## ****Игры при болезнях дыхательной системы****

**1. «Пастушок дудит в рожок».**

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

**2. «Король ветров».**

Взрослый говорит: собрались как-то ветры с разных сторон света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех. Ребенку дают 3 шарика, связанные на ниточке. По команде ребенок вдыхает через нос и резко выдыхает через рот. Провести в форме соревнования: мама дует свои шарики, ребенок – свои. Кто победил, становится «королем ветров».

**3. «Бульканье».**

Поставить перед ребенком стакан с водой и соломинкой. Показать ребенку, как правильно дуть: глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длительный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

**4. «Запасливые хомячки».**

Хомячки носят запасы в щечках. Нужно перенести через болото зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам». На другой стороне оставляет фант, на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается так же по кочкам обратно.

**5. «Чей шарик дальше»**

Взрослый садится рядом с ребенком. Каждому вручается теннисный шарик. По команде вдохнуть через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик остановился, напротив ставится пуговица. Побеждает тот, у кого дальше.

## ****Игры, после перенесенных заболеваний****

**1. «Ау – Ау!»**

Выбрать, кто будет водить. Спрятавшийся время от времени говорит «Ау! Ау! Отгадай, где я стою».

**2. «Карусели»**

Родители с ребенком встают, в круг идут вправо  и говорят:

Еле – еле – еле- еле,

Завертелись карусели,

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

Затем команда «ГОП!», переворачиваются, идут в другую сторону:

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите:

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

**3. «Веселый танец»**

В соответствии с текстом выполнять хлопки в ладоши над головой, перед собой, по коленям.

Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду!

Сидит ворон на дубу.

Он играет во трубу

Во серебряную.

**4. «Лев в цирке»**

Предложить ребенку поиграть в цирк, быть в нем дрессированным львом. Поставить обруч, сказать «ГОП!», по этому сигналу, ребенок прокатывает мяч, и пролезает в обруч, затем темп ускорить.

**5. «Поиграй со мною в мяч».**

Ребенок со взрослым кидают (если ребенок маленький – сидят на корточках и катают, выполнять начинает ребенок) мяч и говорят:

Ты поймай веселый мяч,

Мне верни его, не прячь.

Затем встают, прыгают:

Мячик прыгай и лети

И детишек весели!

На сигнал «Горелка!», нужно быстро сесть на стул.

**6. Игровой массаж «Снеговик».**

Раз -  рука, два -  рука,

Лепим мы снеговика.

Три -  четыре, три – четыре,

Нарисуем рот пошире.

Пять нарисуем рот пошире.

Пять найдем морковь для носа,

Угольки найдем для глаз.

Шесть – наденем шляпу косо

Пусть смеется он для нас.

Семь и восемь, семь и восемь

Мы плясать его попросим.

Хорошее развитие грудной клетки и полноценное дыхание – залог прочного здоровья.

## ****Оздоровительные упражнения для горла:****

**«Лошадка».** Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем язычком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.

**«Ворона».** Села на забор и решила всех развлечь своей веселой песней. Произнести протяжно «ка-а-а-аар» (5 - 6 раз). Так громко каркала, что охрипла и стала каркать беззвучно с закрытым ртом (5 – 6 раз).

**«Змеиный язычок».** Представляем, как длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка.

**«Зевота».** Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот, вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о», позевать.

**«Смешинка».** Попала в рот смешинка, и невозможно от нее избавиться. Глаза радостно прищурились, губы радостно приоткрылись и послышались звуки ха – ха – ха, хи – хи – хи, гы – гы – гы.

Полоскание горла полуторапроцентным раствором морской соли.

Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее, чем ее отсутствие. Чаще играйте с детьми – это самая лучшая форма выражения любви и заботы.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**