

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

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... ффф». Повторяют 2-4 раза.



ТАЧКИ.

• укрепление мышц верхних конечностей, грудной клетки, живота;

• стимуляция дренажной функции бронхов;

- Игроки выстраиваются в две параллельные друг другу шеренги вторая лицом в затылок первой. Дети из первой шеренги становятся на четвереньки, руки выпрямлены, кисти упираются в пол, ноги слегка расставлены. Стоящие за ними во второй шеренге захватывают за щиколотки ноги впереди стоящих.

По сигналу инструктора получившаяся таким образом «тачка» начинает передвигаться вперед, стараясь как можно быстрее достигнуть финишной черты. Расстояние от старта до финиша составляет 15-20 метров. Затем выявляется тачка-победитель.



ЗООПАРК.

• Улучшение функции дыхания (глубины, ритма), укрепление мышц рук, проговаривание звуков.

Дети выбирают (каждый себе) роль одного из животных: петуха, коровы, лягушки, осла, вороны, обезьяны, зайца, гуся и т.п. Каждое «животное» садится в свою клетку — обруч, нарисованный круг. Не занятые в игре дети становятся за инструктором, «салятся в поезд и едут на прогулку в зоопарк». Во время прогулки инструктор подходит к каждой клетке и спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?».

Сидящий в кругу ребенок должен звуками, мимикой и жестами изобразить, роль какого животного он играет.

Дети, приехавшие на прогулку, должны угадать и назвать, что это за животное. Когда дети разгадали все роли, они «превращаются» обратно в детей и присоединяются к группе гуляющих. Все «едут в поезде домой».

Все дети держат друг друга за пояс, идут по комнате и поют: Вот поезд наш едет, гудит паровоз. Далеко, далеко Ребята он увез. У-у-у-у-у!

Но вот остановка — дети останавливаются, опускают руки, спокойно ходят по залу, имитируя сбор цветов. По сигналу инструктора все бегут и «салятся на поезд» — идут по залу с высоким подниманием колен.



СДУЙ СНЕЖИНКУ ИЛИ ПЕРЫШКО.

• Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица, формирование ритмичного выдоха

- Сделанные из бумаги снежинки, кусочки ваты или перышки кладут на ладонку. Вдохнув слегка, наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть их.

ЧЬЕ ПЕРЫШКО УЛЕТИТ ДАЛЬШЕ?

- И. П. — стоя на четвереньках.



ПОДУЙ НА ОБУВАНЧИК.

• Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица, формирование ритмичного выдоха

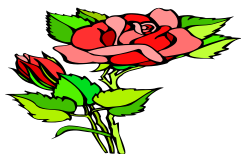
- Сначала покажите, что когда он дует ртом, разлетаются маленькие пушинки.

- Потом покажите, что того же результата можно добиться, если он будет дуть носом.



ИГРА С РОЗОЧКОЙ.

• Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.



- Дайте ребенку понюхать, например цветок розы. Ребенок должен закрыть рот сделать вдох и развернуть ноздри во время дыхания.

СОЗДАЙ УРАГАН.

• Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица, формирование ритмичного выдоха

- Сделать глубокий вдох носом и выдох через рот, таким образом разбросать как можно дальше какую-нибудь конструкцию из спичек и кусочков бумаги.



МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ.

• Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица, формирование ритмичного выдоха.



- Сделать глубокий вдох носом и выдох через рот на трубочку.

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

(по методике А. С. Галанова)
Болезни дыхательной системы:
ринит, ринофарингит, хронический
бронхит, аденоиды.