

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

Кленова Н.В.

- 2023 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
– беседы – объяснение – показ – опыты – непосредственно образовательная деятельность – самостоятельная деятельность детей – совместная со взрослым деятельность – дидактические игры – дыхательные упражнения – дни здоровья – развлечения, досуги – фотовыставки	– анкетирование – консультирование – беседы – показ – объяснение – индивидуальные беседы – совместная деятельность с детьми – презентация дидактического материала, детской деятельности – мастер-класс (изготовление нетрадиционного оборудования) – день открытых дверей – фотовыставки

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.
- Опыты 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.