

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3
г.о. Чапаевск Самарской области структурное подразделение
Детский сад № 19 «Колокольчик»

Проект
«Правильное дыхание – залог здоровья и долголетия»
(старшая группа)

Воспитатели:
Доронина ЕБ
Гуськова ЭГ

Актуальность

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни. Дыхание является главнейшим источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее – несколько минут. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода.

Поэтому педагоги большое внимание уделяют дыхательным упражнениям на занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.

Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани
- способствует восстановлению, нарушенных в ходе болезни, нервных регуляций со стороны центральной нервной системы
- улучшает дренажную функцию бронхов
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание
- способствует рассасыванию воспалительных образований
- налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения
- исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника

Дыхательная гимнастика обладает преимуществом:

- гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег
- дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.
- гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы
- гимнастика доступна всем людям
- высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается
- гимнастика показана и взрослым, и детям

Проект

«Правильное дыхание – залог здоровья и долголетия»

Вид проекта: групповой

По времени проведения: долгосрочный

Тип проекта: познавательно-оздоровительный

Участники проекта: дети старшей группы, воспитатели, музыкальный руководитель, руководитель хора, родители

Образовательная область: физическое развитие

Цель проекта:

воспитание физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни

Задачи:

- 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
- формирование навыков самооздоровления
- создание благоприятных условий для формирования физически развитой личности

Разработка проекта:

- подобрать игры и упражнения, способствующие развитию дыхательной системы и профилактике болезней дыхательных путей

- подготовить атрибуты для проведения дыхательных упражнений в игровой форме
- подготовить информацию для родителей по данной теме
- приобщить родителей к реализации проекта

Формы работы с детьми:

- беседы
- объяснение
- показ
- опыты
- непосредственно-образовательная деятельность
- кружок хорового пения «Солнышки»
- самостоятельная деятельность детей
- совместная со взрослым деятельность
- дидактические игры
- дыхательные упражнения
- развлечение

Формы работы с родителями:

- консультирование
- наглядная информация
- беседы
- показ
- объяснение
- индивидуальные беседы
- совместная деятельность с детьми
- презентация
- мастер-класс (изготовление нетрадиционного оборудования)
- выставка пособий, изготовленных родителями

Этапы осуществления проекта:

Организационно-подготовительный

- определение целей и задач проекта
- 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»
- 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»
- занятия в кружке хорового пения
- 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 : «Сдуй снежинку с рукавички», «Горячий чай», «Дракончики», «Шнурок-змея», «Задуй колобок в сказочный домик», «Дождевые тучки», «Одуванчик»
- консультации для родителей на сайт детского сада

Заключительный:

- выставка пособий
- фотоколлаж «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

Ожидаемые результаты:

Для детей:

- формирование у детей «правильных» дыхательных привычек, навыков самооздоровления
- снижение простудных заболеваний у воспитанников

Для родителей:

- ориентирование родителей на формирование у ребёнка положительного отношения к здоровому образу жизни
- получение новых практических знаний по данной теме
- использование здоровьесберегающих технологий в семье

Для педагогов:

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

Итоговое мероприятие проекта.

Развлечение для детей (с использованием дыхательной гимнастики).
Обогащение развивающей среды атрибутами для проведения дыхательных упражнений.

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.

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

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

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