**Консультация для родителей на тему: "Игры, которые лечат"**

При заболевании 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

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

Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Играйте почаще с детьми! Это самая лучшая форма выражения любви и заботы!

**«Пастушок дудит в рожок»**

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

*Материалы.* Рожок, дудочка, лист бумаги свернутый в трубочку.

*Ход игры.* Попросите ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Покажите, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть.

**«Запасливые хомячки»**

***Цель:***тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

***Необходимые материалы:****2*стула, листы бумаги, 4—5 фантов.

***Ход игры.***

Ведущий рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает перенести через «болото» зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону.

Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам» (лист бумаги). На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается так же по «кочкам» обратно. Затем начинает снова, пока не перенесет все фанты. Ведущий следит за точностью выполнения игры и награждает того, кто справился быстрее всех и

не оступился с «кочек».

**«Шарик лопнул»**

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

Ход игры. Ребенок сидит на стуле. Взрослый предлагает «надуть шарик». Малыш начинает надувать шарик: широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает воздух носом, выдыхает его в воображаемый шарик через рот - «ффф», - медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку взрослого шарик лопается - ребенок хлопает в ладоши. Из шарика выходит воздух: малыш произносят звук «шшш», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надуваем  2—5 раз.  Взрослый следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения у ребенка.

**«Бульканье»**

Цель игры: восстановление носового дыхания. Формирование ритмичного выдоха и его углубление.

*Материалы:*стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка).

Перед ребенком на столе стоит бутылочка или стакан с водой и соломинка. Взрослый, у которого тоже есть стакан с соломинкой, показывает. Как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье.

**«Король ветров»**

Цель игры: тренировка навыка правильного носового дыхания. Укрепление мышц лица.

*Материалы:*вертушка или шарик

Взрослый рассказывает: «Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой   ветер дует сильнее всех».  Затем дети дуют на вертушки, чья вертушка крутиться дольше,  (чей шарик подлетит выше), тот ветер сильнее! Победителю присваивают титул «Король ветров».

**«Чей шарик дальше»**

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

*Материалы:*стол, шарик для пинг-понга (бумажный шарик, полоска бумаги свернутая гармошкой-червячок)

Пара ребенок и взрослый или пара ребенок и ребенок, берут по шарику. На столе раскладывают ленту. Ребенок и взрослый по команде должны вдохнуть воздух через нос и  подуть на свой шарик. Побеждает тот участник, чей шарик укатился дальше.

Литература: Игры, которые лечат А.С.Галанов   Творческий центр. Москва 2001г.