

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

Подготовила воспитатель: Карманова Л.И.

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 вегетации, 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.
- Воздушный шарик.
- На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти к нему, 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.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Комплекс № 1 (средняя группа) Подготовительная часть.

1. Ходьба в ритме музыки.

Исходное положение - шагаем, руки опущены вдоль туловища. Руки спрятать за спину. Исходное положение.

2. Исходное положение - шагаем. Руки поднять вперед. Исходное положение.

3. Связка - ходьба, ноги на ширине плеч.

4. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнять приседы в ритме музыки, локти свести вперед - сесть, развести - встать.

5. Ходьба - руки вперед. Сжать пальцы в кулак. Разжать.

Исходное положение - то же, как в 5-м упражнении. Сгибаем каждый пальчик поочередно на двух руках сразу.

«Пальчики танцуют». Основная часть. (Шея, плечи, руки). Движения выполняются на шаге.

1. Руки вдоль туловища, повороты головы вправо-влево.

2. Исходное положение - руки к плечам. Свести локти вперед. Исходное положение.

3. Исходное положение - круговые движения вперед-назад.

4. Исходное положение - руки вдоль туловища. Руки в стороны. Исходное положение. (Туловище).

1. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки за спиной -наклон вперед. Исходное положение.

2. Исходное положение - встать прямо, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), посмотреть вправо (влево), встать прямо.

3. Исходное положение - ноги расставлены, руки вдоль туловища: сесть, руками обхватить колени. Исходное положение.

4. Исходное положение - поднять правую (левую) ногу, сделать хлопок под коленом.

5. Ритмические хлопки. (Пиковая нагрузка.)

Бег, прыжки на 2 ногах, поочередное выбрасывание ног вперед-назад, покричать. Положение сидя.

6. Исходное положение - сесть на пол. Повороты вправо-влево.

7. Исходное положение - лечь на спину, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к туловищу. Исходное положение.

8. Исходное положение - лежа свободно подвигать руками и ногами.

Стрейчинг.

1. Лечь на бок, согнуть ногу и отвести вперед. Исходное положение. 15 раз (правой-левой ногой) или в статике по 15 секунд.

2. Встать на колени, руки достают до пола. Поднять согнутую ногу в сторону (15 секунд правой-

левой ногой). Исходное положение.

3. Исходное положение - стоя, согнуть правую руку, левой взять локоть правой руки и давить на него.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, МЫШЛЕНИЯ, ПАМЯТИ

«Художники»

Детям предлагают внимательно посмотреть на своего товарища в течение нескольких секунд и закрыть глаза (в это время ребенок прячется). Открыв глаза, каждый должен описать внешность спрятавшегося ребенка (написать портрет).

С целью усложнения задачи можно предложить запомнить всех участников игры, затем увести одного из детей. Открыв глаза, играющие должны определить, кто исчез, и дать описание.

«Зеркало»

Детей разбивают на пары, в которых один - ведущий, другой выполняет роль «зеркала». Ведущий совершает различные движения, а «зеркало» в точности их копирует.

«Послушай, вспомни, выполни»

Дети бегают, по команде взрослого (хлопок в ладоши) принимают на короткое время одну из выученных ранее асан, по другой команде возобновляют бег. Каждой асане соответствует определенное количество хлопков, о чем договариваются заранее.

Например, один хлопок соответствует началу бега, два хлопка - остановке и выполнению позы дерева, три хлопка - «кошка» и т. д. В одну игру можно вводить три, четыре асаны.

ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА ЛОБАНОВА

Разновидность дыхательной гимнастики

Гимнастика состоит из специальных упражнений, связанных с произнесением звуков и их сочетанием в определенной работе и строго определенным способом. Начинается гимнастика с обязательного выполнения 2 упражнений: очистительного вдоха - «п, ф, т, р» и закрытого стога «mmm».

При произнесении звуков вибрация голосовых связок передается на легкие, трахею, бронхи и от них на грудную клетку, эта вибрация действует на бронхи и тем самым способствует профилактике бронхита.

Для звуковой гимнастики характерны следующие особенности дыхания: вдох через нос (1-2 с) пауза, активный выдох через рот (2-4 с), пауза. Вдох - плавный, бесшумный, равномерный, глубокий. Выдох больше вдоха вдвое.

Звуковые упражнения нужно выполнять медленно, спокойно, без напряжения, каждый звук должен произноситься строго определенным образом, только тогда звуковая гимнастика дает лечебный результат.

Гласные звуки произносятся в последовательности - у, о, а, е, и.

Согласные звуки произносятся в последовательности - б, д, г, в, з.

Согласные сонорные - м, н, л, р.

Упражнения действуют подобно вибромассажу.

Для глухих звуков - п, т, к, ф, с - требуется наибольшая сила артикулярности, а значит, и наибольшее напряжение мышц грудной клетки и диафрагмы.

Согласный звук р - дрожащий, может иметь от 1 до 14 вибраций при его произносимости: р, рр, ррр и т. д.

Звукосочетания с, р - эффективны при бронхиальной астме, астматическом бронхите.

Звук р - произносится энергично, громко, длинной волной - р -

Р-Р

При болезнях сердца звук р - произносится тихо, мягко, коротко.

Звуки - ж - м - з - произносятся сжатыми губами.

Звук к - (кх) - произносится губами.

Звук к - (кх) - произносится широко открытым ртом с усилением на вдохе.

Для эффективности звуковой гимнастики необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия по возможности проводить на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.
2. Одежда мягкая, свободная.
3. Проводят занятия до приема пищи или через 1,5-2 часа после еды, лучше в утренние часы. В первые 2 занятия выполняются только 2 упражнения - пфф и - ммм - затем постепенно добавляются по 2 новых.

Проводят звуковую гимнастику 1-2 раза в день по 5-6 минут. Упражнения можно выполнять сидя, стоя, лежа. Перед и после каждого упражнения делают очистительный вдох - пфф - выполняют тихо, губы сложены трубочкой. Вслед за - пфф - идет 2-е обязательное упражнение - ммм.

1. - пфф - ммм - пфф - .
2. Гласные - у, о, а, е, и - пфф.
3. Согласные - 1-4 - пфф -.
4. Звукосочетания 1 - ммм, 2, 3, 4 - пфф.

ЗВУКОВОЕ ДЫХАНИЕ (М. Л. Лазарев)

1. Эффект от выполнения ритмического звукового дыхания наступает лишь в том случае, если дыхание выполняется в течение достаточно длительного времени (не менее 3 минут).
2. Ритмическое звуковое дыхание можно проводить как в покое, так и в ходьбе.
3. Рекомендуется проводить ритмическое звуковое дыхание наиболее интенсивно в осеннее-

весенний период.

4. Эффективно применение ритмического звукового дыхания при постельном режиме ребенка во время заболеваний.

5. Ритмическое звуковое дыхание может использоваться как способ коррекции психического состояния детей, например, на занятии.

Комплекс звукового дыхания направлен на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус. Упражнения этого комплекса могут выполняться ежедневно.

Релаксационная серия (шипящие) может выполняться как звуковая пауза между любыми видами физической нагрузки, а также перед сном. Следует особенно выделить звук «с», который обладает наибольшим расслабляющим свойством.

При ларингитах произносятся только глухие согласные, чтобы не травмировать связочный аппарат. При произнесении длинных звуков желательно тянуть их как можно дольше.

Звук «в» (вибрация на уровне лица).

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица, гайморовых пазух.

Эффект достигается при ринитах, синуситах, гайморитах.

И. П. - стоя. Ноги стоят устойчиво. Глаза закрыты. Губы мягко сопротивляются. После глубокого вдоха произносится звук «в» до полного выдоха воздуха из легких. Звук произносится негромко.

Необходимо добиться ощущения вибрации во всем теле, преимущественно в области лица, стараясь, чтобы звук тянулся как можно дольше. Губы необходимо расслабить до появления в них ощущения «щекотки». Повторить 4 раза.

Звук «з» (вибрация в области головы и шеи).

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области головы и шеи. Эффективна при трахеитах.

И. П. - стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох.

На выдохе произносится звук «з» предельно долго, негромко. Повторить 4 раза.

Звук «ж» (вибрация в области грудной клетки).

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки. Эффективно выводит мокроту из бронхов и легких.

И. П. - стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь на груди спереди. Делается вдох. На выдохе произносится долго и негромко звук «ж». Повторить 4 раза.

Звук «м» (вибрация тканей в области грудной клетки и солнечного сплетения).

Улучшение микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки и солнечного

сплетения.

И. П. - стоя. Глаза закрыты. Ладонь на области солнечного сплетения. Делается вдох. На выдохе произносится негромко и предельно долго звук «м» (глубокое звучание). Повторить 4 раза.
«Ф-х-ц-ч-ш~щ-с» (расслабление всех дыхательных и других мышц организма).

И. П. - лежа. Глаза закрыты. Произносится ровный звук, который тянется как можно дольше. Звук произносится тихо. Каждый звук повторить 2 раза.

ГИМНАСТИКА ДО-ИНЬ

Для ослабленных детей, сочетает комплекс движений для мышц и суставов с элементами самомассажа, с ярко выраженным тонизирующим эффектом.

Основная поза - сидя, скрестив ноги по-турецки.

Вводная часть.

1. Массаж ушей. Растирайте ушные раковины большим и указательным пальцами 15-20 раз, а затем столько же ладонями. После этого несколько раз оттяните уши максимально вверх и вниз.
2. Сжимание зубов. Крепко сожмите зубы 20-30 раз, затем 20-30 раз произведите ими постукивание.
3. Массаж десен. Круговые движения языком по передней поверхности зубов верхней и нижней челюсти по 20 раз в каждую сторону.
4. Раздувание щек. Произведите 30-40 раздуваний щек в среднем темпе.

Основная часть.

5. Массаж боковых поверхностей носа. Тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев произведите легкое растирание носа от переносицы до углов рта и обратно. Всего 15-20 движений в среднем темпе.
6. Массаж головы. С небольшим давлением поглаживайте голову раскрытой ладонью, начиная со лба по направлению к затылку и обратно 10-15 раз.
7. Массаж бровей. Произведите легкое растирание бровей тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев от переносицы к вискам и обратно. В каждую сторону 20-30 раз.
8. Движение глазами. Закрыв веки, произведите круговые движения глазами (налево, вверх, направо, вниз и в обратном направлении). Это движение в медленном темпе повторите по 10 раз в каждую сторону, после чего погладьте пальцами закрытые глаза, раскройте их и сделайте несколько мигательных движений.
9. Движение раскрытыми глазами. И. П. - сидя. Держа голову прямо, правую руку поднимите в сторону до уровня плеча, кисть разогните и зафиксируйте взгляд на кончиках слегка растопыренных пальцев. Затем, вытянув руку, медленно отводите ее перед собой по горизонтали в левую сторону, взглядом сопровождая это движение. Аналогичное движение проводится другой рукой в противоположном направлении. Сделайте по 5 таких движений в каждую сторону.

10. Упражнение для глаз. Вытяните одну руку вперед и слегка в сторону, кисть разогните, пальцы слегка растопырьте. Затем медленно приближайте кисть к носу и так же медленно удаляйте ее в исходное положение, постоянно фиксируя взгляд на кончике среднего пальца. Повторить 10-15 раз.

11. Массаж лица. Раскрытыми ладонями произведите легкое растирание обеих половин лица «умывающими» движениями. Повторить 10-15 раз вверх, вниз.

12. Скрестив пальцы, положите их сзади на шею (голову слегка наклоните вперед) и старайтесь разогнуть голову назад небольшими покачивающими движениями, преодолевая некоторое сопротивление рук. 10-15 движений.

13. Массаж области плеч. Правой ладонью круговыми движениями разотрите область левого плечевого сустава, затем левой ладонью - правого. Сначала движения легкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом. Сделайте 20 движений.

14. Упражнение для рук. Сделайте 15-20 маятникообразных движений полусогнутыми руками вперед, назад, как при беге.

15. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сцепите пальцы кистей в замок и вытяните руки вправо вверх, а затем из исходного положения влево вверх. Сделайте 10 раз.

16. Массаж спины. Слегка наклонитесь вперед, и тыльной стороной кулаков растирайте область спины вдоль позвоночника вверх-вниз. Руки двигайте в противоположных направлениях - 20---30 движений.

17. Массаж живота. Проводите руками растирание кожи живота спиралеобразными движениями по ходу часовой стрелки, начиная вокруг пупка, постепенно расширяя круги и вновь приближаясь к пупку. Прделайте в среднем темпе 30 движений каждой рукой.

18. Массаж области коленных суставов. Растирание колена круговыми движениями в обе стороны 20-30 раз.

19. Массаж ступней. Разведите колени в стороны, захватите руками обе ступни таким образом, чтобы большие пальцы располагались на подошве, а остальные на тыльной поверхности. Делайте растирания обеих поверхностей стоп по направлению от пальцев к пяткам и обратно. 20-30 движений.

20. Упражнение для ног. В положении сидя откиньтесь назад, опираясь на руки. Поочередно вытягивайте вперед ноги с оттянутыми носками и приводите их обратно к тазу. 15-20 движений каждой ногой.

Заключительная часть.

21. Подышите спокойно 2-3 минуты.

22. Расставив ноги в стороны, похлопайте раскрытыми ладонями себя по лбу, щекам, шее, груди, животу, ягодицам, бедрам по 10 раз.

23. Ходьба. Ходите в течение 1-2 минут, высоко поднимая колени и касаясь ими живота.

Комплекс упражнений может быть использован как полностью, так и частично, но с обязательной вводной и заключительной частью

ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

И. П. - стоя. Глубоко вдохните носом. Прямые руки поднимите над головой, ладони можно соединить. Сделайте полный выдох (вдвое длиннее вдоха) через рот с произнесением «ха», при этом резко наклониться вперед и опустить руки. Движение напоминает рубку дров. Детям нужно сказать, что при выдохе они выбрасывают из себя недомогание, усталость, болезни.

И. П. - стоя. Поднять руки вверх, представить, что при вдохе через ладони в тело входят лучи солнца. При выдохе туловище наклонить вперед, представить, что болезни покидают тело, оставляя внутри золотой свет солнца.

И. П. - стоя. Сделали глубокий вдох через нос. Представили, что пропустили воздух через грудную клетку в солнечное сплетение. Выдох через рот за три раза со звуковым сопровождением (с, з, ж).

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 быстрее 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.