



ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ НОСА И ГОРЛА

(ринит, ринофарингит, гайморит,
хронологический бронхит, аденоиды)

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание.

Значение игр:

- способствуют тренировке дыхательной мускулатуры;
- улучшает местное кровообращение.

При подборе игр с детьми необходимо контролировать правильность осанки и смыкание губ.



1. Кто громче

Цель игры:

- тренировка носового дыхания, смыкания губ.

Необходимые материалы.

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) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «м-м-м» надо направлять в нос, он быть звучным. Затем прижимается правая ноздря и так же на выдохе с произнесением «м-м-м» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук «м-м-м» правильно и громче всех, вручается фант. После окончания игры подсчитываются фанты и объявляется победитель.



2. У кого шарик выше

Цели игры:

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

Необходимый материал.

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.



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.



4. Экспресс

Цель игры:

- улучшение функции дыхания;
- развитие умения действовать в коллективе, реагировать на сигнал.

Ход игры.

Дети становятся в затылок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Этую роль вначале может выполнить ведущий. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку («гу-гу»), они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов ведущего: «Поезд приехал на станцию» дети замедляют ход и начинают пятиться до сигнала «Приехали!».





ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ОБЩИХ БРОНХОЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

(респираторный аллероз, бронхиальная астма, астматический бронхит)

При таких заболеваниях необходимо не только укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом.

При разработке игр использовались: произношение звуков, но время игровых упражнений и сочетании с ритмичными движениями рук и ног; движения для формирования навыка правильного положения языка и координации движений нижней челюсти;
дозированный бег — для улучшения функционирования диафрагмы.

Игры можно использовать уже спустя 2—3 недели после приступа. Обратите внимание на то, что нельзя допускать чрезмерного эмоционального возбуждения ребенка во время игры. Оптимальными являются ежедневные игры с троекратным повторением в течение дня (продолжительность игрового цикла — 1 -2 месяца).



1. Косари

Цели 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 ребенок со звуком «зу» переводит руки махом в сторону (влево - выдох, затем вперед, вправо - вдох):

Зу-зу, зу-зу,
Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,
И палено 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.



2. Ралли на велосипеде

Цели 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.



3. Едем за арбузами

Цели 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 «ш-ш-ш» - 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 «ш-ш-ш» губы складывались в трубочку



4. С ног на голову

Цель игры:

- укрепление мыши пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.

Необходимый материал.

Салфетка.

Ход игры.

Ведущий предлагает ребенку встать у стенки вниз головой - вверх ногами, при этом тщательно страхует ребенка. При накопившейся мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту на салфетку, лежащую на полу.



5. Пузырь лопнул



Цели игры:

- восстановление носового дыхания;
- формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ.

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 «ф-ф-ф», медленно соединяя ладони под шариком.

Затем по хлопку ведущего шарик лопается - дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «ш-ш-ш». 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 у детей не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения.



6. Порви цепь

Цели игры:

- обще укрепляющее воздействие на организм;
- формирование правильной осанки;
- воспитание творческого решения задачи;
- развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры.

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остается 2-3 человека в цепи, потом игру повторяют.



7. Идет коза по лесу

Цели 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 так же, 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».



8. Зайцы и совы

Цели игры:

- развитие внимания, быстроты реакции;
- воспитание чувства партнера и коллектива.

Ход игры. Ведущий с помощью считалки определяет «сову», а игроков ставят в круг с промежутками между собой в два шага - они «зайцы». Лица всех обращены к внешней стороне круга. За чертой, вне круга, в «гнезде» находится сова. Задача «зайчиков» заключается в том, чтобы не дать «сове» залететь в середину круга. По сигналу ведущего начинается игра. «Сова», взмахивая «крыльями» (руками), летит, стараясь залететь в круг. «Сова» не сможет проникнуть в круг лишь в том случае, если «зайцы», заметив, в каком направлении «летит» «сова», быстро возьмутся за руки, образуя цепочку (препятствие), через которую «сова» не сможет пролететь, «Сова» возвращается в «гнездо», а «зайцы» дразнят «сову», показывают, как стучат у них зубы, когда они едят морковку. Игра продолжается.

Если «зайцы» не успели соединить руки, и «сова» сумела «залететь» в круг, то «совой» становится «заяц», по чьей вине она оказалась в кругу, а бывшая «сова» - «зайцем».

Игра может быть продолжена уже с новой «совой».



9. Прыгалки

Цели игры:

- развитие ловкости, координации движений;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы. Скакалка.

Ход игры.

Игроки по очереди вращают скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. Туловище нужно держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков следует постепенно увеличивать.

Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.



11. Послушный мячик

Цель игры:

- укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного «корсета» позвоночника.

Необходимые материалы. Мячи по числу игроков.

Ход игры.

Ведущий объясняет, что надо лежа, вытянувшись на спине, на ковре, зажать мяч между ногами. Перевернуться на живот, не выронив мяча. После того как игроки проделали это упражнение 4 - 6 раз, между ними устраивают соревнование; кто первым перевернется десять раз, не уронив мяч.



10. Кто устоит

Цели игры:

- развитие равновесия;
- укрепление мышц туловища и ног;
- воспитание выдержки, настойчивости,

Необходимые материалы. Обручи или мел.

Ход игры.

На расстоянии 50 см друг от друга на полу (земле) рисуют два круга диаметром примерно 25 см. Два игрока становятся на левой ноге в своем кругу и стараются правой ногой сдвинуть своего противника с места.

Проигрывает те, кто не устояли правой ногой, коснулись пола (земли).



12. А ну-ка донеси

Цели игры:

- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп;
- развитие ловкости.

Необходимые материалы. Стулья, простынки,

Ход игры.

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одну ногу эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скака на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.

Игру можно проводить парами (соревнуясь).

Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.



13. Скакалки

Цель игры:

- развитие быстроты реакции, быстроты и координации движений, ловкости, чувства равновесия.

Ход игры.

Игроки со скакалками, встав по одной линии на расстоянии 2 м друг от друга, по сигналу ведущего бегут к финишу прыгая через скакалки. Побеждают те игроки, которые, быстрее достигнув финиша, не зацепились за скакалки.



14. Футболисты и вратарь

Цели игры:

- развитие внимания, быстроты реакции;
- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Необходимые материалы. Стулья, мячи.

Ход игры.

Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 20 шагов. Позади каждого на расстоянии одного шага устанавливают ворота шириной не более 1,5м. Один из играющих должен забросить мяч, водя его по полу то правой, то левой ногой в ворота противника. Противник должен защищать свои ворота, отходя от них не дальше чем на 1 м.

Если играющих много, то можно сделать несколько команд и играть «на победителя».



15. Ванька-встанька

Цели игры:

- углубление дыхания;
- общефизиологическое воздействие;
- укрепление мышц ног, связочно-мышечного аппарата стоп.

Ход игры.

Игроки рассчитываются на первый-второй, становятся в две шеренги лицом друг к другу, держась крепко за руку. По первому сигналу ведущего «первые» приседают «под воду», делают глубокий выдох; по второму сигналу «вторые» «погружаются в воду», выдыхая в нее, а первые резко выпрыгивают «из воды», делая глубокий вдох



16. Удержись

Цель игры:

- тренировка равновесия, координации движений;
- воспитание выносливости, решительности.

Ход игры.

Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, они стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие - сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют «на победителя».



17. Белоснежка и семь гномов

Цели игры:

- формирование сводов стоп, укрепление мышечного «корсета» позвоночника;
- формирование правильной осанки;
- развитие быстроты реакции.

Ход игры.

Ведущий предлагает сделать зарядку вместе с Белоснежкой и семью гномами. У каждого из героев есть свое упражнение.

1. Вот у понедельника следующее: он все время спешит и утром дует на чай и кашу, чтобы они быстрее остывали. Встать прямо, голову не опускать, плечи немного опустить и несколько отвести назад. Сначала глубоко подышать. Сделать длинный выдох, будто хочешь сдувать пену. Затем сделать глубокий вдох носом.

2. Вторник часто ходит в лес по ягоды, но он маленький, а трава высокая, и ему приходится высоко подымать ноги, вот он и упражняется по утрам. Дети стоят, руки на поясе. По команде ведущего ходят, как цапли, высоко поднимая ноги. Продолжительность выполнения задания 10-20 секунд.

3. Среда и четверг часто пилият и колют дрова. И они по утрам тренируются. Дети встают попарно, лицом друг к другу. Нужно взяться за руки, ноги слегка расставлены, правая рука впереди, В каждой паре партнер должен сгибать вначале правую руку, а левую выпрямлять, затем наоборот - левую сгибать, а правую выпрямлять. Движение делать ритмично, произнося «ж-ж». Повторить 6-10 раз.

4. А теперь поколем дрова. Дети соединяют руки внизу вместе «и замок», а ноги расставляют шире плеч, поднимают руки вверх и с наклоном быстро опускают их вниз, одновременно произнося «ух-х-х». Повторить 4-6 раз.

5. Пятница изучает язык птиц и пытается договариваться с воронами, чтобы они не разоряли огород. Давайте поучимся разговаривать с птицами. Дети разводят руки в стороны пошире, говорят «кар-р-рр» и опускают руки. Звук «р» надо тянуть как можно дольше. Опуская руки, немного сгибают ноги. Повторить 4-6 раз.

6. Суббота часто зимой ездит на лыжах, и поэтому даже когда снега нет, он тренируется. Дети делают большие скользящие шаги и маховые движения руками, как будто катаются на лыжах. Нужно следить, чтобы дети не делали резких выпадов и чтобы шаг был плавным, скользящим; темп движений средний. Через 15-20 шагов можно и «с горки спуститься»: взмахнуть обеими руками, присесть, наклоняясь слегка вперед и опуская маховым движением руки вниз и назад. Общая продолжительность упражнений 30-60 секунд.

7. Белоснежка разметает дорожки от листьев и снега, и ей тоже нужно тренироваться. Дети ходят, делая маховые движения обеими руками перед собой вправо и влево с поворотом туловища в ту же сторону;(кисти слегка скаты в кулаки). Продолжительность упражнения 10-20 секунд.

8. Воскресенье же часто мерзнет на морозе, и когда ему становится холодно, он делает следующее упражнение. Дети разводят руки широко в стороны, ладонями вперед, крепко обхватывают себя руками за плечи и говорят «ух-х».

Советы взрослым. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок обхватывал грудную клетку при выдохе, попеременно кладя сверху то правую, то левую руку. Повторить 4-6 раз.



18. Мастера мяча

Цели игры:

- укрепление мыши туловища и конечностей;
- развитие ловкости, меткости, координации движений крупных и мелких мышечных группах;
- формирование правильной осанки.

Необходимый материал. Мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры.

Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться пальцами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Вариант 2.

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгну, тем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его три раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков. Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется - увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки - одно очко. Побеждает набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока назначают «Мастером мяча».

