**Тема доклада:**

**«Развивающие и лечебные игры**

**при заболеваниях органов дыхания»**

Правильно дышать – это профилактика заболеваний дыхательных путей, тренировка легких. С раннего детства необходимо закалять организм и формировать правильное дыхание, лучше всего это делать с помощью игр.

Заболевания органов дыхания относят к группе наиболее распространенных. Чаще всего болеют ослабленные дети, живущие в неблагориятном по экологическимпоказателям районе, дети со сниженным иммунитетом. Нередко острые заболевания переходят в хронические. Это может быть следствием не только неправильного или недостаточно продолжительного лечения, но и зависит от состояния органов дыхания. И если методы лечения и его продолжительность определяются врачом, то улучшить работу органов дыхания ребенка вы можете с помощью разнообразных игр.

**ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ**

Нос, его придаточные пазухи, глотку и гортань называют **верхними дыхательными путями.** Именно они стоят на страже нашего здоровья и первыми принимают атаку неблагоприятных воздействий (холод, химические вещества, вирусы, бактерии и т.п.).

Список заболеваний верхних дыхательных путей «богат»: *ринит, гайморит, аденоиды, ангина, ларингит, фарингит, тонзилит, синуситы и т.д.* Симптоматика и общая картина этих заболеваний почти одинакова. Все они носят воспалительный характер, сопровождаемые повышенной температурой, головными болями, утомляемостью, гнойными выделениями, кашлем, хриплостью, иногда частичной или полной потерей голоса.

Заболевания верхних дыхательных путей ведут к нарушению дыхания, которое, в свою очередь становится причиной недостаточного снабжения кислородом органов и тканей. А недостаток кислорода приводит к повышенной утомляемости, нарушению сна, головным болям. Дети раннего возраста, особенно дети с хроническими заболеваниями органов дыхания, отстают от своих сверстников в развитии, а школьники с трудом осваивают программную нагрузку.

**Заболевания нижних дыхательных путей**

Кроме вышеперечисленных основным признаком воспалительных заболеваний **нижних дыхательных путей** (*трахеит, бронхит, плеврит, пневмонии)*  являются – одышка и бронхоспазмы. При неправильно проведенном лечении заболевания переходят в стадию хронических. Например, обструктивный бронхит может стать причиной бронхиальной астмы.

При заболеваниях нижних дыхательных путей лечебные игры могут использоваться и как профилактическая мера, и как способ восстановления после перенесенного заболевания. Тем более, что врачи назначают физиотерапию и лечебную гимнастику. А для ребенка лучше превратить процедуры в увлекательные игры.

Специальные *лечебные игры* направлены как на общее укрепление организма, так и на развитие ритмичного дыхания с углубленным вдохом.

Уделяется внимание укреплению мышц грудной клетки.

Игру, как и лекарство, следует подбирать в зависимости от заболевания, применяя индивидуальный подход к каждому ребенку. Поэтому, каждая группа игр соответствует определенным целям и имеет свои особенности.

Развивающие игры при заболеваниях органов дыхания делим на две группы.

**Игры при заболеваниях верхних дыхательных путей.**

*«Воздушные пузырьки»*

*Цель игры:* Улучшение носового дыхания, обучение правильному ритмичному выдоху, тренировка дыхательных мышц. Рекомендуемый возраст – 3-5 лет.

*Оборудование:* Стакан с водой, соломинка для коктейля.

*Описание игры:* Ребенку предварительно необходимо показать правильное выполнение действий. Поставить на стол стакан с водой, опустить в него соломинку. Сделать глубокий вдох через нос, а затем такой же глубокий выдох, но уже через соломинку. Чем дольше получится бульканье, тем лучше.

*«Надувательство»*

*Цель игры:* Формирование углубленного дыхания, улучшение носового дыхания. Рекомендуемый возраст – 3-5 лет.

*Описание игры:* Дети садятся в круг. По команде все надувают вооброжаемый шарик. При этом вдох производится через нос, а выдох через рот со звуком «ф-ф-ф».

На выдохе дети разводят руки в стороны, изображая, какой большой шарик они надули, медленно отделяя ладони под воображаемым шариком.

Далее по команде ведущнго шарики «лопаются», и дети при этом хлопают в ладоши, произносся звук «ш-ш-ш», изображая то, как сдувается шарик. Губы необходимо сложить «хоботком». Повторить «надувательство» несколько раз.

*Примечание:* Во время игры необходимо следить, чтобы дети правильно делали вдох. Он должен быть глубоким.

*«Цветик – семицветик»*

*Цель игры:* улучшить функцию дыхания. Рекомендуемый возраст – 3-5 лет

*Оборудование:* сухие лепестки.

*Описание игры:* Ребенок стоит прямо, на ладошке - лепесток. Как в сказке про цветик – семицветик, он произносит волшебные слова: «Лети – лети, лепесток, через запад на восток, облети вокруг земли, быть по-моему вели. Вели, чтобы…» И дальше – какое-то пожелание. После этого ребенок вдыхает через нос, а затем, сложив губы трубочкой, дует на лепесток. Дуть нужно сильно, чтобы он полетел.

*«Маленький Дракоша»*

*Цель игры:* тренировка носового дыхания. Рекомендуемый возраст – 4-5 л

*Описание игры:* Расскажите ребенку историю про маленького Дракошу, который не умеет дышать огнем, как взрослые драконы. Чтобы научиться этому, он идет к мудрому старому Дракону. А тот показывает ему упражнения, которые помогают Дракоше стать огнедышащим. Предложите малышу проделать их вместе с Дракошей, чтобы тому не было скучно. Для этого ребенок вдыхаетодной ноздрей, прижав другую пальцем, а затем делает длинный выдох через другую ноздрю, прижав первую пальцем. Потом повторяет то же самое в другом направлении. После этого, ребенокделает глубокий вдох ртом, а затем выдыхает воздух толчками через нос. Но ведь мало научиться дышать огнем. Нужно уметь рассчитывать силу выдоха огня. Для этого малыш вместе с Дракошей выполняет следующее упражнение: вдыхает глубоко через нос, а потом плавно выдыхает через нос на тыльную сторону ладони, чтобы почувствовать кожей дуновение. Затем нужно отодвинуть ладонь подальше и выдохнуть сильнее, далее опять приблизить ладонь и выдохнуть аккуратно, чтобы не обжечь ее.

*Примечание:* время от времени рассказывайте ребенку разные истории о Дракоше, чтобы ему не надоело повторять это упражнение.

**Игры при заболеваниях нижних дыхательных путей**

*«Сдуй перышки»*

*Цель игры:* Обучение правильному носовому дыханию, улучшение функции дыхания. Рекомендуемый возраст – 4-5 лет.

*Оборудование:* Стулья, веревки, пучки из перышек.

*Описание игры:* Между стульями натягивают веревки, на которые вешают пучки перышек. Дети встают на расстоянии 50 см от веревки и по команде пытаются сдуть перышки. При этом они должны делать глубокий вдох через нос и сильный выдох через сложенные трубочкой губы. Тот, кто сдует больше всех перышек, побеждает.

*«Веселый бильярд»*

*Цель игры:* Улучшение дыхания, нго ритмичности и глубины, развитие меткости иглазомера. Рекомендуемый возраст – 4-5 лет.

*Оборудование:* коробка с небольшими бортами, мячи для настольного тенниса.

*Описание игры:* по краям коробки делают прорези. Каждый ребенок по очереди делает глубокий вдох через нос, а затем дует на тот или иной шарик в коробке, стараясь загнать его в «лунку». Если шарик попал в мешочек, можно сделать еще один ход, если нет, то игра переходит к другому участнику. Игра длится до тех пор, пока все шарики не окажутся в мешочках. За каждый шарик, попавший в мешочек, игроки получают по призовой карточке. В конце игры по количеству карточек определяется победитель.

*«Запасливые хомячки»*

*Цель игры:* Улучшение дыхания,укрепление челюстно-лицевых мышц. Рекомендуемый возраст – 3-5 лет.

*Описание игры:* Детям предлагается изобразить, как хомячки делают запасы на зиму. Эти зверьки собирают зернышки и прячут их за щеки, а потом несут к себе в норку и там складывают.

Итак, дети должны сделать вдох и раздуть щечки, сжав губы. Затем пройти расстояние 5-6 метров до норки с надутыми щеками и при этом дышать носом. У норки хомячки легонько хлопают себя по щекам и выпускают воздух через сложенные трубочкой губы. Затем возвращаются на исходную позицию за новой порцией «зернышек».

*Примечание:* Чтобы детям было интереснее, придумайте историю про хомячков, например, как их зовут и т.д.

*«Воздушный футбол»*

*Цель игры:* Тренировка дыхательных мышц, развитие ловкости, общее укрепление организма, улучшение функции дыхания. Рекомендуемый возраст – 4-6 лет.

*Оборудование:* Кегли, воздушные шарики.

*Описание игры:* На небольшом расстоянии друг от друга ставят две кегли – это ворота. Дети делятся на 2 команды, каждая из которых старается задуть в ворота соперников побольше воздушных шаров.

*«Бокс»*

*Цель игры:* Улучшение дыхания, тренировка мышц плечевого пояса, обучение ритмичному выдоху. Рекомендуемый возраст – 5-7 лет.

*Описание игры:* Расскажите малышу, что скоро состоятся Олимпийские игры и вам предложили принять участие в соревнованиях по боксу. И для успешного участия необходимо провести несколько тренировок. Для начала надо разучить правильную позицию: ребенок стоит, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Затем отрабатывают саму технику ударов: поочередно на выдохе он выбрасывает руки вперед.

*Примечание:* Можно усложнить игру, если ребенок будет слегка подпрыгивать при выполнении ударов.

**Заключение**

Улучшить состояние дыхательных путей можно с помощью специальных лечебных игр. Они направлены на тренировку дыхательной мускулатуры, улучшению местного кровообращения, восстановлению носового дыхания, закаливания, укреплению защитных сил организма.

***Рекомендации по проведению игр:***

* *Побудить ребенка к игре лучше своим примером. Он с удовольствием будет выполнять упражнения вместе с вами!*
* *Важно контролировать правильную осанку ребенка. Это также немаловажно для полноценного правильного дыхания.*
* *Необходимо следить за правильным дыханием: Вдох только через нос!*
* *Количество игровых упражнений должно соответствовать желаниям ребенка. Не переутомляйте ребенка!*
* *Игры должны носит спокойный характер, постарайтесь не допустить эмоционального перевозбуждения.*