

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №248» общеразвивающего вида

Консультация  
«Игры, которые лечат»

Подготовила:  
воспитатель  
Л.В.Пыжьянова

Барнаул, 2019



## Игры, которые лечат

Когда ребенок болеет, то это становится бедой для всей семьи. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребенку: обследуем его у лучших специалистов, покупаем наиболее эффективные лекарства, стараемся обеспечить уход. **При заболевании 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, рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкание губ.

Важно помнить, что психика ребенка, особенно в младшем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие – либо, даже полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что « надо » и « полезно », а потому, что ему это нравится. Именно поэтому представляем вам адаптивные, измененные в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний дыхательной системы.

### **«КОРОЛЬ ВЕТРОВ»**

Игровой материал: вертушка или шарик.

Ход игры: взрослый рассказывает: «Собрались как – то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех». Затем игроки

(взрослый и ребенок по очереди) дуют на вертушку (чья вертушка сильнее и дольше крутится) или на подвешенные воздушные шарики (чей шарик отлетит выше). Важно, что взрослый показывает ребенку, как правильно дуть: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.

### **«БУЛЬКАНЬЕ»**

Игровой материал: стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка).

Ход игры: перед игроками на столе стоят бутылочки с водой и трубочкой. Взрослый показывает, как нужно правильно дуть в стакан через трубочку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье. Важно, сделать глубокий вдох через нос и делать глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. Обязательно следить за правильностью выполнения.

### **«ЗАПАСЛИВЫЕ ХОМЯЧКИ»**

Игровой материал : веревка или лента (от 2 м длиной), стулья большие, одеяло (плед или др.)

Ход игры: взрослый рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает перенести запасы зерна с поля (одеяло, разложенное на полу) в норку (сделанную из стульев), шагать необходимо по веревочке, которая разложена на полу ( по прямой, или волной или др.) Важно, следить за тем, чтобы ребенок, набрав в рот воздух, держал его закрытым и дышал через нос.

### **«ШАРИК ЛОПНУЛ»**

Ход игры: ребенок сидит на стуле. Взрослый предлагает « надуть шарик». Ребенок надувает шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот « фффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку взрослого шарик лопается. Из шарика выходит воздух: ребенок произносит звук « шшшш...». Делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз.



### **«ЧЕЙ ШАРИК ДАЛЬШЕ?»**

Игровой материал: пинг- понговый шарик, ленточка, стол.

Ход игры: ребенок сидит за столом, на котором разложена ленточка и на ней стоит шарик. Взрослый показывает ребенку, как сделать правильный вдох и выдох. По команде взрослого ребенок набирает воздух через нос и дует на шарик, что бы тот укатился как можно дальше.

### **«САМОЛЕТИК - САМОЛЕТ»**

Игровой материал: нет

Ход игры: взрослый показывает, как играть в «самолет»: разводит руки в стороны ладонями вверх, поднимает голову вверх – вдох. делает поворот в сторону, произносится « жжж », - выдох, стоит прямо, опустив руки,- пауза и т. д. взрослый считает стихок, ребенок делает движения самостоятельно по 2-4 раза в каждую сторону в ритме стиха.

Самолетик- самолет ( ребенок разводит руки в стороны  
Отправляется в полет. ладонями вверх , вдох)

Жу,жу,жу ( выдох)

Жу,жу,жу,

Постою и отдохну. ( встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу, , ( делает поворот влево и вдох)

Жу,жу,жу, ( выдох) Жу,жу,жу

Постою и отдохну.

Я направо полечу, ( делает поворот  
направо и вдох)

Жу,жу,жу, ( выдох)

Жу,жу,жу,

Постою и отдохну. ( встает прямо, опустив  
руки)



### **«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 мартышками на поезд». Затем дети производят круговые движения руками, произнося: «Чу-чу-чу. Поезд движется!». Через 2-3 минуты поезд останавливается, дети говорят: «Ш-ш-ш». После этого начинается «выгрузка кокосов» – проделываются те же

движения, что и при «погрузке». При произношении звука «ш-ш-ш» губы складываются в трубочку.

### **«Совушка-соловушка»**

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...-ффф». Повторяют 2-4 раза.

### **«Кто вперед?»**

Улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области.

- 10-20 воздушных шариков, карандаш, стол.

- На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким сильным вдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза).

После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

