

Дыхательная гимнастика

«Весёлый ветерок»



Прекрасное средство оздоровления дошкольников –дыхательная гимнастика. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает лимфо- и кровообращение в легких. В результате нормализуется психоэмоциональное состояние детей, повышается их устойчивость к заболеваниям дыхательной системы. Дыхательную гимнастику можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста.



Существуют различные комплексы дыхательной гимнастики – гимнастика по Стрельниковой, гимнастика по Бутейко и другие. Все они построены на упражнениях, главными элементами которых являются: глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, а также поверхностное дыхание.

Но строгие типовые комплексы дыхательной гимнастики выполняются взрослыми, а для детей обычно предлагается ряд простых упражнений.



Мной изготовлен тренажер «Веселый ветерок», который используется для дыхательных упражнений, как игры –забавы и на занятиях по развитию речи.



- **Материалы:**

1. Пластиковые бутылки.
2. Трубочки для коктейлей (для каждого ребёнка индивидуальная трубочка).
3. Крошка пенопласта, конфетти.

Изготовление:

1. В крышке от пластиковой бутылки проделать отверстия равные диаметру трубочки от коктейлей и шесть отверстий меньшим диаметром.
2. В бутылку насыпать пенопластовую крошку, конфетти закрыть крышкой.
3. Вставить трубочку для коктейлей.

Использование:

1. Используют для дыхательных упражнений.
2. Используют в самостоятельной и индивидуальной деятельности.

Решает задачи:

1. Способствует развитию дыхательной системы.
2. Укрепляет и стимулирует верхние дыхательные пути.

