

## ***Игры, которые лечат***



***болезни дыхательной системы:  
ринит, ринофарингит, гайморит,  
хронический бронхит.***



***Использование здоровьесберегающей  
дыхательной гимнастики  
в старшей и средней группах***

**Инструктор по физической культуре:  
Барканова Марина Валентиновна**

## Пастушок дудит в рожок

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

**Оборудование.** Рожок или дудочка.



Инструктор просит ребёнка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Инструктор показывает, что необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.

## Король ветров.

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

**Оборудование.** Вертушки или шарик.



Инструктор рассказывает: «Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех».

Затем дети парами дуют на вертушку, чья вертушка дольше крутится, тот и победил. Каждому даётся по три попытки. По команде инструктора дуют.

Инструктор показывает, как правильно дуть: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот. Из каждой пары детей отбирают лучшего, и они соревнуются между собой. Победителю торжественно присваивают титул «Король ветров» и усаживают на трон (стул).

## Совушка - сова

**Цель.** Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углублённый выдох).



Дети садятся полукругом перед инструктором. По сигналу инструктора «день» дети – «совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» - дети смотрят вперёд и взмахивают руками (крыльями), опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у...у...ффф». Повторяют 2-4 раза.

## Шарик лопнул.

**Цель.** Восстановление носового дыхания, формирование углублённого дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.



Дети садятся полукругом. Инструктор предлагает «надуть шарик». 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 инструктора 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. Тот, кто сделал лучше всех получает фант. Инструктор следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникло чрезмерного эмоционального возбуждения у детей.

## Запасливые хомячки

**Цель.** Тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

**Оборудование.** 1 стул, мягкие модули, зерно – шарики для тенниса, 4-5 фантов.



Инструктор рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щёчках. Затем предлагает перенести через болото зерно. Необходимо, шагая по кочкам, преодолеть болото и перенести все запасы на другую сторону. Ребёнок берет зерно, надувает щёки и переходит через «болото» по «кочкам». На другой стороне оставляет запас на стуле. Хлопает себя по щекам и возвращается также по кочкам обратно. Инструктор следит за точностью выполнения игры и награждает того, кто справился быстрее всех и не оступился с «кочек».

## Чей шарик дальше?

**Цель.** Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

**Оборудование.** Пинг-понговые шарики, деревянный модуль Монтессори.



Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. Дети по команде должны вдохнуть через нос и подуть на свой шарик. Побеждает тот участник, чей шарик с 1-ой попытки укатился в лунку.

## Осенние листочки

**Цель.** Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

**Оборудование.** Верёвка, осенние листочки из цветной бумаги.



Инструктор прикрепляет листочки на натянутую верёвку на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на 2 команды и располагаются напротив листьев на расстоянии 50 см. По сигналу инструктора, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают один листик, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы надо сложить узкой трубочкой, а щёки надуть. Выигрывает та команда, у которой листики слетят быстрее.