**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**комбинированного вида**

**детский сад №68 «Лукоморье»**

**Картотека игр для профилактики**

**заболеваний носа, горла.**

**Выполнила:**

 **воспитатель 1-ой квалификационной категории**

**Гальвидис С.А.**

**Мытищи -2020г**

**Разминка.**

1. Перед играми на дыхание необходимо несколько раз зевнуть, встать прямо, руки поднять вверх, потянуться, на сколько это возможно, и сделать глубокий вдох. Затем, согнув ноги в коленях, опустить корпус вперед – вниз и сделать глубокий выдох.
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать вдох, наклониться в правую сторону, сделать выдох, потом повторить все в другую сторону.
3. Сесть, скрестив ноги по – турецки, положить руки на затылок, грудь распрямить. Откинуть голову назад и сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед и сделать выдох.
4. И.п. тоже. Сделать вдох, наклониться в одну сторону и сделать выдох. Повторить в другую сторону

**Веселая пчелка, шарик, насос, жук.**

 Если дети подражают пчелке, то произносят звук «з», жуку –«ж», насос – «с», шарик – «ш».

 *Цель:* учить правильно дышать, обращая внимание на конкретную часть тела.

 Дети делают свободный вдох и на выдохе произносят заданный звук, представляя, что пчела (жук) сидит на носу, руке, ноге. Если это шарик, то имитируем руками его надувание и сдувание. Если же это насос, то выполняем движения, как при работе насосом

**Выдуй шарик.**

 *Цель:* учить детей делать глубокий вдох и выдох.

 Каждому ребенку раздается стаканчик, с лежащим в нем теннисным шариком. Дети делают глубокий вдох, наклоняются и дуют в стаканчик, пытаясь выдуть шарик.

 Шарик можно заменить водой, которую наливают в стакан. Предложить детям, кто сделает больше пузырей.

**Паровоз.**

*Цель:* развивать грудную клетку.

 Дети сидят на пятках. Воспитатель говорит: «Представьте, что вы паровоз. Давайте попробуем изобразить, как он работает». Встаньте на колени, упритесь руками в пол, согните руки в локтях, как можно ниже, чтобы нос почти касался пола, кисти рук поверните вовнутрь. Начинайте пыхтеть, как паровоз. Мы прибыли на станцию назначения: выпрямите спину, руки и снова сядьте на пятки.

**Гонки.**

 *Цель:* закрепить навык правильного носового дыхания при сомкнутых губах.

 Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг – понговый шарик. Желательно дать детям шарики разных цветов. На столе кладется лента, на которую выставляются шарики. Дети по команде делают

вдох носом и сдувают шарики. Там, где шарик останавливается, ставят кубик или пуговицу соответствующего цвета. Побеждает тот, чей шарик укатится дальше после трёх попыток.

**Запасливые хомячки.**

 *Цель:* тренировать дыхание, развивать координацию движений.

 На полу чертиться две линии, изображающие «реку» (можно использовать шнур). Затем кладется через неё доска (длиной 2 – 3 м., шириной 25 – 30 см.) – «мостик». Дети по «мостику» переходят на другой берег «реки». В место доски можно использовать кирпичи из крупного строительного материала – «кочки». Дети должны перенести как «хомячки» зерно на другой берег. Они надувают щеки, берут в руки «зерна» и переходят по «кочкам» или «мостику» «ручей». Там можно щеки сдуть.

**Самый сильный ветер.**

 *Цель:* улучшить функцию дыхания, укреплять мышцы челюстно – лицевой области.

 Дети делятся на пары. На стол кладется 5 воздушных шариков. Дети встают с противоположных сторон лицом друг к другу и начинают дуть на шарики. Сдувать шарики нужно по одному, вытянув губы трубочкой. Побеждает тот игрок, на чьей стороне будет меньше шаров.

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

**Сладкий мостик.**

 *Цель:* тренировать дыхание, развивать координацию движений.

На полу чертиться две линии, изображающие «реку» (можно использовать шнур). Затем кладется через неё доска (длиной 2 – 3 м., шириной 25 – 30 см.) – «мостик». Дети по «мостику» переходят на другой берег «реки». Детям на высунутый язык кладется леденец, и они проходят по «мостику» с высунутым языком, а после съедают его.

**Кто громче.**

*Цель:* тренировать дыхание, развивать координацию движений, адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

 Дети стоят или сидят, выпрямив спины, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю. Сделать глубокий вдох правой ноздрей (рот закрыт). Выдыхать правой ноздрей, произнося звук «м – м – м», похлопывая правым указательным пальцем

по правой ноздре. Потом все повторяется с другой ноздрей. Игра повторяется несколько раз. Отмечаются воспитателем дети, которые делали упражнение громче всех.

**У кого шарик выше.**

*Цель:* тренировать дыхание, развивать координацию движений, адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

 На небольшом расстояние от головы ребенка вверху вешается воздушный шарик. Ребенок должен подойти и подуть на шарик, чтобы он поднялся как можно выше. В данной игре можно устроить соревнования детей «Чей шарик выше».

**Экспресс.**

*Цель:* тренировать дыхание, развивать координацию движений, адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

 Дети становятся в затылок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль сначала может выполнять воспитатель. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку («гу – гу»), они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаги и бегут. После слов ведущего: «Поезд приехал на станцию!», дети замедляют ход и начинают пятиться до сигнала: «Приехал

**Косари.**

*Цель:* тренировать дыхание, развивать координацию движений, адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

Воспитатель предлагает детям «покосить траву». Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Воспитатель читает стихи, а дети со звуком «зу» выполняют маховые движения (при повороте туловища налево – выдох, 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 окосим всю траву.

 Зу – зу, зу – зу.

 Затем дети встряхивают руки в расслабленном состоянии.

**Пузырь.**

*Цель:* тренировать дыхание, развивать координацию движений, адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

 Дети стоят или сидят, руки согнув в локтях. Воспитатель предлагает «надуть шарик». Играющие делают вдох носом, а выдох делают через рот, вытянув губы трубочкой. Руки имитируют надувание шарика.

Затем по хлопку воспитателя шарик лопается, дети сдувает шарик, произнося звук «с». Упражнение повторяется 2 – 5 раз.

**Идет коза по лесу.**

*Цель:* тренировать дыхание, развивать координацию движений, адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

 Дети встают в круг, выбирая «козу». Затем идут по кругу поскоками, «коза» идет в противоположную детям сторону, и поют:

Шла коза по лесу, по лесу, по лесу,

 Нашла коза принцессу, принцессу, принцессу.

 «Коза» выбирает любого играющего и они встают в круг. Делают вместе движения, о которых поется в песне:

Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем

 (прыгают на двух ногах)

 И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем

 (дети дрыгают ногами, подскакивая)

 Ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем

 (хлопают в ладоши)

 Ножками потопаем, потопаем, потопаем

 (топают ногами).

 Затем «коза» становится в круг, «принцесса» становиться «козой»

**Птички в гнездышках.**

 *Цель:* учить ходить и бегать детей в рассыпную, правильно дышать при беге, развивать внимание и реакцию на сигнал воспитателя.

 Дети сидят на стульчиках, расставленных по группе, изображая птичек в гнездах. По сигналу воспитателя дети выбегают на середину комнаты и копируют поведение птиц: разыскивают корм, машут крыльями. По сигналу «Птички в гнездышки!» возвращаются на свои места.

 *Указания по проведению.*  Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, отбегали от стульев на достаточное расстояние и возвращались на свои места. В качестве «гнездышек» можно использовать обручи. Можно усложнить игру добавив «кота», который пытается поймать птичек.

 Аналогично проводятся игры “Воробьи и Кот», « Зайцы и волк», «Гуси – лебеди», «Два мороза», «Спрячься в норку», «Мышеловка» и т.д.

 Слова для игры «Гуси – лебеди»:

Пастух: Гуси – Гуси!

Гуси: 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!

 Слова для игры «Два Мороза»:

Морозы: Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я Мороз – Красный нос, я Мороз – Синий нос.

Дети: Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз.

 Слова для игры: «Мышеловка»

Ах! Как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки – доберемся мы до вас. Вот расставим мышеловки – переловим в тот же час.

Хлоп!

**Через ручеек по мостику.**

 *Цель:* учить сохранять равновесие, держать правильную осанку.

 На полу чертиться две линии, изображающие «реку» (можно использовать шнур). Затем кладется через неё доска (длиной 2 – 3 м., шириной 25 – 30 см.) – «мостик». Дети по «мостику» переходят на другой берег «реки».

 *Указания по проведению.* Акцентировать внимание детей, что по «мостику» нужно идти осторожно, не оступались и «не намочили ног». Дети могут поиграть на одном берегу, а потом по команде воспитателя возвращаются обратно.

 Упражнение можно усложнить, приподняв мостик на высоту 10 см., или предложив детям пробежаться по мостику, а также пройти с мешочком на голове. Можно сделать полосу препятствий из нескольких «мостиков», «кочек», «воротиков».

**Веселые эстафеты.**

*Цель:* развивать основные движения, умение ориентироваться на местности, укреплять мышцы живота, спины, конечностей, Воспитывать дисциплину, чувство коллективизма.

 Дети делятся на 2-4 команды, с равным количеством играющих детей, и выстраиваются в колонны. На противоположной стороне, напротив каждой команды ставится ориентир, до которого дети будут бегать. Дети могут выполнять следующие задания, но только шагом, следя за дыханием:

1. ходить и прыгать различными способами;
2. переносить в руках, ногах различные предметы;
3. перекатывать различные предметы;
4. выполнять задания парами;
5. паровозик, с постепенным присоединением «вагонов» - детей;
6. веселые тачки;
7. чехарда.

Задания могут быть разными, на сколько хватит вашего воображения. Дети должны ждать, когда предыдущий ребенок его команды сделает задание и коснется их по плечу, передав эстафету. В одной эстафете 1 ребенок делает задание 1 раз. Побеждает та команда, которая быстрее и правильнее других сделала задание.