***Ребёнок должен расти здоровым!***

***Игры, которые лечат.***

**Болезни дыхательной системы: ринит, ринофарингит, хронический бронхит, аденоиды.**

При заболеваниях 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, и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкание губ.

***Пастушок дудит в рожок.***

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

– Рожок, дудочка.

– Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок.

***Король ветров.***

 *Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.*

– Вертушка или шарик.

– Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шарики: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.

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

**Общие бронхолегочные заболевания.**

При бронхиальных заболеваниях необходимы:

– Поддержание эластичности легочной ткани, улучшение бронхиальной проходимости, дренажной (очистительной) функции бронхов, восстановление согласованной работы функции бронхов и дыхательной мускулатуры, координации в деятельности дыхательных и соматических мышц;

– Профилактика нарушения осанки, адаптация дыхания и организма в целом к физической нагрузке посредством общей тренировки, повышение тонуса, оздоровление нервно-психической сферы.

Для решения этих задач рекомендуются игры с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строк, пение песенок в такт ходьбе.

Это – звукоречевая гимнастика, которая является своеобразным вибромассажем, способствующим уменьшению бронхоспазмов. Полезны игры с дозированным бегом, ходьбой в чередовании с упражнениями по расслаблению, дыхательными упражнениями.

***Вперед быстрей иди, только не беги.***

  *Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.*

– Задача заключается в том, чтобы по сигналу как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на четвереньках и пр. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются обратно.

***Подпрыгни и подуй.***

  *Улучшение функции дыхания, повышение тонуса адаптации дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.*

– Воздушный шарик.

– На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик.

***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.. .у...ффф». Повторяют 2–4 раза.

***Шарик лопнул.***

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

– 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.

***Поезд.***

  *Улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал.*

– Подражая гудку паровоза, дети продвигаются вперед («гу-гу») сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут.

***Вверх ногами.***

  *Укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.*

– Салфетка.

– Ребенок становится около стенки вниз головой – вверх ногами. При обильной мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту в салфетку.

***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: «Шшш». После этого начинается «выгрузка кокосов» – те же движения, что и при «погрузке». При произношении звука «шшш» губы складываются в трубочку.

***Кто вперед?***

  *Улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области.*

– 10–20 воздушных шариков, карандаши, стол.

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