

«Игры, которые лечат: профилактика заболеваний дыхательной системы у детей раннего возраста 2 - 3 лет».

*(В рамках работы сетевой инновационной площадки АНО
ДПО «НИИ дошкольного образования «Воспитатели
России» по теме: «Оздоровительно-воспитательная
технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье»)
Консультация для педагогов и родителей*

Педагог- психолог Зиновьева Светлана Викторовна

Северск - 2023



Проблема:

В дошкольном образовании очень много внимания уделяется дошкольному и возрасту и достаточно мало – раннему периоду развития детей. А между тем, именно создание методически грамотного психолого-педагогического сопровождения детей раннего возраста создаст необходимые предпосылки для успешного развития детей в дошкольном возрасте.

В раннем возрасте интенсивно идет период развития ребёнка, укрепления иммунитета. Особенность развития детей раннего возраста заключается в интенсивном развитии психического и физического статуса. Идет интенсивный и постоянный рост органов ребёнка.

Снижение естественной двигательной активности у детей ведёт к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающимися нервными окончаниями кожи, мышц, суставов

Проблема:

в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабее работают сердечно-сосудистая и дыхательные системы. А значит ослабляется и весь организм, что ведёт к более частым заболеваниям.

Поэтому очень важно овладение техниками взаимодействия с детьми раннего возраста как педагогами, так и родителями не только во время заболеваний у детей, но и во время проведения профилактической игровой деятельности с детьми.

Цель:

- ▶ **Создание условий для психолого-педагогического сопровождения детей раннего возраста по профилактике заболеваний дыхательной системы.**
- ▶ **Развитие дыхательной системы посредством игровой деятельности.**

Болезни дыхательной системы.

Ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

При ритмичном с полным выдохом носовом дыхании лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов.

Болезни дыхательной системы.

Ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды

При заболевании носа и горла важны также такие факторы, как нормализация прикуса и формирование правильной осанки.

При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкание губ.

Дети 2-3 лет.

Пастушок дудит в рожок.

Цель: укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Игровой материал: рожок, дудочка.

Ход игры: ведущий просит ребёнка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Ведущий показывает, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть в рожок.

Болезни дыхательной системы.

Ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит,
аденоиды

Король ветров.

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.

Игровой материал: вертушка или шарик.

Ход игры: ведущий рассказывает: «Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование, какой ветер дует сильнее всех». Затем дети парами дуют на вертушку (чья вертушка дольше крутится, тот и победил) или на подвешенные воздушные шарики (чей шарик отлетит выше, тот и победил). Каждому даётся по три попытки. По команде ведущего дуют, а ведущий показывает, как правильно дуть: воздух вдыхается через нос, и резко выдыхается через рот. Из каждой пары детей отбирают лучшего, и они соревнуются между собой. Победителю торжественно присваивают титул «Король ветров» и усаживают на «трон» (празднично украшенный стул).

Болезни дыхательной системы.

Ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды

Бульканье.

Цель: Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Игровой материал: стакан или бутылочка, наполненные на треть водой. Соломинка (коктейльная трубочка), фанты (жетоны, фантики).

Ход игры: перед каждым ребёнком на столике стоят бутылочки с водой и соломинкой. Ведущий, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. Затем каждый пробует сделать тоже самое. Ведущий следит за правильностью выполнения. После того, как каждый из детей попробовал, по команде ведущего все дети начинают вдыхать, затем булькать. Тот, у кого получилось пробулькать дольше всех, получает фант.

Болезни дыхательной системы.

Ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит,
аденоиды

Дети 3 лет.

Совушка-сова.

Цель: Развитие коррекции движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).

Ход игры: Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» «дети-совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед взмахивают руками – «крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у...у...ффф». Повторяют 2-3 раза.

Болезни дыхательной системы.

Ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит,
аденоиды

Дети 3лет.

Шарик лопнул.

Цель: Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

Игровой материал: Фанты из бумаги.

Ход игры: Дети садятся полукругом. Ведущий 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 ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух, дети произносят звук «шшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения у ребёнка.

Болезни дыхательной системы.

Ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит,
аденоиды

Дети 3лет.

Запасливые хомячки.

Цель: Тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

Игровой материал: 2 стула, листы бумаги, 4-5 фантов.

Ход игры: ведущий рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щёчках. Затем предлагает перенести через «болото» зерно. По «кочкам» (листам бумаги»). На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щёкам и возвращается так же по «кочкам» обратно.

Затем начинает снова, пока не перенесёт все фанты. Ведущий следит за точностью выполнения игры и награждает того, кто справился быстрее всех и не оступился с «кочек».

Болезни дыхательной системы.

Ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит,
аденоиды

Дети 3лет.

Чей шарик дальше.

Цель: укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Игровой материал: стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета). 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов. как шарики, ленточка.

Ход игры: дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на неё ставят шарики. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик останавливается, напротив ставится кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за три попытки укатился дальше.

Болезни дыхательной системы.

Респираторный аллергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит.

При таких заболеваниях необходимо не только укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом. При разработке игр использовались: произношение звуков во время игровых упражнений в сочетании с ритмичными движениями рук и ног; движения для формирования навыка правильного положения языка и координации движений нижней челюсти; дозированный бег - для улучшения функционирования диафрагмы. Последнее очень важно. Так как 90 % всей работы дыхательных мышц у детей до 5 лет ложится на диафрагму.

Болезни дыхательной системы.

Респираторный аллергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит.

Дети 2-3

Самолётик – самолёт

Цель: формирование правильного дыхания (его глубины, ритма), укрепление мышц рук и грудной клетки, усвоение понятий «налево», «направо», координация движений в пространстве.

Ход игры: ведущий показывает, как играть в «самолёт»: 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. Ребёнок повторяет за ведущим 2-3 раза. Затем ведущий читает стишок, а ребёнок делает движения самостоятельно по 2-4 раза в каждую сторону в ритме стиха.

Болезни дыхательной системы.

Респираторный аллергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит.

Дети 2-3

Самолётик-самолёт

Отправляется в полёт,

Жу, жу, жу,

Жу, жу, жу.

Постою и отдохну.

(ребёнок разводит руки в стороны

ладонями вверх)

(делает поворот вправо и выдох

«жжж»)

(встаёт прямо, опустив руки, - пауза)

Болезни дыхательной системы.

Респираторный аллергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит.

Дети 2-3

Я налево полечу,

Жу. жу, жу

Жу, жу, жу

Постою и отдохну.

(поднимает голову – вдох)

*(делает поворот влево и
выдох «жжж»)*

*Встаёт прямо и опускает руки –
пауза)*

Болезни дыхательной системы.

Респираторный аллергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит.

Дети 3 лет

Поезд с арбузами

Цель: улучшение глубины и ритма дыхания, укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей. Грудной клетки, тренировка координации движений, умения согласовывать свои действия с действиями других участников игры.

Игровой материал: 3-4 мяча разной формы.

Ход игры: дети садятся на коврик вокруг. Ведущий находится за кругом и бросает мячик кому-нибудь из детей. Дети перебрасывают мяч друг-другу по очереди. Иногда мяч возвращается к первому, он кидает его ведущему – «это погрузка арбузов на поезд».

Болезни дыхательной системы.

Респираторный аллергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит.

Дети 3 лет

Поезд с арбузами (продолжение)

Затем дети произносят «гу-гу-гу» – поезд движется, и ребята делают круговые движения руками. Через 2-3 минуты останавливаются. Дети говорят «шшш» - поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке. Ведущему необходимо обращать внимание на правильную осанку и чтобы при звуке «шшш» губы складывались в трубочку.

Болезни дыхательной системы.

Общие бронхолёгочные заболевания

При бронхиальных заболеваниях необходимы:

- **Поддержание эластичности лёгочной ткани, улучшение бронхиальной проходимости, дренажной(очистительной) функции бронхов, восстановление согласованной работы функций бронхов и дыхательной мускулатуры, координации в деятельности дыхательных и соматических мышц, предупреждение развития очагов ателектаза;**
- **Профилактика нарушения осанки, адаптация дыхания и организма в целом к физической нагрузке посредством общей тренировки, повышение тонуса, оздоровление нервнопсихической сферы. Для решения этих задач рекомендуются игры с произношением во время выдоха различных звуков,**

Болезни дыхательной системы.

Общие бронхолёгочные заболевания

стихотворных строк, пение песенок в такт ходьбе. Это звукоречевая гимнастика, которая является своеобразным вибромассажем, способствующим уменьшению бронхоспазмов. Полезны игры с дозированным бегом, ходьбой в чередовании с упражнениями по расслаблению, дыхательными упражнениями.

Все вышеописанные методики и игры позволяют педагогам и родителям проводить лечебно-профилактические, развивающие занятия в весёлой занимательной форме и вызывают огромный интерес у детей.

Будьте здоровы!

Литература

Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до трёх). – М. : «ТЦ Сфера», 2006. – 96 с.