Игровые пособия для развития дыхательной мускулатуры дошкольников

Для ослабленного детского организма правильное дыхание, способствующее развитию и укреплению грудной клетки, является залогом оздоровления. Для формирования правильного дыхания особенно полезны упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности лёгких. Следует учитывать, что их действие будет эффективно в том случае, если их будут применять на фоне упражнений с общим воздействием.

Мышечная система и органы дыхания всегда находятся в определённом соотношении между собой. Установлено, что кора головного мозга при мышечной работе оказывает не только пусковое, но и корригирующее влияние, обеспечивая адекватную данной работе лёгочную вентиляцию, кровоснабжение лёгких, темп и ритм дыхания. При этом устанавливается условно-рефлекторная связь между привычными видами мышечной деятельности и дыханием. В детском возрасте эти отношения устанавливаются быстрее, что открывает большие возможности перед применением специальных дыхательных упражнений для общей тренировки организма и для развития дыхательной мускулатуры у детей, ослабленных туберкулёзной интоксикацией.

В оздоровительной работе, проводимой в ДОУ, уделяется особое внимание:

- дыхательной и звуковой гимнастике после сна;

- дыхательным упражнениям на свежем воздухе;

- закаливающему дыханию по методике А. Уманской и К. Динейки;

- сочетанию элементов дыхательной и звуковой гимнастики;

- беговым упражнениям для тренировки и совершенствования общей выносливости - наиболее ценного оздоровительного качества с учётом заболеваемости туберкулёзной интоксикацией;

- тренировке силы вдоха и выдоха с помощью спортивных, музыкальных и игровых тренажёров дыхательной мускулатуры (воздушных шариков, резинового пояса, детских духовых инструментов, стрельбы из воздушных трубочек, раскачиванию подвесных предметов различной тяжести, сдуванию шаров с места по лабиринтам, поддуванию «чубчиков», выдуванию различных предметов из чашек, задуванию шариков в лунки через трубочки различного диаметра, озвученных выдохов).

1. Игровой тренажёр дыхательной мускулатуры «Ветерок».

Тренирует силу вдоха и выдоха.

В «карманчик» одного конца широкой ленты помещается мячик или шарик (теннисный, каучуковый, резиновый и т. д., а другой конец ленты фиксируется бантом на горизонтальной перекладине. Высота подбирается для каждого ребёнка индивидуально. Делая вдох, нужно раскачать подвешенные мячи. Одновременно подвешиваются несколько мячей разной тяжести.

2. Игровой тренажёр дыхательной мускулатуры «Шарик в лабиринте» - тренирует длительность выдоха.

На горизонтальной плоскости из деталей конструктора составляется лабиринт с несколькими выходами. По лабиринту нужно прокатить мяч, дуя на него. Размер и вес мяча можно изменить, а в выходах из лабиринта поместить различные игрушки.

3. Игровой тренажёр дыхательной мускулатуры «Воздушный футбол» -

тренирует силу вдоха и выдоха.

Изготовление «футбольного поля»: на картоне или плотной плёнке шириной 50 см. и длиной 70 см. по периметру прикрепить «бортики» из деталей конструктора с двумя промежутками – «воротами» 10 см. на коротких сторонах. Двум игрокам нужно забить гол в ворота соперника, дуя на мяч (вес мячика изменяется и зависит от успехов играющих) .

4. Игровой тренажёр дыхательной мускулатуры «Воздушный бильярд».

Изготовление «бильярдного стола»: в фанере или в очень плотной прозрачной клеёнке вырезать «лунки» диаметром 5-7 см. С нижней стороны «стола» к каждой «лунке» приклеить бумажные или пластмассовые стаканчики (в них будут скатываться шарики). Около каждой лунки написать количество очков или приклеить различные картинки (цветочки, машинки и т. д.) . Приготовить коктейльные трубочки разного диаметра по количеству играющих детей. Из картона вырезать обруч диаметром 20-25 см. В него должны помещаться одновременно 6-8 теннисных шариков. Игрокам предлагается задуть в лунки шарики, дуя на них через воздушные трубочки. Диаметр трубочек, вес шариков изменяется и зависит от успехов играющих.

5. Игровой тренажёр «Дыхательный калейдоскоп». В основании любого размера прозрачной пластмассовой бутылочки, наполненной разноцветным конфетти, иглой проделать 10 – 15 дырочек. В завинчивающуюся крышку вставить и закрепить коктейльную трубочку. От активно вдуваемого воздуха в бутылочку через коктейльную трубку конфетти приходит в движение, напоминающее калейдоскоп. Следить за чётким выполнением вдоха носом, а выдоха ртом. В качестве усложнения упражнения использовать трубочки меньшего диаметра, конфетти можно заменить на мелко нарезанную цветную бумагу. Трубочки съёмные и индивидуальные.

Для успешного освоения детьми упражнений на игровых дыхательных тренажёрах целесообразно соблюдать следующие правила:

1. Дышать надо в хорошо проветренном помещении;

2. Выполнять упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;

3. Нагрузка увеличиваться должна постепенно за счёт увеличения числа повторений и изменения веса мячей;

4. Игры выбираются индивидуально и не должны быть принудительными

и однообразными.

На вышеперечисленных игровых тренажёрах дыхательной

мускулатуры дети играют на физкультуре, развлечениях, праздниках и во второй половине дня в свободное время.

Регулярное выполнение дыхательной гимнастики в комплексе с упражнениями общеукрепляющего характера направлены на активизацию крово- и лимфообращения, способствует профилактике гиповентиляции лёгких, самоочищению бронхов, укреплению детского организма.

Положительным и эффективным результатом включения в режимные моменты игр на пособиях, укрепляющих дыхательную мускулатуру, можно считать следующие достижения ребёнка:

- владеет основными движениями;

- проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях,

- владеет доступными навыками самообслуживания, знаком с понятием «здоровье», «болезнь»;

- знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений, правильном питании, закаливании, гигиене;

- знаком с понятием «правильное дыхание» и осмысленно играет на «дыхательных» пособиях и тренажёрах.

Практическая значимость созданных мною игровых дыхательных тренажёров для детей с туберкулёзной интоксикацией была отмечена на IX Всероссийском конкурсе «Мастер педагогического труда по учебным и внеучебным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы» в номинации «специалисты физической культуры и спорта дошкольных образовательных учреждений»:.

Теоретическая значимость.

Полученные результаты мониторинга дополняют и углубляют теорию и методику физического воспитания детей дошкольного возраста новыми данными о возможности совместного применения традиционных физических упражнений и нетрадиционных средств (игровых пособий для развития дыхательной мускулатуры) в оздоровлении и развитии дошкольников старшего возраста и представляют теоретическую основу для практических действий педагогов ДОУ.