

Нетрадиционное оборудование и тренажеры для дыхательной гимнастики своими руками

Занятия дыхательной гимнастикой способствуют общему оздоровлению организма ребенка, активизации деятельности иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем. Упражнения на глубокое и поверхностное дыхание, которые осваивает малыш, помогают предотвратить опасность возникновения простудных заболеваний.

Дыхательная гимнастика – это один из способов закаливания детского организма, поскольку обеспечивается наиболее полная вентиляция легких, тренируются мышцы дыхательного аппарата, улучшаются общее физическое самочувствие и эмоциональный настрой.

Приступая к развитию у ребёнка физиологического дыхания, необходимо сформировать сильный плавный ротовой выдох. Дополнительно у ребёнка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении. Педагогу следует научить ребёнка набирать сильный вдох через нос или рот, затем делать плавный выдох. Следить, чтобы во время выдоха губы были сложены трубочкой, чтобы ребёнок не надувал щёки, чтобы выдох происходил не толчками, а плавно. Обратить внимание, что выдыхать следует до тех пор, пока не закончится воздух.

Нетрадиционное оборудование и тренажёры для дыхательных упражнений можно сделать своими руками, они не требуют больших материальных затрат.

Тренажёр для развития дыхания «Наши легкие». Укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей, носоглотки, обеспечение вентиляции легких во всех его отделах.



«Ветерок в бутылке» Используется для дыхательных упражнений. Развивает органы дыхания.



«Забей гол!»

Выдувание через трубочку воздушной струи не только способствует формированию плавного, продолжительного выдоха, но и укрепляет мышцы губ.



Игра – вертушка «Веселое солнышко».
Струей воздуха через трубочку раскрутить солнышко.

"Лунные кратеры"

Ребенку необходимо загнать шарик внутрь. Упражнение на дыхание.



«Дракончик» для дыхательных и оздоровительных упражнений.

Если в него подуть, «языки пламени» будут забавно шевелиться, точно пламя из пасти



«Подуй на бабочку». Развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.



Я познакомила вас с некоторыми тренажерами для дыхательной гимнастики. Вы можете применить всю свою фантазию, чтобы придумать что-то новое, разнообразить дыхательные упражнения, изготовить тренажеры.

Где же мы можем использовать дыхательную гимнастику? Да, в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д.