

Ход игры: Дети разбиваются на пары.

Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на неё ставят шарик. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик останавливается, ставится кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатился дальше.

Игра «Пёрышки»

Цель игры: Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта. Для игры потребуется 4 стула, 2 верёвки, 10 пучков пёрышек, связанных по 3—4 пёрышка.



Ход игры: Между стульями натягивают верёвки с привязанными пучками пёрышек на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на 2 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.

Игры для профилактики и лечения болезней дыхательной системы



Составитель
Инструктор Л Ф К
Белослудцева Н. А.

г. Катайск 2016 г.

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, препятствует разрастанию аденоидов, 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. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкание губ.

Игра «Король ветров»

Цель игры: Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица. Для игры понадобится вертушка или шарик.



Ход игры: Ведущий рассказывает: «Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех». Затем дети парами дуют на вертушку (чья вертушка дольше крутится, тот и победил) или на подвешенные воздушные шарики (чей шарик отлетит выше, тот и победил). Каждому даётся по три попытки. По команде ведущего дуют, а ведущий показывает, как правильно дуть: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот. Из каждой пары детей отбирают лучшего, и они соревнуются между собой. Победителю торжественно присваивают титул «Король ветров» и усаживают на «трон» (стул).

Игра «Бульканье»

Цель игры: Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление. Для игры понадобится стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка, фанты (жетоны, фантики).



Ход игры: Перед каждым ребёнком 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 соломинку, чтобы получился долгий булькающий звук. Затем каждый пробует сделать то же самое. Ведущий следит за правильностью выполнения. 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.

Игра «Чей шарик дальше?»

Цель игры: Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах. Для игры необходим стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как и шарики, ленточка.

