

Консультативный материал для родителей по изготовлению тренажеров для дыхательной гимнастики из бросового материала.

Цель: расширение знаний о тренажерах для дыхательной гимнастики.

Задачи:

- познакомить с особенностями проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками;
- учить изготавливать тренажеры для дыхательной гимнастики;
- создать благоприятную атмосферу для родителей и детей, посредством увлечения делом.

Оборудование и материалы: картон, бумага, резиновая перчатка, фломастер, бумажный или пластиковый стаканчик, соломка для коктейля, карандаш, ножницы, клей.

Здравствуйте, уважаемые родители. Я предлагаю Вам дополнительную информацию для сохранения и укрепления здоровья детей. Всем нам, без исключения, хочется, чтобы ребенок не болел, а был здоровым. Для этого необходимо закалять его, развивать дыхательную систему, тем самым укрепляя защитные силы организма.

Существует множество упражнений для развития дыхания детей дошкольного возраста, которые обязательно включаются в различные виды детской деятельности: на занятиях по развитию речи и познавательному развитию, на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, на гимнастике после сна и как самостоятельные игры-упражнения с различными атрибутами, игрушками – тренажёрами. Желательно дыхательные упражнения проводить со стихотворным или музыкальным сопровождением.

Дыхательные упражнения бывают:

- статическими (которые выполняются в состоянии покоя);
- динамическими (которые выполняются с использованием элементов движения);
- специальными (т. е. дренажными – которые показаны при определённых заболеваниях).

Упражнения на дыхание способствуют:

- насыщению организма кислородом;
- повышению сопротивляемости организма к различным простудным заболеваниям дыхательной системы;
- стимуляции работы всех органов организма.

Дыхательную гимнастику полезно выполнять, прежде всего, дошкольникам, которые часто болеют простудными заболеваниями, бронхитами. У детей, страдающих заболеваниями органов дыхания, выполнение дыхательных упражнений значительно облегчает болезнь, сокращает её длительность и уменьшает возможность развития осложнений. В этом случае дыхательная гимнастика играет роль дополнения к традиционному лечению (медикаментозному и физиотерапевтическому).

Правильно подобранные упражнения дыхательной гимнастики помогут развитию ещё несовершенной дыхательной системы ребёнка и укрепят защитные силы его организма. Например:

1. **«Паровозик»** Цель: формирование дыхательного аппарата. Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.
2. **«Подуй на одуванчик»** Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. Малыш стоит или сидит, делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Тренажеры для дыхательной гимнастики можно сделать своими руками, они не требуют больших затрат, и мы для этого будем использовать бросовый материал. Тем

самым хочу еще привлечь ваше внимание к проблеме загрязнения окружающей среды мусором, нахождению путей решения этой проблемы через вторичное использование бытовых отходов.

Цель упражнений с тренажером – укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей, обеспечение вентиляции легких во всех его отделах.

Практическая часть. Предлагаю изготовить простые, но в то же время интересные тренажеры для дыхательной гимнастики.

1. **Приветик** - берём стакан бумажный и прodelываем небольшое отверстие сбоку стакана для входа трубочки. Одеваем на стакан перчатку, фиксируем резинкой и тренажер готов.



Испытание тренажера - сделать глубокий вдох через нос и подуть в трубочку перчатки начнет надуваться, (необходимо, прежде всего, сформировать у детей плавный ротовой выдох). Вдох должен быть спокойным.

2. **Снегопад.** Для этого тренажера можно использовать прозрачные пластиковые бутылки. Рвем на мелкие кусочки белую бумагу (для снегопада), для листопада бумагу соответствующих цветов. Заполняем кусочками бумаги бутылки. На пробках сделаем несколько дырочек и вставляем по трубочке и закрываем бутылки.



3. **Лягушка.** Для изготовления понадобится: картон или одноразовая тарелка бумажная, свистки с раскручивающимся «язычком» или воздушный шарик, гуашь +клей ПВА; цветная бумага, деревянные шпажки, ножницы, скотч.

На картоне рисуем карандашом силуэт головы лягушки и вырезаем по контуру ножницами. Украшаем лягушку деталями - рисуем, наклеиваем, красим. Делаем дырочку во рту лягушки диаметром свистка и вставляем его. С обратной стороны лягушки крепим шпажку на скотч.



Можно испытать тренажёр. Варианты упражнений:

- а. 1 свисток короткий - 2 длинных;
- б. 2 коротких - 1 длинный;
- в. 2 коротких - 2 длинных и т. д.

Стараемся добиваться того, чтобы задания были выполнены на одном выдохе.

4. Кружечка горячего чая. Потребуется: цветной картон, листы белой бумаги, ножницы, клей, фломастеры.

Из картона в произвольной форме вырезаем кружку. Из бумаги вырезаем узкие полоски прямые или извилистые, имитирующие пар. Затем их наклеиваем на кружку с обратной стороны. Далее можно предложить ребенку украсить кружечку, наклеивать геометрические фигуры или нарисовать узоры фломастерами. Все, можно приступать к «чаепитию».



5. Птенчик или петушок. Понадобятся следующие материалы: картон, ножницы, цветная бумага, клей, фломастеры, деревянная шпажка, перья. Сложить картон пополам и вырезать силуэт петушка. Раскрасить или оформить аппликацией оба силуэта. Перья и деревянную шпажку зафиксировать между силуэтами петушков и приклеить половинки.



6. Вертушка. Материалы: лист цветной бумаги, ножницы, деревянная шпажка, клей и канцелярская кнопка. С помощью этих предметов сделаем игрушку-вертушку, которая также является тренажером для дыхательной гимнастики. Делаем диагональные надрезы всех четырех углов бумажной заготовки (квадрата), фиксируем в центре по одной половинке каждого угла и прикрепляем к шпажке канцелярской кнопкой. Украшаем аппликацией. Еще один тренажер готов.



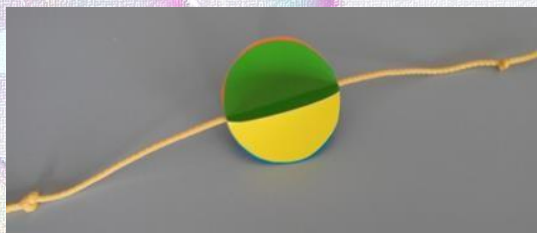
7. Футбольное поле. Материалы: коробка, конструктор, бумага, трубочка для коктейля. Теперь возьмите конструктор и сделайте футбольные ворота. Лист бумаги смять и скатать в шар. С помощью трубочки для коктейля загнать бумажный мяч в ворота.



8. Кораблик. Из бумаги сложить кораблик в технике «оригами». Суть игры заключается в том, что ребенок опускает бумажный кораблик в таз с водой, дует на него, чтобы он поплыл к другому берегу. Если не хотите разводить сырость, можно и стол представить океаном.



9. Радужная вертушка. Из цветного картона по шаблону вырезаем четыре кружочка. Каждый кружочек складываем пополам, затем склеиваем между собой половинки кружочков. Перед тем, как приклеить последний кружок вставляем по середине шнур и приклеиваем круг.



10. Мыльные пузыри. Являются самым простым дыхательным тренажером. Главное медленно и глубоко вдыхать воздух носом и длительно выдыхать ртом.



Заключение

Мы вспомнили варианты создания из подручных материалов нестандартного оборудования для дыхательной гимнастики. При совместном творчестве по изготовлению тренажеров с ребенком можно закреплять цвета, формы и размеры геометрических фигур, умение ориентироваться в пространстве, развивать воображение и общую ручную умелость.

В процессе использования нестандартного оборудования для дыхательной гимнастики у детей формируется направленная воздушная струя для речевого дыхания и вентиляции лёгких, что способствует профилактике заболеваний верхних дыхательных путей.

ПАМЯТКА ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

При занятиях дыхательной гимнастикой с детьми необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3 — 6 мин, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений— вдыхать воздух через нос легко и коротко, а выдыхать — через рот длительно и плавно. Следить чтобы вовремя выдоха губы были сложены трубочкой, чтобы ребёнок не надувал щёки, чтобы выдох происходил не толчками, а плавно. Обратит внимание, что выдыхать следует до тех пор, пока не закончится воздух;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 - 3 сек.

Упражнения на дыхание утомляют ребёнка, поэтому не следует заниматься ими долго, достаточно несколько минут, т. к. длительное дутьё и длительный фиксированный выдох могут вызвать головокружение.