

## Мастер-класс по изготовлению тренажера для тренировки длительности и силы вдоха и выдоха (аэрбол)



Этот забавный тренажер можно изготовить в домашних условиях совместно с ребенком из материалов, которые несложно найти в каждом доме. Игра с ним не только интересна, но и полезна. Она позволяет тренировать силу и длительность выдоха, что может положительно сказаться на формировании речевого дыхания, способствовать постановке звуков речи, формированию навыков управления голосом. Игра будет полезна всем членам семьи, подарит положительные эмоции, позволит взрослым ненадолго вернуться в детство!



*Цель игры* - дуть в трубочку с такой силой, чтобы шарик парил над кольцом, а затем плавно опустился на место. Сложность заключается в том, что надо суметь «поймать поток» выдоха. Если дуешь очень сильно - шарик улетит, а если слабо - вовсе не взлетит.

### *Правила игры:*

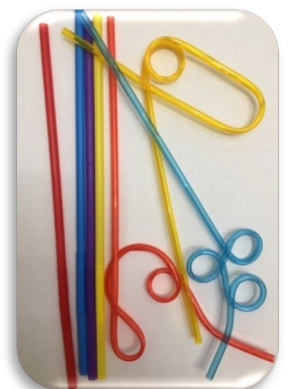
Положите шарик в отверстие аэробола и плавно дуйте в один конец трубочки так, чтобы шарик парил в воздухе. Для развития речевого дыхания тренируйтесь систематически.

### *Для работы нам потребуется:*



1. Подойдет легкая выпуклая крышка от упаковок для продуктов питания или напитков, детских косметических и гигиенических средств или сладостей. Перед использованием емкость тщательно промывается. Опыт показал, что небольшая и высокая емкость более удобна для ребенка, так как требует меньше усилий для выдувания мячика. Наиболее удобным в изготовлении и использовании оказался футляр от шоколадных яиц с сюрпризом или от леденцов с игрушкой. Они яркие, легкие, их просто заменить в случае утраты или повреждения.

2. Трубочка (соломинка) – трубочка для напитков послужит отличным помощником. Она легкая, безопасная, а главное – проблема гигиеничности решается заменой трубочки для нового игрока или перед новым применением тренажера. Наиболее удобными нам показались обычные трубочки из мягкого пластика с гармошкой. Они позволяют регулировать наклон тренажера. Кроме того, они очень доступны.





3. Шарик – можно использовать небольшие шарики из пенопласта, ватные шарики (можно самостоятельно изготовить из ваты шарик необходимого размера и плотности, из ватного диска получается плотный шарик, если прихватить края ниткой), шарик из папье-маше (дети очень любят использовать шарики, изготовленные собственными руками совместно с родителями), шарики из легкого пластилина.



*Инструкция по изготовлению тренажера:*

Изготовить тренажер очень просто. Нужно сделать отверстие в дне подготовленной емкости. Для капсулы от игрушки из шоколадного яйца сделать это несложно. Затем соединить трубочку и емкость таким образом, чтобы гармошка при сгибании позволила направить емкость вверх. Вот такой «тюльпанчик» у нас получился.

**Обратите внимание:**

**! Упражнения проводятся под контролем взрослых!**

**! Аэробол подходит для детей от трех лет!**

- Стоит отложить тренировку, если у ребенка повышена температура, протекает респираторное заболевание, если ребенок недомогает.
- Стоит воздержаться от выполнения упражнений, если у ребенка в анамнезе повышенное внутричерепное и внутриглазное давление, травмы позвоночника, сердечные заболевания. При наличии хронических заболеваний необходима консультация лечащего врача.
- Упражнения не рекомендуется проводить на голодный желудок и сразу после еды. Желательно, чтобы с момента последнего приема пищи прошло не менее 1 часа.
- Прежде чем проводить дыхательные упражнения, необходимо правильно подготовить помещение. Комнату лучше всего проветрить в течение нескольких минут. Оптимально проводить занятия на свежем воздухе.
- Не переусердствуйте, достаточно 3-5 повторений!
- При выполнении упражнений следите, чтобы ребенок не напрягал плечи, руки, шею. Обратите внимание на осанку ребенка. Плечи ребенка не должны подниматься вверх при вдохе и опускаться при выдохе.
- Вдыхать ребенок должен через нос, выдыхать через рот, щеки не должны надуваться.
- После выдоха перед новым вдохом обязательно нужно сделать остановку на несколько секунд.