



**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ**



Игры и упражнения для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей

«Король ветров»

Материал: Вертушка или шарик.

Ход игры. Воспитатель рассказывает детям: «Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех». Затем дети дуют на вертушку (чья вертушка дольше крутится, тот и победил) или на подвешенные воздушные шары (чей шарик отлетит выше, тот и победил). По команде ведущего дуют, а ведущий показывает, как правильно дуть: воздух подается через нос и резко выдыхается через рот.



«Надуй шарик»

Ход игры. Воспитатель предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку воспитателя шарик лопается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят «шшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз.



«Совушка-сова»

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



«Хохотушки»

Дети сидят в кругу, смотрят друг на друга,
стараясь сдерживать смех

Под березой на опушке
Хохотали две подружки.
Хохотали, хохотали,
Чуть от смеха не упали!

С окончанием слов, дети громко смеются и
хихикают



«Лев»

Дети на четвереньках перемещаются по залу
изображая львов

Отважен, строен и силен,
Живет в пустыне лев,
У льва большая голова
И очень страшен зев.
Он может когти обнажить
И грозно зарычать,
И деткам маленьким никак
Со львом нельзя играть!

По окончании слов, дети останавливаются и
стараясь как можно сильнее высунуть язык,
чтобы дотянуться до подбородка



«Песня»

Очень любим песни петь,
Только слов не знаем.
Но зато старательно
рот мы раскрываем!

Пение любой песни негромко, без слов,
произнося только: «А-а-а!»



«Ворона»

Дети «летают» по залу, группе, присматривают «высокую точку»- возвышенность, на которую можно встать-влезть по окончании слов.

Особа всем известная, она –
Крикунья местная.

Увидит тучку темную,
Взлетит на ель зеленую
И смотрит, словно с трона,
Ворона...

Дети протяжно произносят: «Ка-а-а-р-!» -
сначала громко, потом беззвучно, с закрытым
ртом



«Таня плачет»

Дети стоят по залу врассыпную, отбивают мяч от пола.

Наша Таня громко плачет:
Уронила в речку мячик.
- Тише, Танечка, не плачь:
Не утонет в речке мяч.

С окончанием слов, дети имитируют плач,
громко всхлипывают, дыхание «рыдающее»



«Филин»

На команду «Ночь!» дети врассыпную
«летают» по залу, ночь длится до окончания
текста. С окончанием текста наступает
«День»

Дети останавливаются, легко стучат
пальцами по верхней губе, произнося: «Бы-
бы-бы!»)

Филин серый, филин старый,
А глаза горят, как фары.
Только ночью страшен филин,
А при свете он бессилён.



«Самолет»

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

Самолет-самолет (ребенок разводит руки в стороны ладонями вверх
Отправляется в полет.

Я на право полечу
Жу, жу, жу (делает поворот вправо, на выдохе произносит «жжж»)
На полянке отдохну. (встает прямо, опустив руки, – пауза) Я налево
полечу, (поднимает голову – вдох)
Жу, жу, жу (делает поворот влево, на выдохе произносит «жжж»)
На полянке отдохну. (встает прямо, опустив руки, – пауза)



«На лошадке»

Лошадка- гимнастическая палка, дети «скачут верхом» по кругу.

Я на прутике скачу -
Чу, моя лошадка, чу!
Я кормлю тебя досыта,
Подковал твои копыта,
Хвост пушистый расчесал,
Гриву лентой подвязал.
Точно ветер я лечу
- Чу, моя лошадка, чу!

Дети цокают языком с различной динамикой и скоростью

