*** фанты из бумаги.***Ход*** *игры.* Дети садятся полукругом. **Ведущий** предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и широко вдохнуть воздух 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. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения у ребенка. |

|  |
| --- |
| **5. «Пинг – понговое ралли»*****Цель игры:*** укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.***Необходимые материалы:*** стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как и шарики, ленточка.***Ход игры.*** Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на неё ставят шарики. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик останавливается, напротив ставится кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатился дальше. |

|  |
| --- |
| **6. «Домовитый хомячок»*****Цель:*** тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.***Необходимые материалы:*** 2 стула, листы бумаги, 4—5 фантов.***Ход игры.*** Ведущий рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щёчках. Затем предлагает перенести через «болото» зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам» (лист бумаги). На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щёкам и возвращается так же по «кочкам» обратно. Затем начинает снова, пока не перенесёт все фанты. Ведущий следит за точностью выполнения игры и награждает того, кто справился быстрее всех и не оступился с «кочек». |

|  |
| --- |
| **7. «Совушка – сова»*****Цель игры:*** развитие коррекции движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).***Ход игры.*** Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети-«совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед, взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «ууффф». Повторяют 2—4 раза. |

|  |
| --- |
| **8. «Пёрышки»****Цель игры**: тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.**Необходимые материалы:** 4 стула, 2 верёвки, 10 пучков пёрышек, связанных по 3—4 штуки.**Ход игры.** Между стульями натягивают верёвки с привязанными пучками пёрышек на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на две команды и располагаются напротив пёрышек на расстоянии 50 см. По сигналу ведущего, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают одно пёрышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы надо сложить узкой трубочкой, а щеки надуть. Выигрывает та команда, у которой пёрышки слетят быстрее. |

|  |
| --- |
| **9. «Кто самый громкий?»*****Цель игры:*** тренировка носового дыхания, смыкание губ. ***Необходимые материалы:*** фанты-жетоны.***Ход игры.*** Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, ПЛОТНО прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «ммм», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. И результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «ммм» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря и так же на выходе с произнесением «ммм» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнёс звук «ммм» правильно и громче всех, вручается фант. После окончания игры подсчитываются фанты и объявляется победитель. |

|  |
| --- |
| **10. «Воздушный шар»****Цель игры:** развитие координации движений, равновесия; улучшение функции дыхания.**Необходимые материалы:** воздушные шарики, верёвка.**Ход игры**. Дети сидят или стоят, самостоятельно надувая шары. Ведущий помогает завязывать отверстие. Дети подбрасывают шары вверх и ловят их, бросая друг другу. Ведущий предупреждает, что шар надо ловить осторожно, чтобы он не лопнул. Перебрасывать шар друг другу можно и через веревочку. Для детей 7 лет и старше задание усложняется. Перед ними ставится задача хорошо надуть шар за меньшее число дыхательных движений. |

|  |
| --- |
| **11. «Поймай свой хвост»*****Цель игры:*** развитие координации движений, чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве, изменять направление движений; общее воздействие на организм ребенка; усиление обмена веществ; стимуляция функции дыхания.***Ход игры.*** Играющие выстраиваются в затылок друг другу и берутся руками за пояс впереди стоящего. Вся колонна — «змея», первый колонне — «голова», а последний — «хвост». По сигналу ведущего «голова» должна поймать «хвост», который от нее ускользает. «Голова» (ребенок, стоящий первым), поймавшая «хвост», переходит в конец колонны, и игра повторяется. Проигравшими считаются дети, которые «расцепили» цепь; они выходят из игры. Остальные дети становятся в исходное положение -и продолжают игру. |

|  |
| --- |
| **Упражнения для формирования правильного** **носового дыхания****Цель упражнений:** тренировка навыка правильного дыхания (ритмичное, полное, с правильным выдохом); укрепление мышц туловища и конечностей; формирование сводов стоп, правильной осанки; развитие чувства координации движений, равновесия.***Ход занятий.*** **Упражнение 1**. дети перед зеркалом принимают правильную осанка, контролируется смыкание губ, и идут простым шагом *с* изменением темпа движения 20-30 секунд, повторяя за ведущим:В путь пойдем мы спозаранку,Не забудем про осанку***Упражнение 2****.* Дети встают в круг и в такт стихам дуют на облака; машут на них руками — «прогоняют» их. Затем изображают дождик: поднимают обе руки вверх, потом, расслабив мышцы рук, «бросают» одну руку до уровня плеча, затем до пояса и вниз, потом другую руку — так же. Дыхание произвольное.Дождик, дождик,Кап — кап — кап,Мы так умеем тоже,Мы разгоним облакаВетру мы поможем.  ***Упражнение 3.***Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки прямые. Хлопки в ладоши перед собой, над головой и с поворотом туловища — справа и слева. Повторить упражнения в той же последовательности 4—6 раз с произнесением при хлопке «хлоп — хлоп».Комарика хлоп — хлоп,А то сядет на лоб.Слева хлопнем комара.Справа хлопнем комара.***Упражнение 4.***Исходное положение — стоя. Ведущий внятно читает стихи, а дети делают упражнения: поднимают руки вверх (вдох), затем, согнув их в локтях, кисти сжать в кулаки, с силой опускают вниз (выдох). Повторить 3—4 раза.Вот веселый трубочист,Он трубы чистит, чистит.Руки ходят вверх и вниз,И крепко сжаты кисти. |

|  |
| --- |
| ***Упражнение 5.***Ходьба простым шагом под ритмические стихи. Затем, взяв друг друга за руки, дети переходят на бег с постепенным замедлением. Ведущий регулирует темп ходьбы и бега. Ходьба с высоким подниманием колен, носок оттянув, руки на поясе. Продолжительность 10-20 секунд.Что там? Змейка! Вьется, вьется.Эй, кто с нами не смеется?Это ручеек петляет,Тот, что зародился в мае.Так ребята друг за другомМчатся, мчатся, мчатся кругом,И петлею, и змеею.Кружат и не падают,И друг друга радуют.***Упражнение 6.***Ходьба простым шагом с постепенным замедление темпа. Ведущий контролирует правильность принятой детьми осанки. Дыхательное упражнение со звуковым выдохом «шшш» (3-6 раз). Продолжительность 30 секунд. |

|  |
| --- |
| **Картотека игр на преодоление последствий общих бронхолёгочных заболеваний****( респираторный аллергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит)****для детей 5 – 7 лет****Необходимо укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, развивать ритмичное дыхание с углублённым, но спокойным выдохом. Оптимальными являются ежедневные игры с троекратным повторением в течение дня (1-2 месяца)** |

|  |
| --- |
| **1. «Учение пожарных»*****Цель******игры:*** обще физиологическое воздействие; развитие быстроты, скорости реакции; стимуляция функции дыхания.***Необходимые материалы:*** гимнастические стенки, бубенчики, колокольчики.***Ход игры.*** Дети становятся в две колонны (команды).Под звук колокольчика дети взбираются на гимнастическую стенку (по очереди), дотрагиваются до бубенчика и спускаются вниз. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.**2. «Идёт коза по лесу»*****Цель игры:*** развитие координации движений конечностей, туловища; улучшение функции дыхания, зрительного и слухового анализаторов.***Ход игры.*** Дети стоят в кругу, выбирают «козу». Затем идут по кругу поскоками. «Коза» идет также, но в кругу. Все поют: «Идет коза по лесу, по лесу. Нашла коза принцессу, принцессу». «Коза» выбирает кого-нибудь и, взяв за руки «принцессу», делает вместе с ней в кругу движения, которые, согласно песне, повторяют все играющие: «Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгают на двух ногах) и ножками подрыгаем (дети подскоком выставляют поочередно ноги вперед), и ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопают), и ножками потопаем, потопаем, потопаем» (топают). Затем «коза» встает в круг, а выбранная ею «принцесса» становится «козой». |

|  |
| --- |
| **3. « Велогонки»*****Цель игры:*** развитие быстроты реакции, стимуляция функции дыхания, укрепление мышц туловища и конечностей.***Необходимые материалы:*** велосипеды или **самокаты.*****Ход игры.*** Ведущий размечает дистанцию 20 м, и игроки парами на скорость едут на велосипедах (самокатах). Выигрывает игрок, приехавший первым.**4. «Вперёд быстрей иди, только не беги»*****Цель:*** улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.***Ход игры.*** Дети строятся в затылок друг другу в 2 колонны. Перед первыми в колоннах чертят линию старта. На расстоянии 20—30 м — финиш. Задача заключается в том, чтобы по сигналу ведущего как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на коленях, четвереньках и т.п. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются в конец шеренги.**5. «Поезд»*****Цель игры:*** улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал.***Ход игры.*** Дети становятся в затылок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить вначале ведущий. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку («гу, гу»), они начинают двигаться вперёд сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов ведущего «Поезд приехал на станцию» дети замедляют ход и начинают пятиться задом до сигнала «приехали». |

|  |
| --- |
| **6. «Вверх ногами»*****Цель игры:*** укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, обшефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.***Необходимые материалы:*** салфетка.***Ход игры.*** Ведущий предлагает ребёнку встать у стенки вниз головой — вверх ногами. Ведущий тщательно страхует ребенка. При накопившейся мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту на салфетку, лежащую на полу.**7. «Подпрыгни и подуй»*****Цель игры:*** улучшение функции дыхания, повышение тонуса, адаптация дыхания и организма в целом физическим нагрузкам.***Необходимые материалы:*** 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**.** |

|  |
| --- |
| **8. «Косари»** ***Цель игры:*** развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.***Ход игры.*** Ведущий предлагает ребенку покосить траву. Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Ведущий читает стихи и «косит», а ребёнок со звуком «зу» переводит рукимахом в сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох):**Зу-зу, зу-зу,****Косим мы траву.****Зу-зу, зу-зу.****И налево взмахну.****Зу-зу, зу-зу,****Вместе быстро, очень быстро****Мы покосим всю траву.****Зу-зу, зу-зу.**Затем ведущий и ребенок встряхивают руки в расслабленном состоянии и повторяют игру 3—4 раза. |

|  |
| --- |
| **9. «Поезд с арбузами»*****Цель игры:*** улучшение глубины и ритма дыхания, укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки, тренировка координации движений, умения согласовывать свои действия с действиями других участников игры.***Необходимые материалы:*** 3—4 мяча разной формы.***Ход игры.*** Дети садятся на коврик в круг. Ведущий находится за кругом и бросает мячик кому-нибудь из детей. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди. Иногда мяч возвращается к первому, он кидает его ведущему - это «погрузка арбузов на поезд». Затем дети произносят «гу-гу-гу» — поезд движется, и ребята делают круговые движения руками. Через 2—3 минуты останавливаются. Дети говорят «шшш» — поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке. Ведущему необходимо обращать внимание на правильную осанку и чтобы при звуке «шшш» губы складывались в трубочку. |

|  |
| --- |
| **10. «Кто вперёд?»*****Цель игры:*** улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области, умение ребенка действовать по команде.***Необходимые материалы:*** 10—20 воздушных шариков, карандаши, 2 стола.***Ход игры.* В** игре соревнуются двое участников. Каждый усаживается за свой стол. На столах между карандашами расположено по 5—10 шариков. Вытянув губы трубочкой, каждый из участников глубоким, сильным выдохом старается сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос. Побеждает тот, кто выполнит задание быстрее. Если детей много, то игра может стать командной. Каждый участник команды ставит шары на стол между карандашами и сдувает их. И так — по очереди. Побеждает та команда, участники которой сдуют шары со стола быстрее всех. |

|  |
| --- |
| **11. «Самый сильный ветер»*****Цель игры:*** улучшение функции дыхании; укрепление мышц челюстно-лицевой области.***Необходимые материалы:*** два стола, 4 рейки, И) воздушных шариков.***Ход игры.*** Ведущий выбирает, кто из ребят **«самый** сильный ветер», для этого игроки разбиваются на пары. Между членами пары устраиваются соревнования, кто быстрее сдует со своего стола 5 воздушных шариков. Сдувать шарики надо по одному, вытянув трубкой губы.Среди победителей пар устраивается новое соревнование, пока не определится «самый сильный ветер».**Игра не рекомендуется детям, страдающим астматическим бронхитом, бронхиальной астмой.** |

|  |
| --- |
| **12. «Задень обруч»*****Цель игры:*** улучшение функции дыхания; укрепление мышц челюстно-лицевой области, формирование правильного носового дыхания.***Необходимые материалы:*** 4 обруча, 2 воздушных шарика, 2 веревки. На веревку, подвешенную горизонтально, несколько выше головы ребенка, прикрепляют обруч и на ниточке в обруче — воздушный шарик. На расстоянии 40—50 см — другой обруч.***Ход игры.*** Ведущий объясняет, что задача состоит в том, чтобы игрок, подойдя к обручу с шариком, глубоко вдохнул воздух через нос, затем, сделав губы «трубочкой», с силой подул на шар, направляя его таким образом, чтобы шар долетел до другого обруча.Затем игроки делятся на пары и между членами пары устраивается соревнование. Проигравшие игроки выбывают, а победители соревнуются дальше, до тех пор, пока не выявится победитель.Во время игры ведущий контролирует: правильность осанки, носового дыхания, спокойное смыкание губ. |