

**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ
ПОСЛЕДСТВИЙ ОБЩИХ
БРОНХОЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
(респираторные аллергии, 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, но время игровых упражнений и 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.

Игры можно использовать уже спустя 2—3 недели после приступа. Обратите внимание на то, что нельзя допускать чрезмерного эмоционального возбуждения ребенка во время игры. Оптимальными являются ежедневные игры с трехкратным повторением в течение дня (продолжительность игрового цикла — 1-2 месяца).

1. Косари

Цели игры:

- развитие мышц плечевого пояса;
- формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Ход игры. Ведущий предлагает ребенку «покосить траву». Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Ведущий читает стихи и «косит», а ребенок со звуком «зу» переводит руки махом в сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох):

Зу-зу. зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И палено взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем ведущий и ребенок встряхивают руки в расслабленном состоянии и повторяют игру 3-4 раза.

2. Ралли на велосипеде

Цели игры:

- развитие быстроты реакции;
- стимуляция функции дыхания;
- укрепление мышц туловища и конечностей.

Необходимые материалы. Велосипеды или самокаты.

Ход игры. Ведущий размечает дистанцию 20 м, и игроки парами на скорость едут на велосипедах (самокатах). Выигрывает игрок, приехавший первым.