|  |
| --- |
|  |
| **Игры которые лечат** |
| (беседа) |

|  |
| --- |
| **Зеленкова Наталья Алексеевна**Медицинская сестра |

**Вид:** беседа

**Тема:** Игры, которые лечат

**Цель:**

* Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей;формирование знаний о здоровом образе жизни;
* познакомить детей со способами профилактики верхних дыхательных путей с помощью игр;
* воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

**Оборудование:**

* Мячики резиновые;
* Гимнастические палки;
* Обручи гимнастические:
* Коктельные трубочки;
* Массажные коврики;
* Рожок, дудочка;
* Вертушка или шарик;
* Стакан или бутылочка, наполненные на треть водой;
* соломинка (коктейльная трубочка);
* фанты(жетоны, фантики);
* Стол;
* два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета);
* 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как и шарики;
* ленточка.

**Ход занятия.**

1. **Вступительная беседа.**

Заболевания дыхательных путей более распространены в сезон холодов. Чаще ими страдают люди с ослабленным иммунитетом, дети и пенсионеры преклонного возраста. Эти болезни делятся на две группы: заболевания верхних дыхательных путей и нижних. Эта классификация зависит от места локализации инфекции.

Они чаще вызваны патологическими микроорганизмами, например бактериями (ОРЗ) или вирусами (ОРВИ). Как правило, эти недуги передаются воздушно-капельным путем от больных людей. К верхним дыхательным путям относятся носовая полость, глотка и гортань. Инфекции, попадающие в эти отделы [дыхательной системы,](https://www.syl.ru/article/75920/dyihatelnaya-sistema-funktsii-i-faktoryi-zaschityi) вызывают заболевания верхних дыхательных путей:

* Ринит.
* Синусит.
* Ангину.
* Ларингит.
* Аденоидит.
* Фарингит.
* Тонзиллит.

**Симптомы заболеваний дыхательных путей:**

• Кашель;
• Головная боль, слабость;
• Насморк или заложенность носа.

• Боль в горле;
• Одышка;
• Субфебрильная температура

**Пути передачи инфекции**

Источником инфекции является больной человек. Мы заражаемся, вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании. Такой способ передачи называется воздушно-капельным путем.
А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши, игрушки и т.д.). Такой путь называется контактно-бытовым путём. Ребята, посмотрите, у нас в классе висят воздушные шары. Представьте себе, что это бактерии гриппа. Капельки-бактерии гриппа тоже похожи на шарики, но они такие маленькие, что их можно увидеть только под микроскопом. Они летают по воздуху там, где есть больные люди и могут попасть к здоровым людям в нос и в рот.

**«Профилактика»**Каждый должен готовить свой организм не только к «встрече» с вирусом гриппа, но и другими вирусами, вызывающими простудные заболевания. В период с декабря по март необходимо обратить внимание на неспецифическую профилактику. Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм:
- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание;
- ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств;
- переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.
Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:
- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину;
- избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам;
- соблюдайте дистанцию при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки) .
Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами. Казалось бы, что столь повседневное занятие, как мытье рук предельно просто, однако существуют некоторые правила.
**Как правильно мыть руки?**
1. Необходимо смочить кисти рук под струей воды;
2. Намылить на ладони мыло и хорошо вспенить;
3. Как минимум 10 секунд нужно обрабатывать кисти рук мыльной пеной, т.к. эффективность моющих средств зависит от их времени воздействия;
4. Нужно хорошо потереть все пальцы, ладони и поверхность рук, почистить ногти (в этот момент руки под струей воды держать не нужно);
5. Смыть мыло с рук под струей воды в течение как минимум 10 секунд;
6. Во время мытья рук нужно избегать разбрызгивания воды;
7. Руки нужно высушить – лучше всего для этого подходят одноразовые бумажные полотенца;
8. Кран необходимо закрывать с помощью бумажного полотенца, т.к. до него перед мытьем всегда прикасаются грязными руками, следовательно, на кране могут находиться микробы;
9. Использованное бумажное полотенце нужно выбросить в мусорное ведро, не дотрагиваться до ведра руками.
- достаточный сон, полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков;
- правильное питание – ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям. Кроме этого, необходимо принимать аскорбиновую кислоту (витамин С), которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашенной капусты, а также в цитрусовых: лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо ежедневно употреблять чеснок и лук. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий;
- больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.

• Правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями. Одноразовую маску можно приобрести в аптеках, ватно-марлевую несложно изготовить своими руками. В отличии от одноразовой маски, которую можно носить не более 2-х часов, ватно-марлевую повязку можно носить до 4-х часов, стирать и использовать многократно. Важно, чтобы больной человек надевал маску, а также здоровый при общении

**«Я заболел. Что делать?»**- Свести к минимуму контакт с другими людьми, не посещать массовые мероприятия, стремиться, как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми;
- соблюдать постельный режим – народная мудрость гласит: «грипп любит, чтобы его вылежали» и медицина с этим согласна. Для избегания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режи
«Если в доме больной»
- разместить больного в отдельной комнате или отгородить его ширмой;
- выделить для больного отдельные предметы ухода, посуду, постельное белье;
- помещение, где находится больной, должно проветриваться несколько раз за день и быть теплым (20-21\*С), проводиться ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств;
- при уходе за больным использовать маску, чисто мыть руки.

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры,

местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетации, 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.

**2. Практическое занятие**

**Игры при заболеваниях дыхательной системы:**

**"Пастушок дудит в рожок"**

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

Материалы. Рожок, дудочка.

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.

**"Шарик лопнул"**

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

Ход игры. Предложите ребенку "надуть шарик": широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — "ффф....", медленно соединяя ладони под "шариком". Затем ребенок пусть хлопнет в ладоши — "шарик лопается". "Из шарика выходит воздух": ребенок произносит звук "шшш...", складывая губы хоботком и опуская руки на колени. "Шарик надувают" 2 - 5 раз. За старание ребенок получает фант. Следите, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

**Король ветров**

Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.

Вертушка или шарик.

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 дается 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» (стул).

**"Перышки"**

Цель. Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Материалы. Веревка, 2 стульчика, перышки.

Ход игры. Натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. Посадите ребенка на расстоянии 50 см напротив перышек. Предложите ребенку по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.

**Дети старше 3 лет «Кто самый громкий?»**

Тренировка носового дыхания, смыкания губ. Фанты-жетоны.

Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «ммм», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «ммм» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря и так же на выдохе с произнесением «ммм» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук «ммм» правильно и громче всех, вручается фант. После окончания игры подсчитываются фанты и объявляется победитель.

**Бульканье**

Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка), **фанты**(жетоны, фантики 4 ».

Перед каждым ребенком 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 то же самое. Ведущий следит за правильностью выполнения. После того как каждый из детей попробовал, по команде ведущего все дети начинают вдыхать и затем булькать. Тот, у кого получилось пробулькать дольше всех, получает фант.

**"Мышка и Мишка"**

Цель. Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры. Взрослый показывает движения и произносит слова:

— У Мишки дом огромный.

(Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох.)

— У мышки — очень маленький.

(Присесть, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука "шшш".)

— Мышка ходит (Ходим по комнате.)

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

Попросите ребенка повторить стишок с движениями 4—6 раз. Следите за четкостью и координацией движений ребенка.

**Совушка-сова**

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

Дети садятся полукругом перед **ведущим.**По сигналу ведущего «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.

**Запасливые хомячки**

Тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

2 стула, листы бумаги, 4—5 фантов.

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» (листам 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».

**Чей шарик дальше?**

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

Стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как и шарики, ленточка.

Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики.Детио 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 3 попытки укатился дальше.

**"Косари"**

Цель. Развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Ход игры. Предложите ребенку "покосить траву". Исходная поза: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы показываете, как "косить" и читаете стихи, а ребенок со слогом "зу" переводит руки махом в сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох).

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву,

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем предложите ребенку встряхнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3—4 раза.

**"Поезд"**

Цель. Улучшение функции дыхания, умение реагировать на сигнал.

Ход игры. Предложите ребенку отправиться в путешествие, превратившись в "вагончики" со всеми членами семьи. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить первый раз сначала взрослый. Он гудит и отправляется в путь.

"Вагончики" слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку ("гу, гу") они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов взрослого "Поезд приехал на станцию" все замедляют ход и начинают двигаться задом до сигнала "Приехали".

**«Лев в цирке»**

Предложить ребенку поиграть в цирк, быть в нем дрессированным львом. Поставить обруч, сказать «ГОП!», по этому сигналу, ребенок прокатывает мяч, и пролезает в обруч, затем темп ускорить.

 **«Поиграй со мною в мяч».**

Ребенок со взрослым кидают (если ребенок маленький – сидят на корточках и катают, выполнять начинает ребенок) мяч и говорят:

Ты поймай веселый мяч,

Мне верни его, не прячь.

Затем встают, прыгают:

Мячик прыгай и лети

И детишек весели!

На сигнал «Горелка!», нужно быстро сесть на стул.

**Игровой массаж «Снеговик».**

Раз -  рука, два -  рука,

Лепим мы снеговика.

Три -  четыре, три – четыре,

Нарисуем рот пошире.

Пять нарисуем рот пошире.

Пять найдем морковь для носа,

Угольки найдем для глаз.

Шесть – наденем шляпу косо

Пусть смеется он для нас.

Семь и восемь, семь и восемь

Мы плясать его попросим.

Хорошее развитие грудной клетки и полноценное дыхание – залог прочного здоровья.

## Оздоровительные упражнения для горла:

**«Лошадка».** Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем язычком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.

**«Ворона».** Села на забор и решила всех развлечь своей веселой песней. Произнести протяжно «ка-а-а-аар» (5 - 6 раз). Так громко каркала, что охрипла и стала каркать беззвучно с закрытым ртом (5 – 6 раз).

**«Змеиный язычок».** Представляем, как длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка.

**«Зевота».** Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот, вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о», позевать.

**«Смешинка».** Попала в рот смешинка, и невозможно от нее избавиться. Глаза радостно прищурились, губы радостно приоткрылись и послышались звуки ха – ха – ха, хи – хи – хи, гы – гы – гы.

Полоскание горла полуторапроцентным раствором морской соли.

1. **Итог**

**А теперь подведем итоги нашего Урока Здоровья. Не забывайте простые, но необходимые каждому правила здоровья:**
1. Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.

2. Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.

3. Ноги мой перед сном каждый день.

4. Чисти зубы утром и на ночь.

5. Принимай горячий душ или ходи в баню не реже, чем раз в неделю. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, которыми дышит наша кожа.

6. Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.

7. Научись сам следить за ногтями и стричь их.

**Всем ребятам выдаются листы-памятки “Правила Здоровья**

**Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее, чем ее отсутствие. Чаще играйте с детьми – это самая лучшая форма выражения любви и заботы.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

1. **Источники информации:**
* [**https://www.syl.ru/article/169780/new\_zabolevaniya-dyihatelnyih-putey-zabolevaniya-verhnih-dyihatelnyih-putey**](https://www.syl.ru/article/169780/new_zabolevaniya-dyihatelnyih-putey-zabolevaniya-verhnih-dyihatelnyih-putey)
* [**https://infourok.ru/igriuprazhneniya-pri-razlichnih-zabolevaniyah-405565.html**](https://infourok.ru/igriuprazhneniya-pri-razlichnih-zabolevaniyah-405565.html)
* [**https://www.baby.ru/blogs/post/120346504-990714/**](https://www.baby.ru/blogs/post/120346504-990714/)
* [**https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/02/24/igry-pri-zabolevaniyakh-dykhatelnoy-sistemy**](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/02/24/igry-pri-zabolevaniyakh-dykhatelnoy-sistemy)