

Игры, которые лечат - дыхательная гимнастика

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 аденоидной 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, 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 рожок.

Контроль 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 рекомендуется игры с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строк, пение песенок в такт ходьбе. Все это звуко-речевая гимнастика, которая является своеобразным вибромассажем, способствующим уменьшению спазмов в бронхах. Полезны игры с дозированным бегом, ходьбой в чередовании с упражнениями по расслаблению, дыхательными упражнениями.

«Вперед быстрее иди, но только не беги!».

Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Смысл игры 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 проч. 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-соловушка.

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...-ффф». Повторяют 2-4 раза.

Шарик лопнул...

Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ.

- 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 лопаается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «ш-ш-ш...», 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.

«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: «Ш-ш-ш». После этого начинается «выгрузка кокосов» – проделываются те же движения, что и при «погрузке». При произношении звука «ш-ш-ш» губы складываются в трубочку.

Кто вперед?

Улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области.

- 10-20 воздушных шариков, карандаш, стол.

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

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!