

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №85»  
КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# ИГРЫ С МАМОЙ И ПАПОЙ

Игры которые лечат:  
игры при болезни носа и горла

Автор: Жидкова Светлана Владимировна  
Инструктор по физической культуре  
Высшей квалификационной категории

# ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ ИГР ДОМА.

- 1. Игра не должна включать даже малейшую возможность риска, угрожающего здоровью детей. Однако нельзя и выбрасывать из нее трудные правила, выполнить которые нелегко.
- 2. Игра требует чувства меры и осторожности. Детям свойственны азарт и чрезмерное увлечение отдельными играми в ущерб учебе. Игра не должна быть излишне азартной, унижать достоинства играющих.
- 3. Добровольность - основа игры. Ваше внедрение в мир детской игры - введение туда новых, развивающих и обучающих элементов - должно быть естественным и желанным. Учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела, или оставьте их в покое.
- 4. Не ждите от ребенка быстрых и замечательных результатов. Играйте, радуйтесь открытиям и победам - разве не ради этого придумываем мы игры, затеи.
- 5. Поддерживайте активный, творческий подход к игре. Но нельзя превращать ее в уступку ребенку, в милость по принципу "чем бы дитя ни тешилось".
- 6. Хвалите ребенка и делайте это искренне, дети отлично чувствуют фальшь. Но не перехваливать, для стимула развиваться.

# ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ ПРИ БОЛЕЗНЯХ НОСА И ГОРЛА. (РИНИТ, РИНОФАРИНГИТ, ГАЙМОРИТ, ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ, АДЕНОИДЫ)

- При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировки дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, предохраняет от переохлаждения.
- При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильную осанку и смыкание губ.

# ИГРЫ НА ДЫХАНИЕ:

- ⦿ «*Задуй свечу*» Представить, что в руках свеча, нужно сделать вдох носом и выдох произвести через рот, губы трубочкой.
- ⦿ «*Насос*» Сделать вдох носом, а на выдох произнести долгое «с».
- ⦿ «*Не урони перышко*». Подбросить перышко или пушинку и с помощью выдохов не дать ей упасть
- ⦿ Предостережение: Игры с дыханием должны быть нормированными. Одна игра не более минуты. Потому что у ребенка может закружиться голова.

# ИГРА ИМИТАЦИЯ «ЛЕВ»

- Ребенок сидит на коленях. Руки положить на колени. Подбородок опустить к груди.

Открыть максимально рот, стараясь коснуться языком подбородка. Взгляд вверх.

Упражнение сопровождается звуком «а».

- Это смешная игра помогает кровообращению миндалин.
- Способствует очищению горла



# ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ВЫПОЛНЕНИЙ ИГР НА ДЫХАНИЕ

*—это свежий воздух в проветренном помещении, так как сухой воздух квартир, в котором прекрасно циркулирует воздух, наполненный пылью, углекислым газом и уже размножившимися микробами, не несет необходимого эффекта.*