

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 413 г. Екатеринбург.

## КРАТКОСРОЧНЫЙ ПРОЕКТ

дыхательная гимнастика как основной вид здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного возраста

# «Вся наша планета дышит»

*(для среднего дошкольного возраста)*



Выполнила: воспитатель

Тишелович Е.Г..

**Информационная характеристика проекта:**

**Вид проекта:** групповой, краткосрочный.

**Участники проекта:** Педагог, дети, родители.

**Предмет проекта:** Совместная деятельность педагога с детьми по дыхательной гимнастике.

**Продукт проекта:** Дыхательная гимнастика в работе с детьми 4-5 лет.

**Продолжительность:** Январь-Март.

**Проблема:**

- частая заболеваемость детей;
- отсутствие у детей мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья;
- отсутствие понятия у детей о необходимости правильно дышать для сохранения своего здоровья;
- недостаточная информированность родителей по вопросам детского оздоровления.

*«Забота о здоровье- это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы»  
В.А.Сухомлинский.*

**Актуальность:**

Одним из видов здоровьесберегающей деятельности, направленной на сохранение и повышение здоровья, является дыхательная гимнастика.

Дыхание является важнейшей функцией организма. А дыхательная гимнастика – неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепление его здоровья, профилактика ОРВИ и способствует развитию речи детей.

**Цель:** Учить детей прислушиваться к своему дыханию.

Учить расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения, регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание.

Укрепить мышцы органов брюшной полости.

Укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути.

**Задачи:**

- 1) Определение понятия дыхательной гимнастики, её преимущества и положительное воздействие на организм ребёнка.
- 2) Изучение литературы и методические рекомендации по проведению дыхательной гимнастики.
- 3) Изучение комплексов дыхательной гимнастики.
- 4) Подбор комплекса упражнений для проведения дыхательной гимнастики.
- 5) Создание благоприятных условий и наглядного пособия для занятий дых. гимнастикой.
- 6) Подвести итог работы по дыхательной гимнастике.

**Ожидаемые результаты:**

- повышение педагогической компетентности педагогов и родителей в оздоровительной работе с детьми;

- положительная психологическая адаптация к новой оздоровительной методике участников проекта;
- снижение простудных заболеваний у воспитанников;
- формирование у участников проекта «правильных» дыхательных привычек;
- изменение отношения детей к сохранению своего здоровья;
- использование здоровьесберегающих технологий в семье;
- обобщение и распространение опыта работы по данной теме (презентация проекта на ГМО, представление в СМИ)

### Формы работы:

с детьми	с родителями
<ul style="list-style-type: none"> <li>– беседы</li> <li>– объяснение</li> <li>– показ</li> <li>– опыты</li> <li>– непосредственно образовательная деятельность</li> <li>– самостоятельная деятельность детей</li> <li>– совместная со взрослым деятельность               <ul style="list-style-type: none"> <li>– дидактические игры</li> <li>– дыхательные упражнения</li> <li>- дни здоровья</li> </ul> </li> <li>– развлечения, досуги</li> <li>– фотовыставки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– анкетирование</li> <li>– консультирование               <ul style="list-style-type: none"> <li>– беседы</li> <li>– показ</li> <li>– объяснение</li> </ul> </li> <li>– индивидуальные беседы</li> <li>– совместная деятельность с детьми</li> <li>– презентация дидактического материала, детской деятельности               <ul style="list-style-type: none"> <li>– мастер-класс (изготовление нетрадиционного оборудования)</li> <li>– день открытых дверей</li> </ul> </li> <li>– фотовыставки</li> </ul>

### Этапы осуществления проекта:

#### **Организационно-подготовительный**

- Мониторинг уровня заболеваемости воспитанников.
- Определение целей и задач проекта.
- Составление плана работы.
- Вовлечение всех участников в план совместной реализации проекта по укреплению здоровья детей.
- Изучение методической литературы.
- Подбор познавательных статей.
- Приобретение и изготовление необходимого оборудования.
- Подготовка атрибутов для самостоятельной деятельности детей.
- Разработка наглядной информации для родителей «Дышим правильно, красиво», «Как мы дышим», «Комплекс дыхательной гимнастики для занятий дома»
- Создание картотеки дыхательных упражнений.
- Разработка конспектов бесед, НОД, развлечения.

#### **Основной**

- Беседы с детьми «Как мы дышим» (вводная)
- Разучивание с детьми пословиц и поговорок о здоровье.
- Рассуждалки с детьми «Что такое здоровье, что такое болезнь?», «Чем отличается здоровый человек от больного?», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?».
- Разучивание с детьми комплексов дыхательной гимнастики.
- Включение дыхательных упражнений в различные режимные моменты.
- Опыт на тему «Воздух»
- Фотосессия воспитанников «Как мы дышим».

- Проведение консультаций для родителей «Умеем ли мы правильно дышать», «Правильное дыхание – основная составляющая развития речи дошкольника».
- Мастер-класс для родителей по изготовлению пособий для формирования «правильного» дыхания.
- Изготовление совместно с родителями нестандартного оборудования по дыханию.
- Консультация для родителей на сайт детского сада «Использование дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой».
- Организация совместной творческой деятельности

#### ***Заключительный:***

- Выставка пособий.
- Создание папки передвижки «Дышим правильно, красиво».
- Представление нестандартных пособий по дыхательной гимнастике
- Разработка методических рекомендаций для педагогов и родителей по проведению дыхательной гимнастики.
- Развлечение с элементами дыхательных упражнений.

#### ***Для родителей:***

- ориентирование родителей на формирование у ребёнка положительного отношения к здоровому образу жизни;
- получение новых практических знаний по данной теме;
- установление эмоционального контакта со своими детьми;
- использование здоровьесберегающих технологий в семье.

#### ***Для педагогов:***

повышение педагогической компетентности в оздоровительной работе с детьми; обобщение и распространение опыта работы по данной теме, публикация консультаций на сайте детского сада).

#### ***Ресурсное обеспечение:***

Воронина Л.П. «Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа»

Горбатенко О. Ф. , Кардаильская Т. А. , Попова Г. П. Физкультурнооздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008 г.

Новотворцева Н.В. «Речевая гимнастика для дошкольников».

Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009 г.

Щетинин Н.М. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей».

Яковлева Л. , Юдиной Р. Дошкольное воспитание. - 1997. - № 2. - С. 14-20.