

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку  
Филоненко Валерии Валерьевны  
воспитателя группы общеразвивающей направленности  
МБДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 6»  
**«Игротерапия для детей среднего и старшего дошкольного возраста»**

Всем известно, что в игре ребенок развивается и учится, но не многие знают о том, что игра способна и лечить.

Способность сопротивляться болезни выше у тех детей, которые, несмотря на свои заболевания, играют и общаются со сверстниками. Недостаток движения оказывает негативное влияние не только на опорно – двигательный аппарат, но и на нервную, эндокринную и другие системы организма.

Актуальностью для создания данного пособия являются дети, страдающие различными заболеваниями, которые теряют интерес не только к играм, но и к окружающей действительности, из-за переутомления и усталости.

С этой целью была создана картотека игр, направленная не только на всестороннее развитие ребенка, но и на оздоровление. Во время проведения таких игр у детей и их родителей повышается эмоциональный фон.

Для проведения игротерапии важно помнить, что прежде всего ребенку должно быть интересно, легкие игры чередуются с более сложными, а это позволит разнообразить занятия. Чем чаще будут проводиться лечебные игры, тем большую пользу они принесут.

Данная методическая разработка представляет собой теоретические обоснования, методические рекомендации по ее использованию, дидактический материал, картотеку с играми. Количество страниц – 35.

Практическая значимость заключается в выстроенной системной работе по данному направлению. Материалы данной методической разработки предлагают много интересных практических решений для сохранения здоровья дошкольников.

Методическая разработка может быть рекомендована к использованию в работе педагогам дошкольных образовательных организаций и полезно родителям воспитанников.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук,  
доцент ФГБОУ ВО КГУФКСТ

Близнюк А.А.

«11» 11 2020 г.

Подпись/подписи заверяю  
Начальник отдела кадров



МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 6»

методическая разработка

**«Игротерапия для детей среднего и старшего  
дошкольного возраста»**

Разработала воспитатель

Филоненко Валерия Валерьевна

Зачастую при ослабленном иммунитете, инфекционными атаками подвергаются дети, из-за чего чаще болеют. Они нуждаются не только в медикаментозном лечении, но и в дополнительных мероприятиях, которые облегчают течения заболеваний. В период заболевания, детям показан покой, как только начинается процесс выздоровления, постепенно вводится двигательный режим и физическая нагрузка.

Правильно подобранное лечение, помогут справиться с недугом, ребенку будет гораздо легче выполнять определенные требования врача, если всё это будет в игровой форме. Ведь ребёнок в игре учится и развивается, она также способна и лечить.

К сожалению, в последние годы наблюдаются увеличение числа физиологически незрелых детей, что связано с гиподинамией. Для этого необходимо заниматься с детьми как можно раньше, ведь движение – лучшее лекарство для подобных проблем.

Важно помнить, что при игротерапии необходимо чередовать легкие игры с более сложными, для разнообразия занятий. Чем чаще будут проводиться игры, тем большую пользу принесут для здоровья.

Игру, как и лекарство, стоит подбирать от характера заболевания, не забывая про индивидуальный подход. Поэтому были подобраны определённые игры для профилактики и лечения различного вида заболеваний. Такие лечебные игры, как:

- 1) Игры для опорно-двигательного аппарата;
- 2) Игры для органов дыхания;
- 3) Логопедические игры;
- 4) Восстанавливающие игры.

Каждая группа игр соответствует старшему и подготовительному возрасту детей 5-7 лет.

Именно для этого были подобраны игры, которые направлены на всестороннее развитие и оздоровление ребёнка.

#### **Актуальность:**

Актуальностью для создания данного пособия являются дети, страдающими различными заболеваниями, которые теряют интерес не только к играм, но и к окружающей действительности, из-за переутомления и усталости.

Игры для лечения и профилактики различных заболеваний подобраны для детей старшего и подготовительного возраста.

Учитывались следующие моменты при выборе игр:

- 1) Игра простая, доступная, соответствует возрасту и состоянию ребёнка;

- 2) Побуждает к активным действиям ребёнка, желанию играть и быть здоровым;
- 3) Побуждает к самостоятельным действиям ребёнка;
- 4) Игра отвечает определённым эстетическим требованиям, и помогает справиться с различными видами заболеваний.

В данном пособии есть необходимые рекомендации для воспитателей и родителей при проведении лечебных игр для оздоровления ребёнка.

## *КАРТОТЕКА РАЗВИВАЮЩИХ ИГР*

### **1. Игры для опорно-двигательного аппарата.**

Дети в старшем и подготовительном возрасте очень подвижны, и активно принимают участие в окружающем мире.

Пользу будут приносить те игры, при которых ориентировка будет нацелена на формирование правильной осанки. Игры для профилактики здоровья помогут укрепить и сохранить осанку.

Осанка – привычное положение тела человека как в движении, так и в покое. В период интенсивного роста, на формирование осанки влияет двигательная активность. Сильный и прочный мышечный корсет, минимализирует возникновение различных нарушений. Для этого нужно больше уделять внимания к его двигательной активности в период формирования его костной системы. Что поможет предотвратить риск всевозможных нарушений осанки.

Из положения стоя, лёжа, на четвереньках выполняются игры для формирования осанки. Подобрала игры, где задействованы различные группы мышц с разных исходных положений.

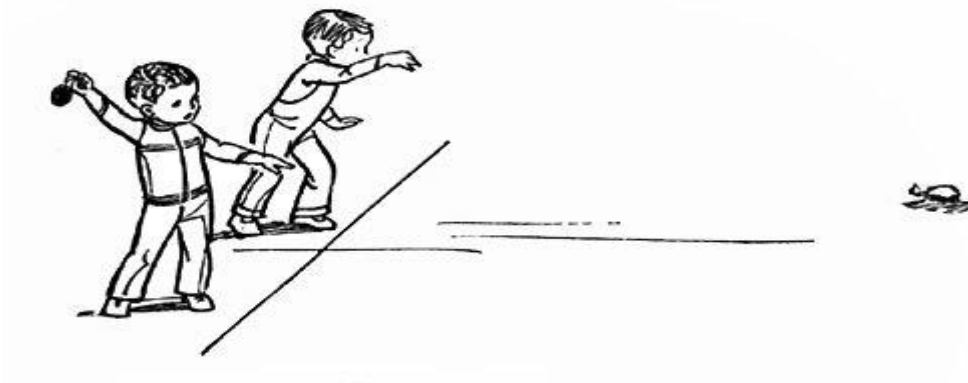
## Игра «Меткий бросок»

**Цель игры.** Укрепление мышц плечевого пояса, формирование правильной осанки, развитие глазомера.

**Оборудование.** Мяч средних размеров, корзина или коробка.

**Описание игры.** Линией отмечают место, откуда будет совершаться бросок. На расстоянии 2м от неё ставят коробку или корзину (корзину лучше повесить на стену чуть выше головы). Игроки по очереди подходят к линии и бросают мяч в цель. Бросок совершают обеими руками из-за головы. Каждый игрок делает несколько бросков. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.

**Примечание.** Со временем коробку можно постепенно отодвинуть дальше от линии на 2,5-3м.



*Игра «Меткий бросок»*

## Игра «Коты-спецагенты»

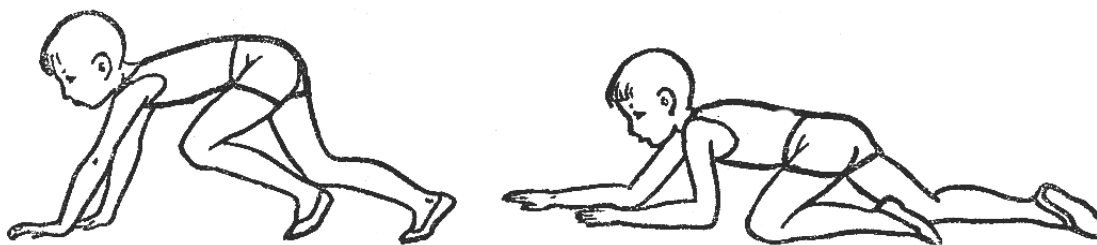
**Цель игры.** Формирование правильной осанки, увеличению подвижности всех отделов позвоночника, укрепление мышц спины, верхнего плечевого пояса.

**Оборудование.** Для проведения игры специального оборудования не требуется.

**Описание игры.** Ведущий предлагает детям попробовать себя в роли «котов-спецагентов», а для этого необходимо пройти подготовку кошачьей спецшколе. Тренировка начинается с ходьбы на четвереньках с опорой на колени и кисти выпрямленных рук. Затем «коты» учатся прятаться и ходить в полуглубоком наклоне, опираясь на локти и колени, а затем и в глубоком наклоне с опорой на колени и ладони вытянутых далеко вперёд рук.

Далее «спецагенты» изучают угрожающую стойку. Для этого нужно, стоя на четвереньках, сильно выгибать спину вверх и угрожающе шипеть. Наконец, спецагент должен быть хитрым и в некоторых ситуациях становиться ласковым домашним котом, чтобы ввести противника в заблуждение. Спецагенты учатся мягко подтягиваться, стоя на четвереньках, прогибая спину вниз и вытягивая плечи вверх. Потом можно повалиться на спинке и «поиграть с бантиком», беспорядочно двигая всеми 4 лапами.

**Примечание.** Перед началом игры ведущий должен показать детям, как правильно выгибать спину и выполнять остальные движения.



*Игра «Коты-спецагенты»*

## Игра «Канатоходцы»

**Цель игры.** Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

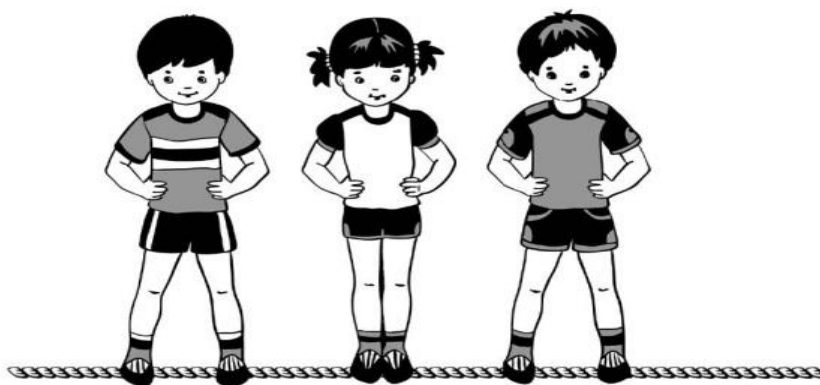
**Оборудование.** Веревка, мешочек с песком или мягкие игрушки.

**Описание игры.** На полу раскладывается верёвка – это цирковой канат. Дети – канатоходцы. От них требуется пройти по канату не упасть, т.е. не потерять равновесия. Для этого они должны принять правильную осанку - расправить плечи, подтянуть живот, голову слегка приподнять, для равновесия развести руки в стороны. Ведущий при этом может читать стихи:

*Мы – ребята-акробаты,  
Смело ходим по канату.  
Прямо, боком, с поворотом  
И, закрыв глаза, с подскоком.  
Чтобы делать это ловко,  
Нам нужна всем тренировка.*

Дети ходят по верёвке прямо, потом боком, приставным шагом. И наконец – смертельный номер. Нужно пройти по верёвке, закрыв глаза.

**Примечание.** Можно усложнить игру, если ребята будут дополнительно носить на голове груз в виде мешочка с песком, книги или мягкие игрушки. Тогда от них потребуются не просто пройти по верёвке, но и не уронить груз.



*Игра «Канатоходцы»*

## Игра «Гонка мячей»

**Цель игры.** Тренировка мышц и быстроты движений.

**Оборудование.** 2 мяча, стулья.

**Описание игры.** Играть лучше по 10-15 человек. Участники садятся в круг на стулья. В диаметрально противоположных частях круга двум сидящим друг напротив друга детям дают по мячу. По команде «Вперёд!» дети начинают передавать мячи по кругу, чтобы они двигались в одном и том же направлении. Нужно, чтобы мяч переходил из рук в руки как можно быстрее; каждый должен стараться максимально ускорить продвижение своего мяча, чтобы он не догнал другой, перемещающийся в той же стороне круга.

**Примечание.** Можно усложнить задачу: взрослый командой «Направление!» побуждает сменить направление передачи мячей. Так даже интереснее, ведь промедливший участник, в руках которого в момент смены направления находится мяч, повышает шансы противоположного мяча скорее догнать его движением по кругу.



*Игра «Гонка мячей»*



## ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Позвоночник – наиболее важная часть в опорно-двигательном аппарате. Позвоночник выполняет различные функции:

- опорную, благодаря изгибам позвоночник амортизирует толчки и сотрясения при ходьбе, прыжках, беге.
- защитную функцию, т.к. внутри позвоночного столба находится спинной мозг.

Поэтому состояние позвоночника влияет на состояние здоровья всего организма.

Для того чтобы укрепить мышечный корсет позвоночника используют игры на равновесии, координацию движения и дыхательные упражнения. Плавание и занятия танцами, также помогают укреплению позвоночника.

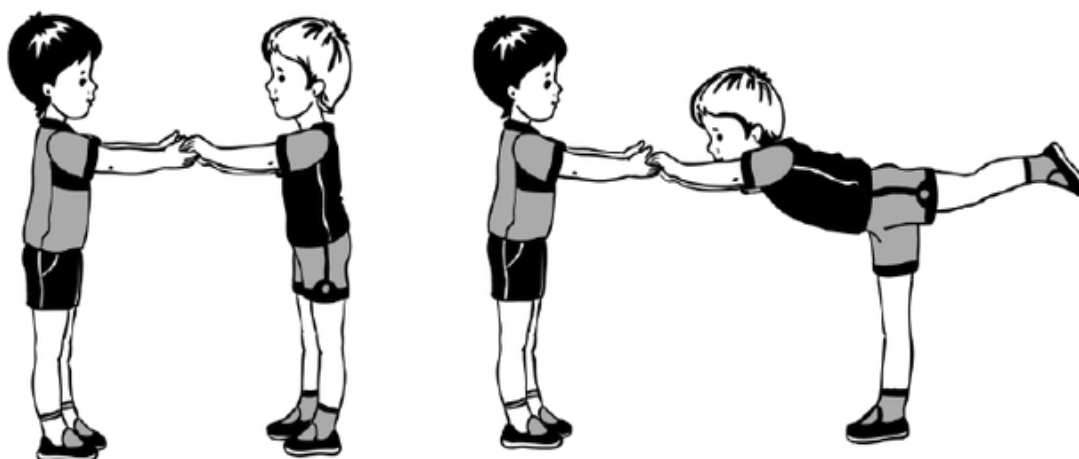
### Игра «Ласточка»

**Цель игры.** Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

**Оборудование.** Для проведения игры, специального оборудования не требуется.

**Описание игры.** Ребенок должен встать прямо и принять правильную осанку. Затем медленно поднять ногу, стараясь сохранить равновесие, потом отвести её назад, туловище немного наклонить вперед, голову держать прямо, руки развести в стороны, как крылья. В такой позе надо задержаться на 1 с, потом сменить ногу. Со временем продолжительность выполнения «ласточки» можно увеличить.

**Примечание.** Первоначально нужно помочь ребёнку при выполнении упражнения, держа его сначала за обе, а позже за одну руку; через какое-то время он должен научиться держать равновесие уже без вашей помощи.



*Игра «Ласточка»*

## Игра «Водонос»

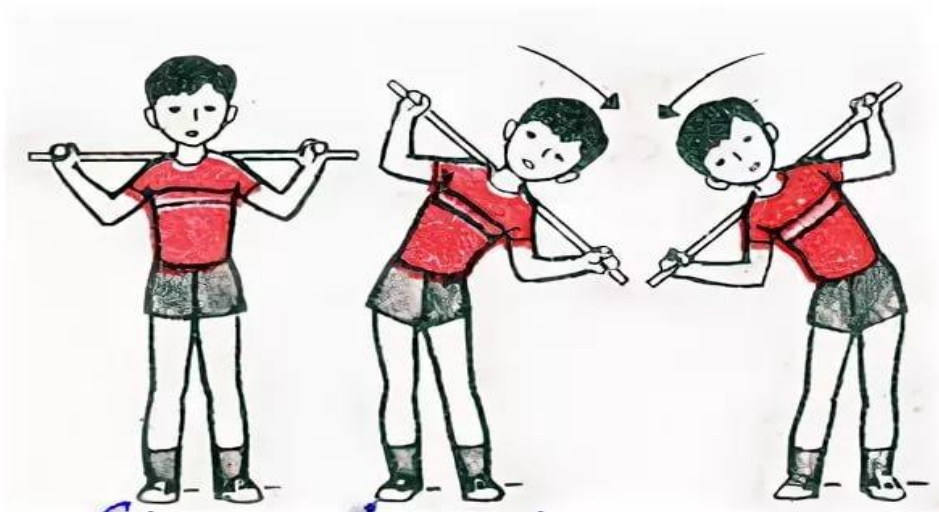
**Цель игры.** Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

**Оборудование.** Две гимнастические палки, игрушечные ведёрки (вдвое больше чем членов команды), 4 стула. Перед началом игры гимнастические палки следует подготовить; их концы обмотать верёвками, чтобы они были утолщёнными и с них ведёрки не соскальзывали.

**Описание игры.** Дети делятся на две команды. Каждая стоит перед «трассой» - полосой земли (пола) длиной около 5 м. В конце каждой полосы стоят по два стула. Расстояние между ними равно длине гимнастической палки. На стульях – по ведёрку.

Задача команд состоит в том, чтобы дойти до стула (колодца), коромыслом (палкой) ведёрки и вернуться обратно, не уронив их. Побеждает та команда, которая быстрее перенесёт все ведёрки.

**Примечание.** Ведущий (взрослый) находится возле «колодцев», ставит на стулья новые ведёрки и следит за правильностью действий малышей. Когда те подходят к «колодцу», они должны брать ведёрки определённым образом: не наклоняться, а присаживаться с выпрямленной спиной, зацепляя ведёрки разными концами палки.



*Игра «Водонос»*

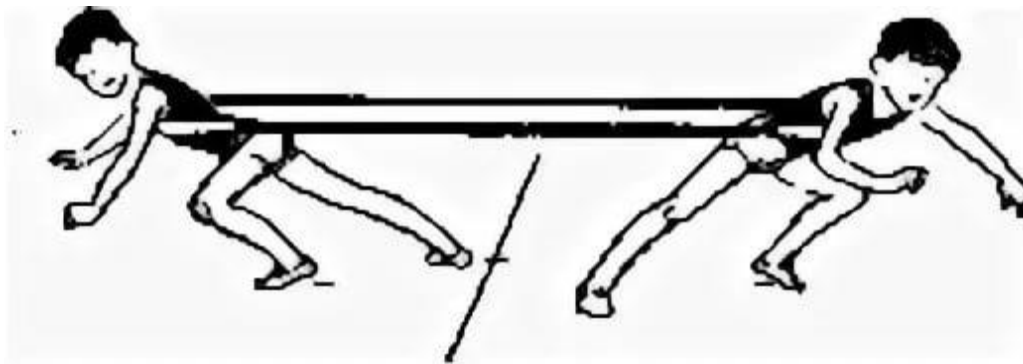
## Игра «Кто кого перетянет»

**Цель игры.** Укрепление мышечного корсета, развитие равновесия, координация движений, силы.

**Оборудование.** Кегли.

**Описание игры.** На полу на расстоянии 2 м друг от друга чертят 2 линии. За них ставят кегли. Игроки берут друг друга за правые руки, встают спиной друг к другу и по команде ведущего начинают тянуть соперника каждый к своей линии. Победившим считается тот, кто первым сумеет схватить свою кеглю.

**Примечание.** Игру можно проводить в команде, тогда победа будет засчитываться на общий счёт. Победившую команду можно наградить медалями, например, шоколадными.



*Игра «Кто кого перетянет»*

## ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Плоскостопие – это деформация стопы, приводящая к уплощению её свода. Есть два вида: продольный и поперечный. Редко встречается врождённое плоскостопие, чаще встречаются статическое плоскостопие, из-за неправильно подобранной обуви, чрезмерными нагрузками, травмы стопы и слабостью мышечного аппарата.

Для профилактики плоскостопия очень полезна ходьба босиком по песку, камням, неровной почве, траве. В дошкольном возрасте важно выявить плоскостопие, что поможет притормозить процесс, но и увеличить свод стопы.

Также для профилактики можно применять специальные игры, при этом нужно посоветоваться с врачом для дозировки нагрузок и продолжительностью занятий.

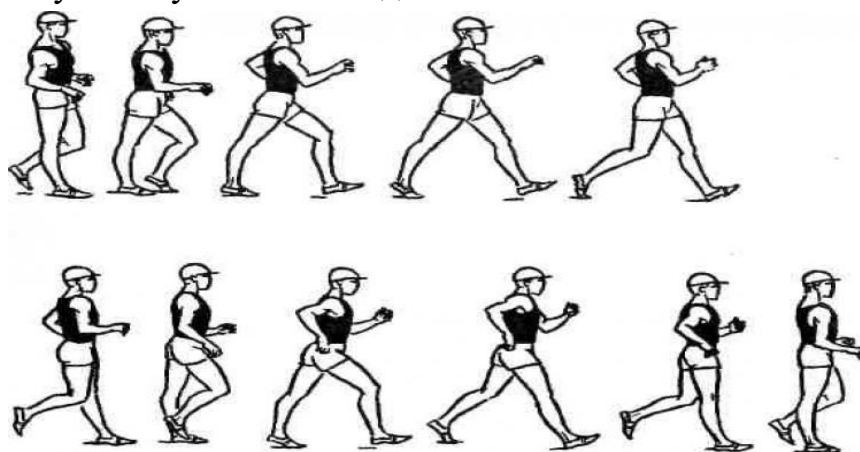
### Игра «Спортивная ходьба»

**Цель игры.** Укрепление мышц свода стопы, улучшение походки.

**Оборудование.** Условная дистанция 5 м, две эстафетные палочки.

**Описание игры.** Участвует чётное количество детей, от 2 и более. Дети делятся на две команды, стараясь, чтобы распределение между ними было не сильных и слабых, а равноценно по физическим возможностям. Каждую команду ставят на начальную дистанцию и объясняют, что все участники по очереди должны пройти от начала и до конца дистанции спортивным шагом, затем вернуться обратно, передав эстафетную палочку следующему. Побеждает та команда, которая быстрее вернётся на старт в полном составе. До того, как дать свисток к началу состязания, следует объяснить детям, как нужно ходить, и порепетировать с ними шаг в течении нескольких минут.

**Примечание.** Спортивный шаг осуществляется следующим образом: во время ходьбы пятка впереди шагающей ноги должна касаться носка позади идущей, а наступать нужно всей подошвой.



*Игра «Спортивная ходьба»*

## Игра «Утиная разминка»

**Цель игры.** Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

**Оборудование.** Для проведения игры специального оборудования не требуется.

**Описание игры.** Предложите ребёнку сделать необычную гимнастику – утиную разминку для ножек.

1. Ребёнок сидит на стуле (можно на полу, вытянув ноги вперёд), положив ногу на колено другой ноги, и выполняет вращения стопой то влево, то вправо в течении полминуты. Затем в то же самое делает с другой ногой. В это время читает стихи:

*Утка лапки разминает,  
А утята повторяют:  
«дружно лапками вращаем  
И разминку начинаем!»*

2. Малыш сидит на стуле, вытянув ноги вперёд, и активно поднимает и опускает стопы 15 – 20 раз (можно выполнить на коврик на полу). Взрослый читает стихи:

*Чтобы слушались нас лапки,  
Начинаем день с зарядки.  
Свои лапки разминаем,  
Вместе весело сгибаем.*

3. Ребёнок лежит на животе, слегка расставив ноги. Выполняет повороты голени наружу и внутрь в течении полминуты. Одновременно взрослый читает стихи:

*Чтобы бегать без оглядки,  
Тренируют утки лапки.*

4. Ребёнок ходит по комнате, как утка, переваливаясь с боку на бок на наружных краях стоп, в течении 1,5–2 мин. В это время взрослый читает стихи:

*Мы зарядку завершаем,  
Важно по двору шагаем.  
Будем плавать на пруду,  
Лапки нас не подведут.*

**Примечание.** Можете подобным образом придумать зарядку для зайчиков, белочек, обезьянок и других животных или птиц. Главное – разнообразие, чтобы ребёнку было интересно.



Игра «Утиная зарядка»

## Игра «Тянем репку»

**Цель игры.** Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

**Оборудование.** Длинный отрез ткани шириной 30 см, груз массой 500 г.

**Описание игры.** Предложите сидящему на стуле ребёнку вытащить репку. Она выросла большая-пребольшая, все её тянут-потянут, а вытянуть не могут. Чтобы вытащить репку малышу нужно ухватиться пальцами ног за край ткани, на другом конце которой закреплён груз. Затем начать тянуть «репку» к себе. Повторить 2 раза.

**Примечание.** Ткань можно заменить верёвкой, а игру назвать «Рыбак и рыбка».

## Игра «Обезьянки-озорницы»

**Цель игры.** Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней, развитие ловкости.

**Оборудование.** Газета, комочки бумаги, обруч, погремушка, канат или толстая верёвка.

**Описание игры.** Обезьянки-озорницы пробрались в дом и устроили беспорядок.

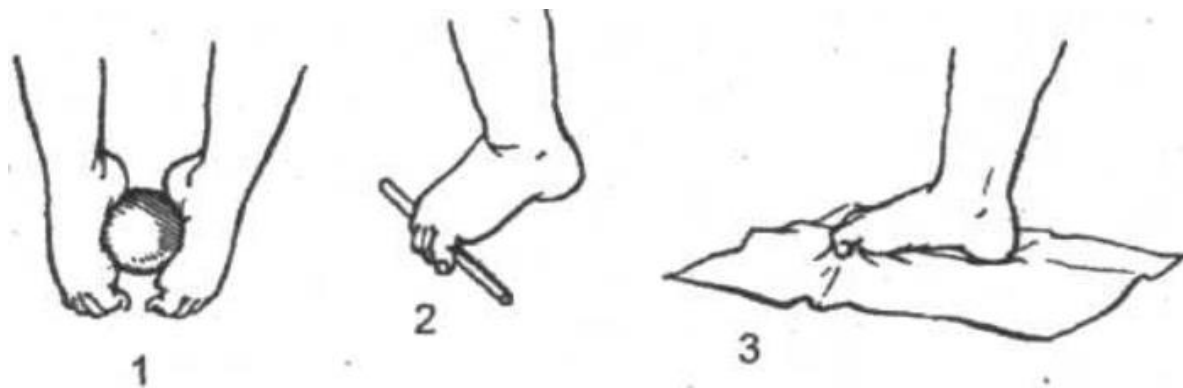
Одна изорвала все газеты (предложите ребёнку разорвать газету пальцами ног на несколько частей).

Другая, пробралась в детскую, стащила погремушку и начала шуметь на весь дом (ребёнок должен захватить пальцами ноги погремушку и погреметь).

Третья скомкала бумагу на рабочем столе папы и стала бросать её в окошко (ребёнок захватывает комочки бумаги пальцами то левой, то правой ноги и бросает в обруч).

Наконец озорницы устали, вылезли в окно и побежали по лианам к себе в джунгли (ребёнок ходит по канату вперёд, назад, боком).

**Примечание.** Если в доме есть гимнастическая стенка, обязательно включите лазанье по ней в игру.



*Игра «Обезьянки-озорницы»*

## Игра «Великаны и гномы»

**Цель игры.** Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие внимания.

**Оборудование.** Для проведения игры специального оборудование не требуется.

**Описание игры.** Дети ходят по кругу, взявшись за руки. По команде ведущего «Превращаемся в великанов!» они встают на носки и продолжают движение. После слов ведущего «А теперь превращаемся в гномиков» дети приседают на корточки и двигаются в таком положении. Тот, кто не выполнил действия или ошибся, выбывает из игры.

**Примечание.** Данное упражнение требуется повторить несколько раз, поэтому каждому можно предоставить возможность стать ведущим.



*Игра «Великаны и гномы»*

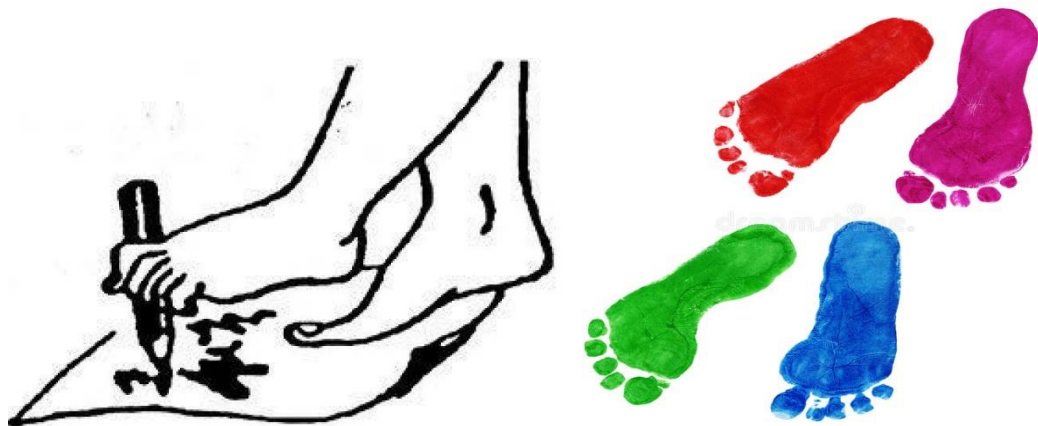
## Игра «Рисуем ногами»

**Цель игры.** Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, снятие нервного напряжения, творческая самореализация.

**Оборудование.** Клеёнка, листы бумаги, лоток с красками.

**Описание игры.** Постелить клеёнку, сверху положить плотные листы бумаги (ватман или обои). Ребёнок снимает носки, окунает пальцы ног в лоток с краской и рисует всё, что захочет. Обсудите с ребёнком то, что он попытался изобразить, обязательно похвалите. Затем можно устроить выставку работ юного художника.

**Примечание.** По окончании творческой работы ноги следует вымыть в тёплой воде и слегка растереть махровым полотенцем, затем надеть носки. Если ребёнок страдает анатомическим дерматитом, данную игру проводить не рекомендуется.



*Игра «Рисуем ногами»*



## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ ПРИ РЕВМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Ревматизм представляет собой системное заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением тканей сердца (ревмокардит в первую очередь клапанного аппарата). Возникает после перенесенной острой инфекции (через 1-2 недели), чаще всего стрептококковой, стрептококк группы А). Фактором риска является наследственная предрасположенность. Поражаются все оболочки сердца, но чаще всего миокард и эндокарт. Миокард – нарушение сердечного ритма, сердечная недостаточность. Эндокарт – поражение сердечного клапана, развитие порока сердца.

При ревматизме, помимо сердца могут поражаться: крупные суставы конечностей (отсутствие аппетита, развитие деформации суставов, атрофия мышц, присуставной остеоартроз), нервная система. В редких случаях почки, лёгкие, глаза.

Для этого необходимо уделять внимание развитию подвижности суставов, увеличению амплитуды движений, улучшение дыхательной функции, укреплению сердечно-сосудистой системы и организма в целом.

Для профилактики ревматизма были подобраны следующие игры:

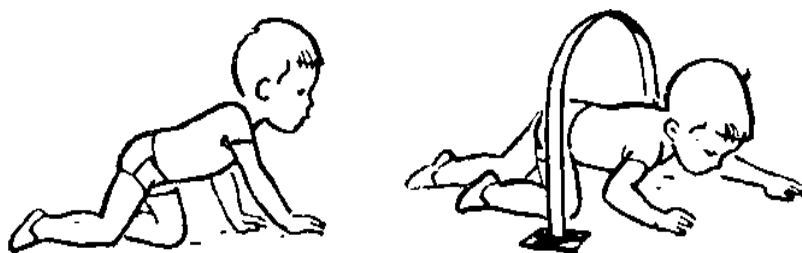
### Игра «Пройди через ворота»

**Цель игры.** Развитие координации движений, равновесия, улучшение нервных процессов.

**Оборудование.** 2 табуретки, планка длиной 1,5 – 2м, мяч.

**Описание игры.** Из двух табуреток и планки соорудить ворота, на расстоянии 2 м от которых становится ребёнок. Он устанавливает перед собой мяч, а по сигналу ведущего начинает вести его к воротам. Закатив мяч в ворота, малыш должен сам пройти под планкой на четвереньках, стараясь не задеть и не сбить её, затем выпрямится и продолжить движение до финиша. Желательно проводить игру с участием нескольких детей, можно устроить соревнование на скорость.

**Примечание.** Можно проводить как командные, так и индивидуальные соревнования.



*Игра «Пройди через ворота»*

## Игра «Самый быстрый»

**Цель игры.** Улучшение работы сердечно-сосудистой системы, увеличение амплитуды движений в суставах.

**Оборудование.** Игра проводится в бассейне.

**Описание игры.** Дети делают лёгкую разминку, а затем входят в воду и выстраиваются в шеренгу. По команде ведущего они бегут наперегонки до финиша, преодолевая сопротивление воды, делая гребки руками.

**Примечание.** Игры в воде проводятся при температуре воды не ниже 30°C, чтобы исключить переохлаждение суставов. Также, плаванием можно заниматься и индивидуально.



*Игра «Самый быстрый»*

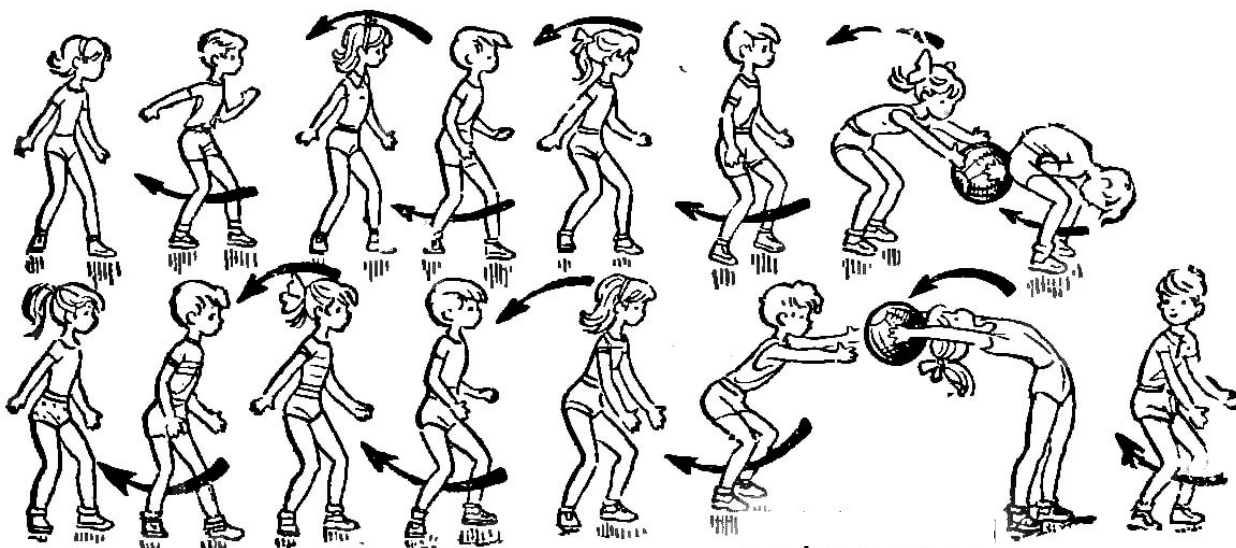
## Игра «Передай мяч»

**Цель игры.** Улучшение подвижности плечевых суставов, укрепление верхних и нижних конечностей.

**Оборудование.** 2 мяча средних размеров.

**Описание игры.** Играют 2 команды. Дети становятся друг за другом, расставив ноги шире плеч. По команде ведущего игроки обеих команд начинают передавать мяч через голову стоящему позади, участнику. Последний игрок с мячом бежит вперёд и вновь передаёт мяч над головой. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок вновь не окажется впереди. Побеждает та команда, которая станет более ловкой и быстрой.

**Примечание.** Игру можно усложнить, если один раз передавать мяч над головой, а второй – прокатывать между ног.



*Игра «Передай мяч» (усложненный вариант)*

## Игра «Камень, ножницы, бумага»

**Цель игры.** Улучшение координации движений, развитие внимания, быстроты реакции.

**Оборудование.** Для проведения игры специального оборудования не используется.

**Описание игры.** Ведущий попеременно произносит: «Камень! Ножницы! Бумага!» Команды подаёт в любой последовательности во все ускоряющемся темпе. При слове «камень» ребёнок сжимает пальцы рук в кулаки. При слове «бумага» пальцы рук выпрямляются, ладонь раскрывается. При слове «ножницы» ребёнок изображает указательным и средним пальцами движения ножниц. Игра продолжается до тех пор, пока ребёнок не потеряет к ней интерес. После небольшого отдыха игру можно повторить. Если играют несколько детей, то каждый игрок, допустивший ошибку, выбывает из игры. В итоге остаётся самый внимательный.

**Примечание.** Ребёнка, который часто побеждает в этой игре, можно сделать ведущим, чтобы и у других детей была возможность выиграть.



**Камень**  
ломает ножницы

**Бумага**  
накрывает камень

**Ножницы**  
режут бумагу

*Игра «Камень, ножницы, бумага»*

## **2. Игры при заболеваниях органов дыхания**

На базе детского сада, практика показывает, что у детей чаще всего подвергаются инфекционными атаками, дыхательные пути. К сожалению, заболевания органов дыхания можно отнести к распространенным группам. Дети, живущие в городе из-за сильной загазованности, а также слабого иммунитета, страдают чаще.

Поэтому нужно закалять организм и формировать правильное дыхание, с раннего детства, лучше всего с помощью игр.

### **ПОДБОРКА ИГР ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ**

Верхние дыхательные пути – нос, его придаточные пазухи, глотка и гортань. Именно они первыми принимают атаку неблагоприятных внешних воздействий (холод, химические вещества, вирусы, бактерии и т.п.).

Нарушение носового дыхания может вести к повышению внутричерепного давления, нарушениям сна, отставанию в развитии. К заболеваниям верхних дыхательных путей, относят: ринит, гайморит, этмоидит, фронтит, сфеноидит.

Ринит – воспаление и отёк слизистой оболочки носа. Чаще всего возникает на фоне переохлаждения. Он может быть явлением как самостоятельным, так и сопровождать некоторые инфекционные и аллергические заболевания. У детей раннего возраста воспаление чаще всего захватывает не только слизистую носа, но и глотку, в результате развивается ринофарингит.

Гайморит, этмоидит, фронтит и сфеноидит – это воспалительные заболевания придаточных пазух. Они различаются локализацией воспалительного процесса, распространяются на все пазухи сразу, самое распространенное заболевание – гайморит.

В глотки, лимфоидные ткани выполняют защитную функцию. К заболеваниям глотки относят: аденоиды, гипертрофия небных миндалин, ангина.

Для улучшения состояния дыхательных путей можно использовать специальные лечебные игры. Они тренируют дыхательную мускулатуру, улучшают местное кровообращение, восстанавливают носовое дыхание, закаливают и укрепляют.

## Игра «С шариками»

**Цель игры.** Адаптация дыхания к физическим нагрузкам, тренировка дыхательных мышц, увеличение объёма лёгких

**Оборудование.** Разноцветные воздушные шары.

**Описание игры.** Необходимо невысоко развесить воздушные шары. Под ними становятся дети. По команде они должны подпрыгнуть и сильно подуть на шарик. Побеждает тот, чей шарик сдвинулся выше и дальше остальных.

**Примечание.** Можно применить поощрительные призы или жетоны для того, чтобы отметить победителя.

## Игра «Нырятьщики»

**Цель игры.** Укрепить организм, улучшить функцию дыхания, его глубину и ритмичность.

**Оборудование.** Небольшие мячики (жемчужины), корзина.

**Описание игры.** Дети попарно стоят напротив друг друга, держась за руки. По команде один приседает (ныряет в воду), берёт мячик свободной рукой, делая глубокий выдох. По следующей команде второй ребёнок приседает с глубоким выдохом, а первый выпрыгивает из воды, делая глубокий вдох собранные жемчужины складывают в корзину.

**Примечание.** В игре не должен победить самый быстрый, обязательно следите за тем, чтобы дети не сбивали ритма дыхания. Победителем можно назвать того участника, который сделает всё четко и правильно.

## Игра «Мышки ищут сыр»

**Цель игры.** Улучшить носовое дыхание.

**Оборудование.** Куски сыра, платки для завязывания глаз.

**Описание игры.** Детям завязывают глаза, и они начинают искать сыр по запаху. Для этого им нужно глубоко вдохнуть, слегка запрокидывая голову вверх. Шаг вперёд – и снова глубокий вдох через нос. Вдыхать нужно медленно, чтобы уловить запах сыра.

**Примечание.** Игра осуществима с любыми ароматными компонентами, с использованием разных продуктов (клубника, шоколад и т.п.); можно усложнить игру, поручив каждому ребёнку найти свой продукт.



## ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НИЖНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

К нижним дыхательным путям относятся, трахеи, лёгкие и бронхи.

При заболеваниях нижних дыхательных путей, лечебные игры используют как для профилактики, так и для восстановления после перенесённых заболеваний. Игры направлены как на общее укрепление организма, так и на развитие ритмичного дыхания с углубленным вдохом, также уделяется внимание укреплению мышц грудной клетки, плечевого пояса.

## Игра «Кошки-мышки»

**Цель игры.** Общее укрепление организма, развитие выносливости, скорости реакции.

**Оборудование.** Для проведения игры специального оборудования не требуется.

**Описание игры.** Из общего числа участников, выбирают кошку и мышку, остальные дети встают в круг и берутся за руки. Мышка должна убегать от кошки то в круг, то за его пределы, а кошка – преследовать её. Дети, стоящие в круге, мешают кошке, опуская сцепленные руки, преграждая ей путь.

**Примечание.** Можно проводить эту игру под весёлую музыку.



*Игра «Кошки-мышки»*



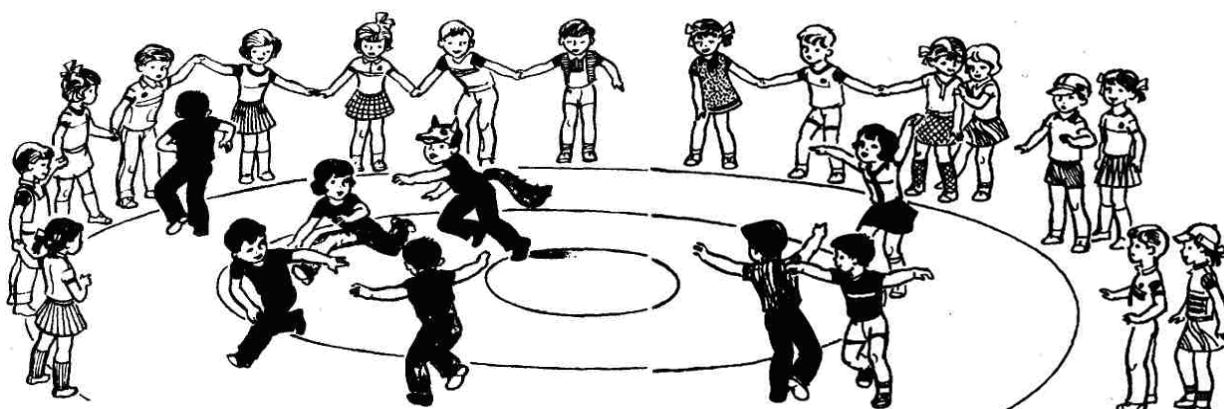
## Игра «Гуси»

**Цель игры.** Лучшение дыхания, обучение взаимодействию в коллективе, тренировка ловкости.

**Оборудование.** несколько обручей.

**Описание игры.** Ведущий – пастух – стоит на одном конце площадки. На другом конце лежат несколько обручей это дома гусей. Сбоку площадки один обруч – логово волка. Дети изображают гусей, которые пасутся на лугу – всей территории площадки. При этом они вытягивают шеи, делая вдох через нос, а затем при выдохе произносят: «Га-га-га!» - и машут руками, как крыльями. Ведущий (пастух) обращается к гусям: «Гуси, гуси!» - на что они 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!». После этих слов гуси пытаются добежать до домов, а волк старается их поймать и утащить в логово. Когда гусей остаётся мало, выбирают новых волков и пастуха, и игра начинается заново.

**Примечание.** Чтобы игра была более яркой и интересной, можно надеть маску на волка, шляпу – на пастуха, а на гусей – яркие красные шапочки.



*Игра «Гуси»*

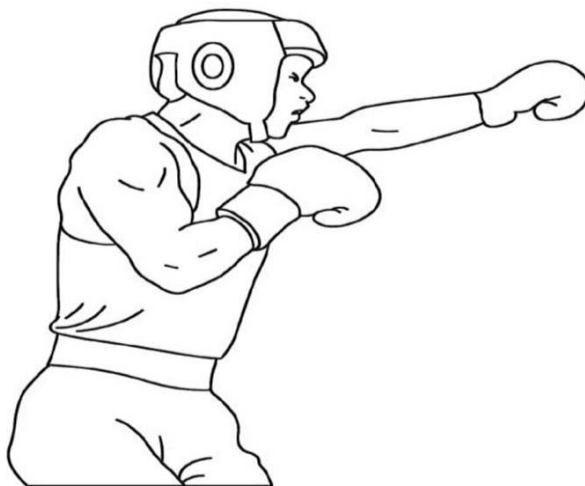
## Игра «Бокс»

**Цель игры.** Улучшение дыхания, тренировка мышц плечевого пояса, обучение ритмичному выдоху.

**Оборудование.** для проведения игры специального оборудования не требуется.

**Описание игры.** Расскажите малышу, что скоро состоятся Олимпийские игры и вам предложили принять участие в соревнованиях по боксу. Однако для успешного участия необходимо провести несколько тренировок. Для начала надо разучить правильную позицию: ребёнок стоит, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Затем отработывают саму технику ударов: поочерёдно на выдохе он выбрасывает туки вперёд.

**Примечание.** Можно усложнить игру, если ребёнок будет слегка подпрыгивать при выполнении ударов.



*Игра «Бокс»*

## Игра «Лыжник»

**Цель игры.** Улучшение дыхания, тренировка согласованности дыхательных и динамических движений.

**Оборудование.** Для проведения игры специального оборудования не требуется.

**Описание игры.** Расскажите малышу, что скоро состоятся Олимпийские игры и вам предложили принять участие в лыжных гонках. Однако для успешного участия надо провести несколько тренировок. Сначала нужно освоить технику, для этого ребёнок становится слегка, расставив ноги. По команде имитирует спуск с горы. Руки вперёд – вдох, руки назад и глубокое приседание – выдох.

**Примечание.** Повторить 5 – 6 раз.



*Игра «Лыжник»*

## Игра «Под водой»

**Цель игры.** Развитие правильного дыхания, увеличение ёмкости лёгких, тренировка дыхательных мышц.

**Оборудование.** стулья или скамейка, несколько предметов на полу, 2 корзины.

**Описание игры.** Игра происходит на суше, но детям следует сказать, что сейчас предстоит нырять. Объясните им, что стулья или скамейка – это берег, а пол – это вода предметы, которые разбросаны на полу, - это условные раковины, жемчужины и другие морские сокровища, которые нужно достать из-под воды. Перед тем как нырнуть, нужно набрать воздуха, а потом во время выдоха собрать нужное количество предметов. Дети разделяются на 2 команды. Каждый ребёнок команды ныряет один раз. Задача участников –

принести как можно больше сокровищ. По команде каждый ребёнок вначале глубоко и медленно вдыхает, затем спускается со скамейки на пол и вовремя максимально долгого выдоха собирает предметы на полу. Он должен вернуться на берег до того момента, как у него закончится воздух. Если ребёнок не успел донести предметы, он оставляет их в воде, а сам выходит из игры.

**Примечание.** Чтобы окружающим было легче контролировать выдох ныряющего, во время него он должен тянуть какую-нибудь гласную, например «У»или «А».

### 3. Игры для развития речи

Речь – совершенная форма общения, благодаря ей мы можем обмениваться мыслями, передавать знания.

Речевой акт – это сложный процесс, где участвует система органов, важную роль играет деятельного головного мозга.

Наша с вами речь служит для ребёнка образцом. Поэтому нужно внимательно следите за тем, как мы произносим слова, насколько она правильна, и нет ли в ней дефектов. Подобраны следующие игры.

#### Игра «Бегемотик»

**Цель игры:** Улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

**Оборудование.** Для проведения игры специального оборудования не требуется.

**Описание игры.** Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Вдох и выдох производится через нос.

**Примечание.** Повторить несколько раз.

## «Воздушный футбол»

**Цель игры:** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

**Оборудование:** «мячи» из ваты, кубики.

**Описание игры.** Из кусочков ваты скатать шарик – «мяч». Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол» - вата должна оказаться между кубиками.

**Примечание.** Можно варьировать игру, например – хоккей

## Игра «Где спрятался звук»

**Цель игры.** Обучение выделению (дифференциации) звука в словах, слогах, предложениях.

**Оборудование.** для проведения игры специального оборудования не требуется.

**Описание игры.** Ребёнку предлагают слово, предложение или небольшой текст, в котором он должен найти тот или иной звук. Можно со временем усложнить задание – определить слова со схожими звуками «з» и «ж», «л» и «р», «с» и «ш». например, коза – кожа, ложки – рожки, сашка – шашка. Объясните ребёнку, как меняется смысл слова, если заменить один звук на другой.

**Примечание.** Текст лучше выбирать такой, чтобы он был интересен малышу.

## Игра «Закончи предложение»

**Цель игры.** Обучение дифференциации звука в словах и предложениях.

**Оборудование.** для проведения игры специального оборудования не требуется.

**Описание игры.** Взрослый читает предложение, а ребёнок должен постараться закончить его словом в рифму, но с другим звуком:

*Рисовал художник ламу*

*М картинку вставил в ... (раму).*

*В казаков играет Сашка,*

*У него большая ... (шашка).*

*Съел сметану кот наш Прошка,*

*На столе пустая ... (плошка)*

**Примечание.** Постарайтесь придумать таких предложений как можно больше, чтобы малыш не терял интереса к игре.

## Игра «Скороговорка»

**Цель игры.** Обучение правильному произношению отдельных звуков и их сочетаний, тренировка мышц, отвечающих за правильность произношения.

**Оборудование.** для проведения игры специального оборудования не требуется.

**Описание игры.** Лучше всего играть с одним ребёнком. Игра может проходить в двух вариантов: либо с ребёнком заучивается скороговорка, а затем предлагается ему самостоятельно ее произнести, либо говорите с ним наперегонки (конечно, не одновременно), что немного сложнее: ребёнок должен очень стараться, чтобы успеть за взрослым. Скороговорки направлены на отработку произношения различных звуков, которые могут вызвать у детей затруднения. Больше скороговорок на «р», например «На дворе трава, на траве дрова; не руби дрова». Есть также на шипящие и свистящие звуки: «Шла Саша по шоссе и сосала сушку»; на звук «т»: «От топота копыт, пыль по полю летит» «к»: «Клара у Карла украла кораллы»; на сочетание звуков: «Корабли лавировали-лавировали, да не вылавировали»; «Кукушка кукушонку купила капюшон, кукушонок в капюшоне смешон» - и др.

**Примечание.** Обычно дети с большим удовольствием берутся за скороговорки, тренируются сами в отсутствии взрослых, чтобы поразить их своими успехами. Не забывайте поощрять малыша, исправлять его ошибки и предлагать ему всё новые и новые варианты.

## **Игра «Назови предмет»**

**Цель игры.** Тренировка произношения звуков, закрепление навыков с помощью многократного повторения.

**Оборудование.** Несколько любых предметов или игрушек, знакомых ребёнку, или, что легче, рисунков с их изображениями. Обязательное условие – в названиях всех этих предметов (можно также брать растения, животные) должен содержаться какая-либо буква, произношению которой нужно тренировать ребёнка. Например, выборка рисунков для тренировки произношения буквы «р» будет выглядеть примерно так: рыбка, трава, троллейбус, трактор, рак, тетрадь, рельсы.

**Описание игры.** В игре принимают участие ведущий (сперва эту роль нужно отвести взрослому, когда ребёнок усвоит правила, можно передать эту функцию ему) и произвольное количество игроков – от 1 до 10. Вначале следует ознакомить детей с общим перечнем картинок, показав каждую из них и по несколько раз повторив с ними названия предметов. Следующий этап – ведущий показывает картинку, ребёнок называет предмет. И наконец третья часть игры: ведущий описывает содержание предмета или рисунка, а ребёнок по отдельным признакам угадывает, что это такое. Например, рыжая, хитрая, в лесу живёт – лиса; колючий, круглый, любит молоко – ёжик.

**Примечание.** Когда будете обучать детей правильно произносить названия, не забывайте особо выделять интонацией необходимый для заучивания звуки. Не используйте рисунков с изображениями похожих, но по-разному называемых предметов, растений, животных, например: лось и олень, роза и шиповник, - также того, что заведомо не знакомо ребёнку.

## **Игра «Найди ошибку»**

**Цель игры.** Научить детей распознавать издаваемые звуки и исправлять ошибки произношения.

**Оборудование.** Любая книжка с детскими стихами.

**Описание игры.** Взрослый читает стихи, заменяя в некоторых словах по одной букве из группы шипящих или свистящих (либо заменяя на эти буквы): муха-мука, кот-код, коровка-коробка. Ребёнок должен внимательно прослушать стих и определить ошибку.

**Примечание.** Лучше читать короткие стихи и заменять слова с частотой примерно одно на две строчки.

## Игра «Путаница из рисунков»

**Цель игры.** Развивать внимание ребёнка к мелким деталям.

**Оборудование.** Несколько рисунков, на которых тонкими линиями изображены различные объекты, наслаивающиеся друг на друга. Лучше выбирать субъекты одной категории: животные, растения.

**Описание игры.** Предложите ребёнку угадать, сколько объектов зашифровано в рисунке-путанице. Дайте ему подумать 2-3 мин, а потом спросите, сколько объектов он видит, и попросите его перечислить их названия.

**Примечание.** Призовите ребёнка рассматривать картинку внимательно, т.к. чаще всего дети с лёгкостью угадывают мелкие предметы и не замечают крупных.



*Игра «Путаница из рисунков»*



## Игра «Угадай, что шумит»

**Цель игры.** Отработка различных неречевых звуков

**Оборудование.** Предметы, которые могут издавать шум (листы бумаги, фантик и др.).

**Описание игры.** Играть можно с одним или несколькими детьми. Водящий (взрослый) сажает участников в ряд спиной к себе, чтобы никто из детей не видел его действий. Затем при помощи подручных предметов или вещей, которые находятся в помещении, он начинает издавать какие-либо звуки. Задача детей – отгадать, что является источником звука. Можно воспроизводить любые более или менее знакомые шумы: шуршание конфетного фантика, шорох снимаемой бумаги или перелистываемой страницы, цоканье языком, хлопок в ладоши, щелчки пальцами, звон колокольчиком.

**Примечание.** Участник, отгадавший больше звуков, побеждает в игре.

## «Сдуй перышки»

**Цель игры:** Обучение правильному носовому дыханию, улучшение функции дыхания.

**Оборудование:** Стулья, веревки, пучки из перышек.

**Описание игры:** Между стульями натягивают веревки, на которые вешают пучки перышек. Дети встают на расстоянии 50 см от веревки и по команде пытаются сдуть перышки. При этом они должны делать глубокий вдох через нос и сильный выдох через сложенные трубочкой губы. Тот, кто сдует больше всех перышек, побеждает.



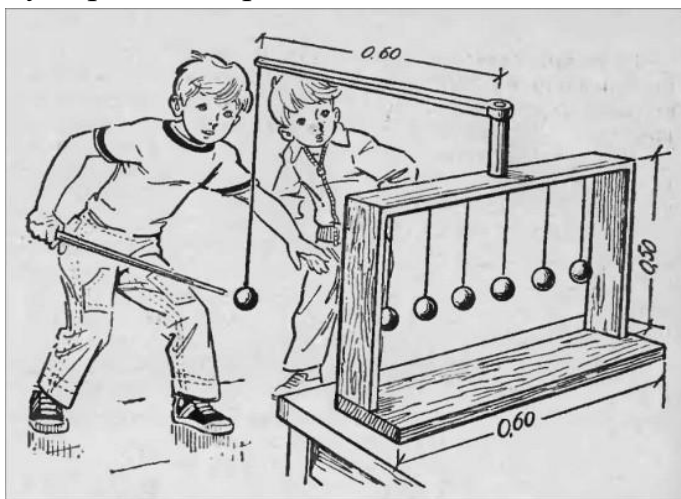
*Игра «Сдуй перышко»*

## «Веселый бильярд»

**Цель игры:** Улучшение дыхания, на ритмичности и глубины, развитие меткости глазомера.

**Оборудование:** коробка с небольшими бортами, мячи для настольного тенниса.

**Описание игры:** по краям коробки делают прорезы. Каждый ребенок по очереди делает глубокий вдох через нос, а затем дует на тот или иной шарик в коробке, стараясь загнать его в «лунку». Если шарик попал в мешочек, можно сделать еще один ход, если нет, то игра переходит к другому участнику. Игра длится до тех пор, пока все шарики не окажутся в мешочках. За каждый шарик, попавший в мешочек, игроки получают по призовой карточке. В конце игры по количеству карточек определяется победитель.



*Игра «Весёлый бильярд»*

## «Запасливые хомячки»

**Цель игры:** Улучшение дыхания, укрепление челюстно-лицевых мышц.

**Описание игры:** Детям предлагается изобразить, как хомячки делают запасы на зиму. Эти зверьки собирают зернышки и прячут их за щеки, а потом несут к себе в норку и там складывают.

Итак, дети должны сделать вдох и раздуть щеки, сжав губы. Затем пройти расстояние 5-6 метров до норки с надутыми щеками и при этом дышать носом. У норки хомячки легонько хлопают себя по щекам и выпускают воздух через сложенные трубочкой губы. Затем возвращаются на исходную позицию за новой порцией «зернышек».

**Примечание:** Чтобы детям было интереснее, придумайте историю про хомячков, например, как их зовут и т.д.



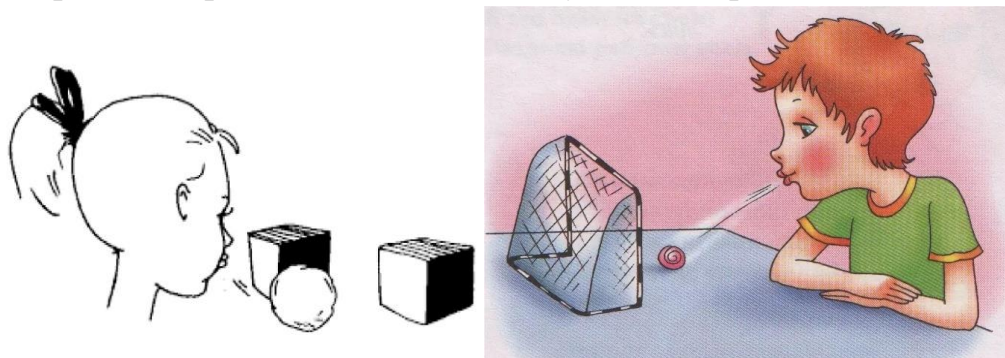
*Игра «Запасливые хомячки»*

## «Воздушный футбол»

**Цель игры:** Тренировка дыхательных мышц, развитие ловкости, общее укрепление организма, улучшение функции дыхания.

**Оборудование:** Кегли, воздушные шарики.

**Описание игры:** На небольшом расстоянии друг от друга ставят две кегли – это ворота. Дети делятся на 2 команды, каждая из которых старается задуть в ворота соперников побольше воздушных шаров.



*Игра «Весёлый футбол»*

## «Цветик – семицветик»

**Цель игры:** улучшить функцию дыхания.

**Оборудование:** сухие лепестки.

**Описание игры:** Ребенок стоит прямо, на ладошке - лепесток. Как в сказке про цветик – семицветик, он произносит волшебные слова: «Лети – лети, лепесток, через запад на восток, облети вокруг земли, будь, по-моему, вели. Вели, чтобы...» И дальше – какое-то пожелание. После этого ребенок вдыхает через нос, а затем, сложив губы трубочкой, дует на лепесток. Дуть нужно сильно, чтобы он полетел.



*Игра «Цветик-семицветик»*