***ИГРЫ ПРИ БОЛЕЗНЯХ НОСА И***

***ГОРЛА (РИНИТ, РИНОФАРИНГИТ, ГАЙМОРИТ, ХРОНИЧЕСКИЙ*** ***БРОНХИТ, АДЕНОИАЫ)***

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.

При ритмичном с полным выдохом носовом дыхании лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов.

Такие важные факторы при заболевании носа и горла, как нормализация прикуса и формирование правильной осанки, описаны в соответствующих разделах нашей книги.

При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать

правильность осанки и смыкание губ.

***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 четко 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 теплые 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») вперед.

***Мышки 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, посмотреть на руки — вдох)

У мышки — очень

(присесть, обхватив руками

Маленький.

колени, опустить голову — выдох

с произнесением звука «шшш»)

Мышка ходит

(надо ходить по залу)

в гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

Стишок с движениями повторяется 4-6 раз. Ведущему следует внимательно следить за четкостью и координацией движений.

***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 вперед, лопатки сдвинуты. Высоко поднимая колени, оттягивая носок, дети движутся вперед, 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.

***Шарик***

***Цель игры:*** восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритми-рование.

***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.

***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 нее ставят шарики. Дети по команде останавливается, напротив ставится кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатился дальше.

***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 щечках. 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 щекам и возвращается так же по «кочкам» обратно. Затем начинает снова, пока не перенесет все фанты. Ведущий следит за точностью выполнения игры и награждает того, кто справился быстрее всех и не оступился с «кочек».

***Перышки***

***Цель игры:*** тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

***Необходимые материалы:*** 4 стула, 2 веревки, 10 пучков перышек, связанных по 3—4 штуки.

***Ход игры.*** Между стульями натягивают веревки с привязанными пучками перышек на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на две команды и располагаются напротив перышек на расстоянии 50 см. По сигналу ведущего, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают одно перышко, 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 перышки слетят быстрее.

***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. В 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 произнес звук «ммм» правильно и громче всех, вручается фант. После окончания игры подсчитываются фанты и объявляется победитель.

***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 осанку, 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 облака,

Ветру 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?

Тот, что зародился в мае.

Это ручеек петляет,

Так ребята друг за другом

Мчатся, 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.

***Воздушный шар***

***Цель игры:*** развитие координации движений, равновесия; улучшение функции дыхания.

***Необходимые материалы:*** воздушные шарики, веревка.

***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.

***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.