

Оздоровительный проект в СРЕДНЕЙ ГРУППЕ



Воспитатели:
Петухова Екатерина
Борисовна.
Толстухина Валерия
Алексеевна



«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»



**Тип проекта: физкультурно -
оздоровительный**

**Участники проекта: дети средней
группы, воспитатели, родители**

**Сроки реализации проекта:
среднесрочный,
7 месяцев**



Актуальность:

Дошкольное образование направлено на поддержание и укрепление здоровья. Так почему же дети болеют? Дети болеют оттого, что не научены правильной совершенной гигиене, своевременности ухода за своим здоровьем, организмом, его сохранности и сбережению.

Снижение простудных заболеваний у детей дошкольного возраста диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

В связи с этим мы определили тему своего проекта: «Азбука дыхания». Главной особенностью данной работы является формирование поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребёнка через привычку «правильного» дыхания.



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: воспитание физически развитого ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.





Задачи проекта:

- ❖ развитие осознанного интереса у детей и их родителей к оздоровительным технологиям, стремление научиться ими пользоваться в дальнейшей жизни;
- ❖ поэтапное овладение детьми и их родителями (по принципу нарастающего интереса) основам «правильного» дыхания;
- ❖ овладение навыками согласовывать дыхание с выполнением упражнений, тем самым активизируя иммунные силы организма;
- ❖ создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически развитой личности;





Задачи проекта:

- ❖ развитие осознанного интереса у детей и их родителей к оздоровительным технологиям, стремление научиться ими пользоваться в дальнейшей жизни;
- ❖ поэтапное овладение детьми и их родителями (по принципу нарастающего интереса) основам «правильного» дыхания;
- ❖ овладение навыками согласовывать дыхание с выполнением упражнений, тем самым активизируя иммунные силы организма;
- ❖ создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически развитой личности;



Формы работы:

с детьми:

- беседы, объяснение, показ
- опытно – исследовательская деятельность
- самостоятельная деятельность детей
- совместная со взрослым деятельность
- утренняя и бодрящая гимнастика
- дидактические игры
- дыхательные упражнения
- дни здоровья
- развлечения, досуги, спортивные праздники
- фотовыставки



Формы работы:

с родителями:

- анкетирование, консультирование
- беседы, показ, объяснение
- совместная деятельность с детьми
- презентация дидактического материала, детской деятельности, советов «Родительская гостиная»
- мастер-класс (изготовление нетрадиционного оборудования для развития дыхания)
- день открытых дверей
- развлечения, досуги, спортивные праздники
- фотовыставки



Значение правильного дыхания



Детей надо учить всегда дышать через нос. При прохождении через узкие щели полости носа вдыхаемый воздух согревается, увлажняется и очищается от пыли и микробов.

Если ребенок все время дышит через рот, необходимо показать его врачу.



Как правильно выполнять упражнения?



Чтобы упражнения были действительно полезными, необходимо выполнять их правильно:

- вдох производится через нос;
- плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются);
- выдыхать воздух следует плавно и длительно;
- щеки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений).



**РАССКАЗ О ТОМ, КАК
ИНТЕРЕСНО МЫ
ИГРАЕМ И ЗДОРОВЬЕ
УКРЕПЛЯЕМ**





Дыхательная гимнастика сделает ребёнка здоровым и научит правильному произношению.



Упражнения на выработку воздушной струи



Упражнение «Самолетики» —

Самолет построил я,
Поиграть зову вас я.
Чей дальше улетит,
Тот пилот и победит.



Упражнение «Попутный ветер -

Чей бумажный кораблик «доплывет» до другого берега. Можно дуть, не торопясь, сложив губы, как для произнесения звука «Ф», - тогда кораблик поплывет плавно спокойно. А можно изобразить резкий порыв ветра. Для этого губы следует сложить, как для произнесения звука «П», и подуть быстро и сильно – бумажный кораблик стремительно продвинется вперед или потерпит крушение в «бурном» море.

По волнам корабль плывёт.
Ты вдохни, надув живот.
А теперь ты выдыхай
И кораблик продвигай.



Упражнение «Снежинки летят» -

Детям предлагается длительно подуть на них по сигналу «снежинки летят».



«Наши любимые игры»

«Задуй шарик в ворота»



«Футбол»



«Посмотри в окошко»



«Задуй свечку»



«Султанчики»



«Вертушки»



«Надуй шарик»



В результате реализации проекта:

- Мы провели мониторинг уровня заболеваемости воспитанников (сравнительный анализ) и выяснили, что по сравнению с началом года на конец года заболеваемость снизилась на 30%.
- Изготовили и сделали выставку пособий для развития дыхания.
- Фотоколлаж «За здоровьем в детский сад».
- Разработали комплексы дыхательной гимнастики на год, в соответствии с тематическим планированием.
- Провели конкурс семейных комплексов дыхательной гимнастики «Будьте здоровы!».
- Разработали методических рекомендаций для педагогов и родителей по проведению дыхательной гимнастики.
- Презентация проекта для педагогов (на Педагогическом совете) и родителей «Дыхательная гимнастика» (Круглый стол для родителей).



Дышите правильно!

**До скорых встреч,
друзья!**

