

Игры для профилактики болезней дыхательной системы



***При заболеваниях верхних дыхательных
путей необходимо восстановить
носовое дыхание.***

***При проведении
игр с ребенком необходимо
одновременно контролировать
правильность осанки и смыкание губ.***

Игра

«Запасливые хомячки»

Взрослый рассказывает ребенку о том, что хомячки носят запасы за щечкой. Затем предлагает перенести через «болото» зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести все “запасы” (например, небольшие игрушки) на другую сторону. Ребенок берет в руки игрушку, надует щеки и переходит через «болото» по «кочкам» (листам бумаги). На другой стороне оставляет игрушку на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается так же по «кочкам» обратно. Затем начинает снова, пока не перенесет все “запасы”. Родитель следит за точностью выполнения игры и награждает ребеночка в случае успешного выполнения задания.

При бронхиальной астме или астматическом бронхите необходимо не только укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом.



Игра «Мишка и мышка»

Взрослы показывает движения и произносит слова:

- У Мишки дом огромный.

(выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох)

- У мышки - очень маленький.

(присесть, обхватив руками колени, опустить голову выдох с произнесением звука «ишии»)

*- Мышка ходит в гости к Мишке,
Он же к ней не попадет.*

(ходить по комнате)

При бронхиальных заболеваниях необходимы:

- поддержание эластичности легочной ткани, улучшение бронхиальной проходимости, дренажной (очистительной) функции бронхов и дыхательной мускулатуры;

- профилактика нарушения осанки, адаптация дыхания и организма в целом к физической нагрузке посредством общей тренировки.



Игра «Подпрыгни и подуи»

На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуи на шарик. В эту игру могут играть несколько детей. Побеждает тот, у кого шарик отлетел дальше.

Родители, помните, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Конечно, довольно трудно ежедневно в течение 3 месяцев проводить занятия. Можно договориться с другими родителями и делать это по очереди. Если даже вам и не удастся соблюдать режим занятий, то просто играйте почаще с детьми. Это самая лучшая форма выражения любви и заботы!

