

Игры при заболеваниях дыхательной системы:

Карточка № 1

Игра № 1 "Пастушок дудит в рожок"

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

Материалы. Рожок, дудочка.

Ход игры. Попросите ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Покажите, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть.

Игры при заболеваниях дыхательной системы:

Карточка № 2

Игра № 2 "Шарик лопнул"

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

Ход игры. Предложите ребенку «надуть шарик»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — «ффф...», медленно соединяя ладони под «шариком». Затем ребенок пусть хлопнет в ладоши — «шарик лопается». «Из шарика выходит воздух»: ребенок произносит звук «шшш...», складывая губы хоботком и опуская руки на колени. «Шарик надувают» 2—5 раз. За старание ребенок получает фант. Следите, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

Игры при заболеваниях дыхательной системы:

Карточка № 3

Игра № 3 "Перышки"

Цель. Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта. *Материалы.* Веревка, 2 стульчика, перышки.

Ход игры. Натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. Посадите ребенка на расстоянии 50 см напротив перышек. Предложите ребенку по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.

Игры при заболеваниях дыхательной системы:

Карточка № 4

Игра № 4 "Мышка и Мишка"

Цель. Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры. Родители показывают движения и произносят 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 «шшш».)

— Мышка ходит (Ходим по комнате.)

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

Попросите ребенка повторить стишок с движениями 4—6 раз. Следите за четкостью и координацией движений ребенка.

Игры при заболеваниях дыхательной системы:

Карточка № 5

Игра № 5 "Косари"

Цель. Развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Ход игры. Предложите ребенку «покосить траву». Исходная поза: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы показываете, как «косить» и читаете стихи, а ребенок со слогом «зу» переводит руки махом в сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох).

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву,

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем предложите ребенку встряхнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3 — 4 раза.

Игры при заболеваниях дыхательной системы:

Карточка № 7

Игра № 6 "Поезд"

Цель. Улучшение функции дыхания, умение реагировать на сигнал.

Ход игры. Предложите ребенку отправиться в путешествие, превратившись в «вагончики» со всеми членами семьи. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить первый раз сначала взрослый. Он гудит и отправляется в путь.

«Вагончики» слегка сгибают руки в локтях . Подражая гудку («гу, гу») они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов взрослого «Поезд приехал на станцию» все замедляют ход и начинают двигаться задом до сигнала «Приехали».

Игры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Карточка № 1

Игра № 1 "Пальчик о пальчик"

Цель. Уравновешивание нервных процессов, укрепление тормозных реакций, выполнение действий по команде, координация движений рук.

Ход игры. Ребенок сидит перед вами. Под вашу песенку повторяет за вами движения:

Пальчик о пальчик тук да тук, (Повторить 2
раза.)

Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай! (Хлопают в
ладоши.)

Ножками топай, топай! (Повторить 2 раза.)

Спрятались, спрятались (Закрывать лицо руками.)

Пальчик о пальчик тук да тук! (Повторить 2 раза).

Игры после перенесенных инфекционных заболеваний

Карточка № 1

Игра № 1 "Заинька- паинька"

Цель. Развитие координации движений, повышение эмоционального тонуса, развитие чувства ритма и навыка выполнять команды.

Ход игры. Встаньте напротив ребенка и попросите его повторять движения в соответствии со словами песни:

Заинька, поклонись,
Серенький, поклонись, (кланяется в разные стороны.)

Вот так, вот сяк поклонись.

Заинька, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так, вот сяк повернись. (Поворачивается, руки на поясе.)

Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой.
Вот так, вот сяк топни ножкой. (Топают по очереди каждой ногой.)

Взрослый следит за правильным выполнением движений. Наблюдает, чтобы не было переутомления и сверхвозбуждения.

БОЛЕЗНИ НОСА И ГОРЛА
(ранит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит,
аденоиды)

Карточка № 1

Игра № 1 «Мышка и Мишка»

Цель игры: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры. Ведущий 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 «ш-ш-ш»)

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

(надо ходить по залу)

Стишок с движениями повторяется 4-6 раз. Ведущему следует внимательно следить за четкостью и координацией движения.

БОЛЕЗНИ НОСА И ГОРЛА
(ранит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит,
аденоиды)

Карточка № 2

Игра № 2 «Ветер»

Цель игры: координация движений, усвоение понятий «налево», «направо», «вверх», «вниз», формирование ритмичного глубокого дыхания.

Ход игры: ведущий предлагает поиграть в «ветер». Читает стихи и делает в ритм их движения:

Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу:

*(руки опущены, ноги слегка
расставлены, вдох через нос)*

Хочу - налево посвищу,

*(повернуть голову налево, сделать
губы трубочкой и надуть)*

Могу подуть направо,

*(голова прямо - вдох, голова
направо - выдох, губы трубочкой)*

Могу подуть вверх – в облака,

*(голова прямо - вдох через нос,
опустить голову, подбородком
касясь груди, - спокойный глубокий
выдох через рот)*

А пока - я тучи разгоню.

(круговые движения руками)

БОЛЕЗНИ НОСА И ГОРЛА

(ранит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды)

Карточка № 3

Игра № 3 «Самолётик-самолёт»

Цель игры: формирование правильного дыхания (его глубины, ритма), укрепление мышц рук и грудной клетки, усвоение понятий «налево», «направо», координация движений в пространстве.

Ход игры. Ведущий показывает, как играть в «самолет»: разводит руки в стороны ладонями вверх, поднимает голову вверх - вдох. Делает поворот в сторону, произнося «ж-ж-ж», - выдох, стоит прямо, опустив руки, - пауза и т.д. Ребенок повторяет за ведущим 2-3 раза. Затем ведущий читает стихок, а ребенок делает движения самостоятельно по 2-4 раза в каждую сторону в ритме стиха.

Самолетик - самолет
Отправляется в полет.

(ребенок разводит руки в стороны ладонями вверх)

Жу, жу, жу,
Жу, жу, жу,

(делает поворот вправо и выдох «ж-ж-ж»)

Постою и отдохну.

(встает прямо, опустив руки, - пауза)

Я налево полечу,

(поднимает голову - вдох)

Жу, жу, жу,

(делает поворот влево и выдох "ж-ж-ж")

Жу, жу, жу,

(встает прямо и опускает руки - пауза)

Постою и отдохну.

БОЛЕЗНИ НОСА И ГОРЛА
(ранит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит,
аденоиды)

Карточка № 4

Игра № 5 «Шарик лопнул»

Цель игры: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирование.

Необходимые материалы: фанты из бумаги.

Ход игры. Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и широко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф», медленно соединяя ладони под шариком. Затем, по хлопку ведущего, шарик лопается - 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. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения у ребенка.

БОЛЕЗНИ НОСА И ГОРЛА
(ранит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит,
аденоиды)

Карточка № 5

Игра № 5 «Чей шарик дальше?»

Цель игры: укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Необходимые материалы: стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как и шарики, ленточка.

Ход игры. Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик останавливается, напротив ставится кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатился дальше.

БОЛЕЗНИ НОСА И ГОРЛА
*(ранит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит,
аденоиды)*

Карточка № 6

Игра № 6 «Запасливые хомячки»

Цель: тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

Необходимые материалы: 2 стула, листы бумаги, 4-5 фантов.

Ход игры. Ведущий рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает перенести через «болото» зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам» (лист бумаги). На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается так же по «кочкам» обратно. Затем начинает снова, пока не перенесет все фанты. Ведущий следит за точностью выполнения игры и награждает того, кто справился быстрее всех и не оступился с «кочек».

БОЛЕЗНИ НОСА И ГОРЛА
(ранит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит,
аденоиды)

Карточка № 7

Игра № 7 «Совушка – сова»

Цель игры: развитие коррекции движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).

Ход игры. Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» - дети-«совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигнал «ночь» дети смотрят вперед, взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «ууффф». Повторяют 2-4 раза.

БОЛЕЗНИ НОСА И ГОРЛА
(ранит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит,
аденоиды)

Карточка № 8

Игра № 8 «Перышки»

Цель игры: тренировка навыков правильно го носового дыхания, укрепление мышц рта.

Необходимые материалы: 4 стула, 2 веревки, 10 пучков перышек, связанных по 3-4 перышка.

Ход игры. Между стульями натягивают веревки с привязанными пучками перышек на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на две команды и располагаются напротив перышек на расстоянии 50 см. По сигналу ведущего, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы надо сложить узкой трубочкой, а щеки надуть. Выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее.

БОЛЕЗНИ НОСА И ГОРЛА
(ранит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит,
аденоиды)

Карточка № 9

Игра № 9 «Кто самый громкий?»

Цель игры: тренировка носового дыхания, смыкания губ.

Необходимы материалы: фанты-жетоны.

Ход игры. Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «м-м-м» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря и так же на выходе с произнесением «м-м-м» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук «м-м-м» правильно и громче всех, вручается фант. После окончания игры подсчитываются фанты и объявляется победитель.

***Общие бронхолёгочные заболевания
(респираторный аллергоз, бронхиальная астма,
астматический бронхит)***

Карточка № 1

Игра № 1 «Вперед быстрее иди, только не беги»

Цель: улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Ход игры. Дети строятся в затылок друг другу в 2 колонны. Перед первыми в колоннах чертят линию старта. На расстоянии 20- 30 м - финиш. Задача заключается в том, чтобы по сигналу ведущего как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувиркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на коленях, четвереньках и т.п. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются в конец шеренги.

***Общие бронхолёгочные заболевания
(респираторный аллергоз, бронхиальная астма,
астматический бронхит)***

Карточка № 2

Игра № 2 «Поезд»

Цель игры: улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал.

Ход игры. Дети становятся в затылок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить вначале ведущий. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку («гу, гу»), они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов ведущего «Поезд приехал на станцию» дети замедляют ход и начинают пятиться до сигнала «приехали».

***Общие бронхолёгочные заболевания
(респираторный аллергоз, бронхиальная астма,
астматический бронхит)***

Карточка №3

Игра № 3 «Вверх ногами»

Цель игры: укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.

Необходимые материалы: салфетка.

Ход игры. Ведущий предлагает ребенку встать у стенки вниз головой - вверх ногами. Ведущий тщательно страхует ребенка. При накопившейся мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту на салфетку, лежащую на полу.

***Общие бронхолёгочные заболевания
(респираторный аллергоз, бронхиальная астма,
астматический бронхит)***

Карточка № 4

Игра № 4 «Подпрыгни и подуй»

Цель игры: улучшение функции дыхания, повышение тонуса, адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

Необходимые материалы: воздушный шарик.

Ход игры: на не большом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.

***Общие бронхолёгочные заболевания
(респираторный аллергоз, бронхиальная астма,
астматический бронхит)***

Карточка № 5

Игра № 5 «Куры»

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника, формирование дыхательного акта (его глубины, ритма), развитие внимания, выдержки, формирование правильной осанки.

Ход игры. Ребенок стоит, наклонившись, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносит «так, так, так», одновременно похлопывая себя по коленям, - выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи - вдох. Ведущий делает это движение с ребенком 3-5 раз.

***Общие бронхолёгочные заболевания
(респираторный аллергоз, бронхиальная астма,
астматический бронхит)***

Карточка № 6

Игра № 6 «Косари»

Цель игры: развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Ход игры. Ведущий предлагает ребенку покосить траву. Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Ведущий читает стихи и «косит», а ребенок со звуком «зу» переводит руки махом в сторону (влево - выдох, затем вперед, вправо - вдох):

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем ведущий и ребенок встряхивают руки в расслабленном состоянии и повторяют игру 3-4 раза.

***Общие бронхолёгочные заболевания
(респираторный аллергоз, бронхиальная астма,
астматический бронхит)***

Карточка № 7

Игра № 7 «Поезд с арбузами»

Цель игры: улучшение глубины и ритма дыхания, укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки, тренировка координации движений, умения согласовывать свои действия с действиями других участников игры.

Необходимые материалы: 3- 4 мяча разной формы.

Ход игры. Дети садятся на коврик в круг. Ведущий находится за кругом и бросает мячик кому-нибудь из детей. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди. Иногда мяч возвращается к первому, он кидает его ведущему - это «погрузка арбузов на поезд». Затем дети произносят «гу-гу-гу» - поезд движется, и ребята делают круговые движения руками. Через 2-3 минуты останавливаются. Дети говорят «ш-ш-ш» - поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке. Ведущему необходимо обращать внимание на правильную осанку и чтобы при звуке «щ-ш-ш» губы складывались в трубочку.

***Общие бронхолёгочные заболевания
(респираторный аллергоз, бронхиальная астма,
астматический бронхит)***

Карточка № 8

Игра № 8 «Пчёлка»

Цель игры: формирование правильного дыхания (глубины и ритма), укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, развитие внимания.

Ход игры. Ведущий предлагает поиграть в «пчелку». Ребенку показывают, что надо сидеть прямо, скрестив руки на груди, опустив голову. Со слов ведущего «Пчела сказала - «жу, жу, жу» ребенок ритмично сжимает обеими руками грудную клетку и произносит «ж-ж-ж» - на выдохе - и вместе с ведущим на вдохе разводит руки в стороны и, расправляя плечи, говорит: «Полечу и пожужжу, детям меда принесу». Встает и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате и снова садится на прежнее место. Игра повторяется 4- 5 раз. Ведущему необходимо следить, чтобы вдох был через нос и дыхание было глубоким.

***Общие бронхолёгочные заболевания
(респираторный аллергоз, бронхиальная астма,
астматический бронхит)***

Карточка № 9

Игра № 9 «Мартышки и кокосовые орехи»

Цель игры. Улучшение функции дыхания (глубины, ритма), укрепление мышц рук, умение согласовывать свои действия с действиями других участников, проговаривание звуков «ч» и «ш».

Необходимые материалы: мячик.

Ход игры: игра проводится сидя. Играющие располагаются по кругу. Ведущий может находиться в центре или за кругом. Дети кидают мяч друг другу по кругу 3-4 раза, а затем ведущий убирает мяч. 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» - те же движения, что и при «погрузке». При произношении звука «ш-ш-ш» губы складываются в трубочку.

***Общие бронхолёгочные заболевания
(респираторный аллергоз, бронхиальная астма,
астматический бронхит)***

Карточка № 10

Игра № 10 «Самый сильный ветер»

Цель игры: улучшение функции дыхания. Укрепление мышц челюстно-лицевой области.

Необходимые материалы: два стола, 4 рейки, 10 воздушных шариков.

Ход игры. Ведущий выбирает, кто из ребят «самый сильный ветер», для этого игроки разбиваются на пары. Между членами пары устраиваются соревнования, кто быстрее сдует со своего стола 5 воздушных шариков. Сдувать шарики надо по одному, вытянув трубкой губы.

Среди победителей пар устраивается новое соревнование, пока не определится «самый сильный ветер».

Игра не рекомендуется детям, страдающим астматическим бронхитом, бронхиальной астмой.

***Общие бронхолёгочные заболевания
(респираторный аллергоз, бронхиальная астма,
астматический бронхит)***

Карточка № 11

Игра № 11 «Кто вперед?»

Цель игры: улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области, умение ребенка действовать по команде.

Необходимые материалы: 10-20 воздушных шариков, карандаши, 2 стола.

Ход игры. В игре соревнуются двое участников. Каждый усаживается за свой стол. На столах между карандашами расположено по 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, каждый из участников глубоким, сильным выдохом старается сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос. Побеждает тот, кто выполнит задание быстрее. Если детей много, то игра может стать командной. Каждый участник команды ставит шары на стол между карандашами и сдувает их. И так - по очереди. Побеждает та команда, участники которой сдуют шары со стола быстрее всех.

Общие бронхолёгочные заболевания (респираторный аллергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит)

Карточка № 12

Игра № 12 «Задень обруч»

Цель игры: улучшение функции дыхания. Укрепление мышц челюстно-лицевой области, формирование правильного носового дыхания.

Необходимые материалы: 4 обруча, 2 воздушных шарика, 2 веревки. На веревку, подвешенную горизонтально, несколько выше головы ребенка, прикрепляют обруч и на ниточке в обруче воздушный шарик. На расстоянии 40-50 см - другой обруч.

Ход игры. Ведущий объясняет, что задача состоит в том, чтобы игрок, подойдя к обручу с шариком, глубоко вдохнул воздух через нос, затем, сделав губы «трубочкой», с силой подул на шар, направляя его таким образом, чтобы шар долетел до другого обруча.

Затем игроки делятся на пары, и между членами пары устраивается соревнование. Проигравшие игроки выбывают, а победители соревнуются дальше, до тех пор, пока не выявится победитель.

Во время игры ведущий контролирует: правильность осанки, носового дыхания, спокойное смыкание губ.

Общие бронхолёгочные заболевания (респираторный аллергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит)

Карточка № 13

Игра № 13 «Гуси-лебеди»

Цель игры: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

Ход игры. На одной стороне площадки (зала) чертится круг - «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома - логово, в котором находится «волк». Остальное место «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают: взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят - выдыхают «ш-ш-ш». «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га - га - га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, Да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите».

Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются пастух и волк. Игра продолжается.

***Общие бронхолёгочные заболевания
(респираторный аллергоз, бронхиальная астма,
астматический бронхит)***

Карточка № 14

Игра № 14 «Хомячки»

Цель игры: укрепление мышц челюстно-лицевой области. Тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Ход игры. Ведущий говорит игрокам: «Будем ходить 10 шагов (15 шагов) с толстыми щечками, как у хомячков. Для этого надо сильно надуть щеки, рот закрыть, дышать носом. Затем по моему сигналы хлопнуть себя кулачками по щекам - выпустить воздух изо рта, «щечки опять стали, как у ребят», походить 15 шагов и снова стать «хомячками» - надуть щеки». По команде ведущего игроки начинают ходить. Ведущий повторяет задание 5-6 раз и контролирует правильную осанку игроков, носовое дыхание и определяет победителя.