

ШПАРГАЛКА для ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Игры, которые лечат БОЛЕЗНИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Пастушок дудит в рожок

Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Рожок, дудочка.

Ведущий просит ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Ведущий показывает, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.

Король ветров

Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.

Вертушка или шарик.

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 шарик (чей шарик отлетит выше, тот и победил). Каждому дается 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).

Бульканье

Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Стакан или бутылочка, наполненные на треть водой,



соломинка (коктельная трубочка), фанты (жетоны, фантики 4).

Перед каждым ребенком на столике стоят бутылочки с водой и соломинкой. Ведущий, 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. После того как каждый из детей попробовал, по команде ведущего все дети начинают вдыхать и затем булькать. Тот, у кого получилось пробулькать дольше всех, получает фант.

Дети 3 лет

Совушка-сова

Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети-«совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у...у..ффф». Повторяют 2—4 раза.

Шарик лопнул

Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

Фанты из бумаги

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко 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

возникло чрезмерного эмоционального возбуждения у ребенка.

Запасливые хомячки

Тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

2 стула, листы бумаги, 4—5 фантов.

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» (листам 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».

Чей шарик дальше?

Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов,

как и шарики, ленточка.

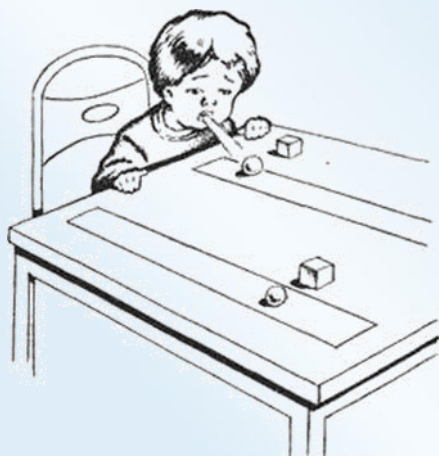
Дети разбираются на пары.

Каждому вручается

пинг-понговый шарик. На столе

раскладывают ленту, на нее ставят шарики.

Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик останавливается, напротив ставится



кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатился дальше.

Дети старше 3 лет

Кто самый громкий?

Тренировка носового дыхания, смыкания губ. Фанты-жетоны.

Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «mmm», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «mmm» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря и так же на выдохе с произнесением «mmm» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук «mmm» правильно и громче всех, вручается фант. После окончания игры подсчитываются фанты и объявляется победитель.

Перышки

Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

4 стула, 2 веревки, 10 пучков перышек, связанных по 3—4 перышка.

Между стульями натягивают веревки с привязанными пучками перышек на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на 2 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.

технологии А. С. Галанова