Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №24 «Космос»

Проект
«Учимся правильно дышать»

Составила:
Воспитатель Давыдова Е.П.

г. Сургут, 2020г

Паспорт совместного проекта с детьми и родителями 2020 г.

Тема: «Учимся правильно дышать»

Руководители проекта	Воспитатель - Давыдова Е.П.
Базисный компонент	Проектная деятельность с детьми и родителями (законными представителями) «Будьте здоровы»
Возраст участников проекта	Дети от 6 до 7лет.
Состав проектной группы	Воспитатели, логопед, дети, родители воспитанников (законные представители)
Тип проекта	По продолжительности: краткосрочный По составу участников проекта: групповой. По направленности деятельности участников проекта:познавательно – оздоровительный. Интеграция образовательных областей: социально – коммуникативная, познавательная, речевая, художественно – эстетическая, физическая.
Проблема проекта	1. Зачем надо формировать у детей знание о здоровье? 2. Какова роль дыхания в жизни человека? 3. Какую роль выполняют родители в формировании правил здорового образа жизни? 4. Как научить ребенка полученные теоретические знания реализовывать в играх и повседневной жизни? 5. Какую опасность может нести больной человек?
Цель проекта	Воспитание физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к правильному дыханию и потребности к здоровому образу жизни.
Задачи проекта	- Развитие осознанного интереса у детей и их родителей к оздоровительным технологиям А. Н. Стрельниковой, стремление научиться ими пользоваться в дальнейшей жизни; - Овладение навыками согласовывать дыхание с выполнением упражнений, тем самым активизируя иммунные силы организма; - Создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически развитой личности.

Актуальность проекта	В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития. Поэтому большое внимание следует уделять дыхательным упражнениям на учебных занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких. Современная медицина считает, что выработка правильного дыхания – залог хорошего здоровья.
Создание развивающей предметно-пространственной среды (необходимое Оборудование)	Для реализации проекта «Будьте здоровы» в группе был организован уголок по изучению детьми данной темы. В данном уголке были размещены: картотека, пособия для развития дыхания (бутылочки с одноразовыми трубочками, варежки со снежинками, султанчики).
Продукты проекта	**Были созданы:** - Картотека дыхательных упражнений**.** - Атрибуты для дыхательных упражнений. **Проведены с детьми:** - Беседы, объяснение, показ, опыты(детская цифровая лаборатория «Науараша»). - Чтение художественной литературы: Чуковский К. «Мойдодыр»; Барто А. «Зарядка»; Мошковская Э. «Мы заболели». - Дидактические игры: «Что такое хорошо и что такое плохо»; «К нам пришел Незнайка». **Проведены с родителями:** - Презентация дидактического материала, детской деятельности*(на Онлайн родительском собрании)* - Консультация «Дыхательная гимнастика для детей»

	- Памятки «Дышим с мамой, дышим с папой»
Предполагаемый результат	-Повышение педагогической компетентности педагогов и родителей в оздоровительной работе с детьми; - Снижение простудных заболеваний у воспитанников; - Формирование у участников проекта «правильных» дыхательных привычек; - Изменение отношения детей к сохранению своего здоровья; - Использование здоровьесберегающих технологий в семье.
Работа над проектом	- ***Подбор*** художественной литературы и интернет ресурсов. ***- Беседа*** «Что такое здоровье?» Цель: Формировать представление о здоровье, выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения. ***- Опытыс воздухом*** Цель: Расширить представления детей о значимости воздуха в жизни человека. ***- Выполнение дыхательной гимнастики*** *- выполнять упражнения каждый день по 3 - 6 мин, в зависимости от возраста детей;* *- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях; - заниматься до еды;* *- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;* *- дозировать количество и темп проведения упражнений; - вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать через рот;* *- вдыхать легко и коротко, а выдыхать - длительно и экономно;* *- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе; - после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 - 3 сек.* ***- Логопед*** *Работа на развитие речевого дыхания на профессиональном столе логопеда*

ПРИЛОЖЕНИЕ

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СДУЙ СНЕЖИНКУ»



УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТОЛЕ ЛОГОПЕДА



ВЫПОЛНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАРЯДКЕ



Консультация для родителей

«Дыхательная гимнастика для детей»

Обучив ребёнка простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье + профилактику ОРВИ

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

На первых порах **дыхательные** упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя к ним новые, или менять, разбив по дням недели.

Дыхательная гимнастика для ребенка может стать как приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, так и тягостным рутинным действием, от которого лишь негативные эмоции. Все в ваших руках!

Почему **дыхательная гимнастика нужна**?

«Дыхательная система ребенка устроена Природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача **родителей** и педагогов – сохранить ее здоровой»

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое, развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Убедила, что дыхательная гимнастика для детей важна и малышам, и взрослым? И сразу же хочу предостеречь.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе (*«ковшиком»*, подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них *(2-3 раза)*. После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки *(для начала их можно придерживать руками)*.

Несколько **дыхательных упражнений**:

«Качели». Ребенок, находится в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос.Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох,
Качели вниз (выдох,
Крепче ты, дружок, держись.

«Каша кипит».

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь ***(выдыхая воздух)*** и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук *«ф-ф-ф-ф»*. Повторить 3-4 раза.

«Бегемотик».

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.
То животик поднимается (вдох,
То животик опускается *(выдох)*.

«Часики».

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить *«тик-так»*. Повторить до 10 раз.

«Надуй шарик».

ИП: ребёнок сидит или стоит. *«Надувая шарик»* широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ф-ф-ф. *«Шарик лопнул»* - хлопнуть в ладоши, *«из шарика выходит воздух»*- ребенок произносит: *«ш-ш-ш»*, вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

«Трубач».

ИП:сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука *«п-ф-ф-ф-ф»*. Повторить до 5 раз.