

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 57»

Школа педагогических наук
Рекомендации для родителей старшего возраста

«Игры и упражнения полезные при заболеваниях носа и горла»

Подготовила :воспитатель
Бурёнкина Гуля Фёдоровна

Январь 2022г.

Уважаемые родители!

Когда ребенок болеет, это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребенку.. Это все правильно при сложном течении заболевания. Однако есть еще ряд моментов, которые ускользают от вашего внимания.

При заболеваниях верхних дыхательных путей (ринит, ринофарингит, гайморит, бронхит, аденоиды) необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует развитию аденоидных вегетаций, предохраняет от переохлаждения, сухости слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

Психика ребенка, устроена так, что его практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные, упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать не по тому, что «надо» и «полезно», а потому, что это нравится. Именно поэтому я предлагаю адаптированные, измененные в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний.

В результате использования лечебных игр мы не только лечим детей, но и способствуем гармоничному развитию, Легкие игры можно чередовать с более сложными, это позволит разнообразить занятия. Но следует учесть, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях (3-4 месяца по 2-3 раза в день).

Игровые упражнения.

«Надуем шарик».

Садимся лицом к лицу. Вы предлагаете «надуть шарик». Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом воздух. Медленно соединяя ладони перед собой выдуть его в воображаемый шарик через рот произнося - «ффф». Затем хлопаем в ладоши - шарик лопается. Из шарика выходит воздух: глубоко вдохнуть носом воздух, выдыхаем произнося - «шшш», делая губы хоботком и опускаем руки на колени. Шарик надувают 2-5 раз.

«Пинг-понговое ралли».

Каждый берёт пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. По команде вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатился дальше.

«Пастушок дудит в рожок».

Взрослый просит ребенка как можно громче подуть в рожок, чтобы созвать всех коров. Показать, что необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.

«Бульканье».

Поставить перед ребенком стакан с водой и соломинкой. Показать ребенку, как правильно дуть: глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длительный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

«Запасливые хомячки».

Хомячки носят запасы в щеках. Нужно перенести через болото зерно.

Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам». На другой стороне оставляет фант, на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается так же по кочкам обратно.

«Король ветров».

Взрослый говорит: собрались как-то ветры с разных сторон света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех. Ребенку дают 3 шарика, на ниточке. По команде ребенок вдыхает через нос и резко выдыхает через рот. Проводится в форме соревнования: мама дует свой шарик, ребенок – свой. Кто победил, становится «королем ветров».

Игровые упражнения с носом.

«Помоги носику собраться на прогулку».

Ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет».

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому небу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

«Носик балуется».

На вдохе ребенок оказывает сопротивлению воздуха, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах».

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

«Носик поет песенку».

На выдохе ребенок постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

«Носик поиграем».

Ребенок располагает на переносицу указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

Игровые упражнения для горла.

«Ворона».

Села на забор и решила всех развлечь своей веселой песней.

Произнести протяжно «ка-а-а-а-р» (5 -6 раз). Так громко каркала, что охрипла и стала каркать беззвучно с закрытым ртом «ка-а-а-а-р» (5 –6 раз).

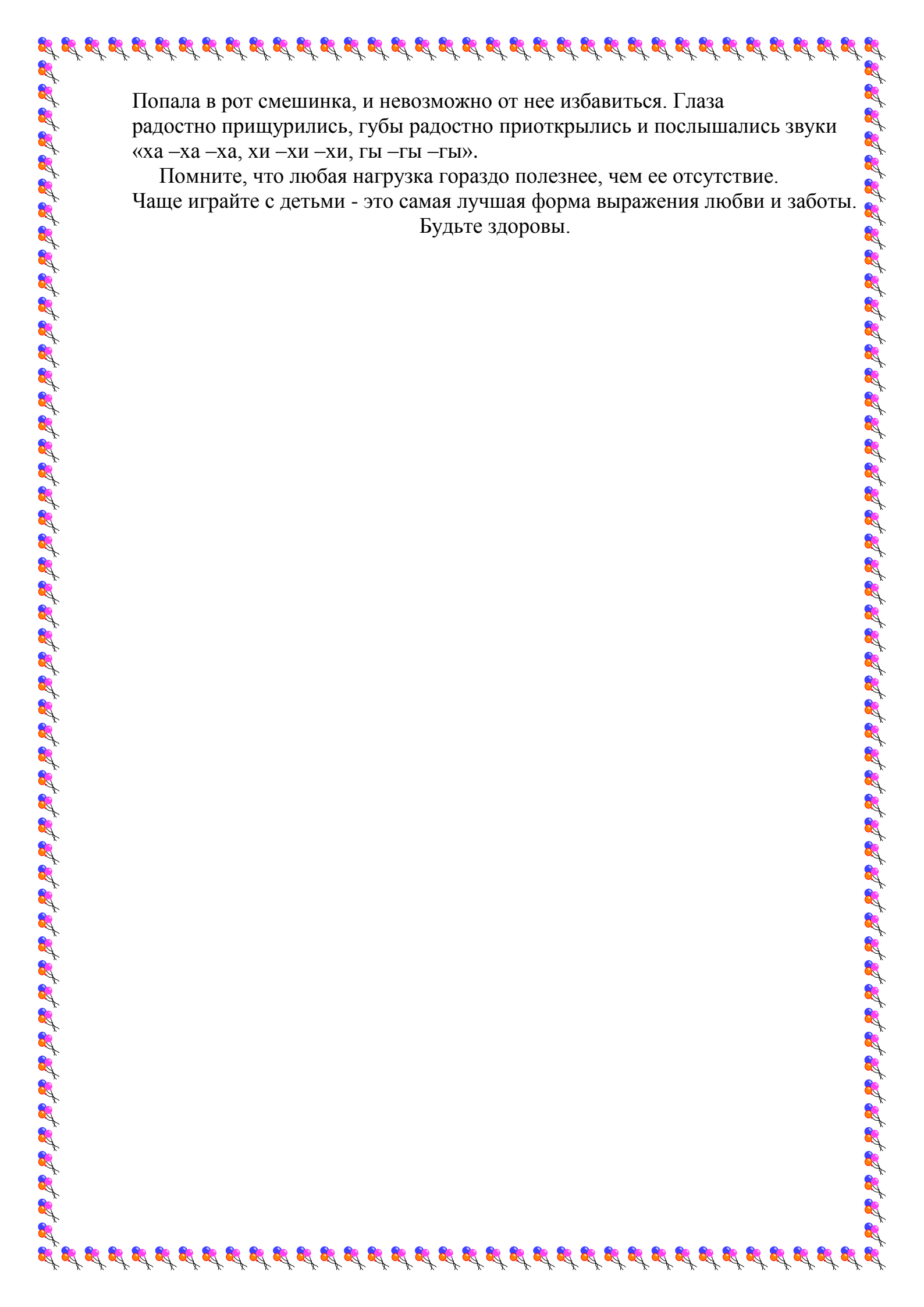
«Змеиный язычок».

Представляем, как длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка.

«Зевота».

Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот, вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о», позевать.

«Смешинка».



Попала в рот смешинка, и невозможно от нее избавиться. Глаза радостно прищурились, губы радостно приоткрылись и послышались звуки «ха –ха –ха, хи –хи –хи, гы –гы –гы».

Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее, чем ее отсутствие.
Чаще играйте с детьми - это самая лучшая форма выражения любви и заботы.
Будьте здоровы.