

*Минина Елена Александровна
воспитатель
Чернопольская Александра Александровна
воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 8
комбинированного вида»*

ПРОЕКТ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

«ПРАВИЛЬНО ДЫШИ – ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГИ»

*«Если человек сам следит за своим здоровьем,
то трудно найти врача,
который бы знал лучшие полезные для его здоровья, чем он сам»
Сократ*

Актуальность темы: В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальны в связи с распространением коронавирусной инфекции COVID – 19, и ухудшением здоровья детей. Одной из важных составляющих развития дошкольников и сохранения здоровья, является формирование здорового образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью. Наиболее часто дети подвержены простудным заболеваниям, особенно в холодное время года. Одной из причин простуд является неправильное дыхание в быту и при повышенной двигательной активности.

Врачи говорят о том, что недостаточно развитый аппарат внешнего дыхания влечёт за собой снижение необходимого уровня поступающего кислорода. А это в свою очередь влечёт развитием нарушений в организме, связанных не только с органами дыхания, но и с сердечно-сосудистой, и центральной нервной системами.

Дыхательная гимнастика является одним из наиболее эффективных способов укрепления и восстановления дыхательной системы организма. Она помогает насыщать клетки кислородом и предотвращает заражению инфекций, и развитие осложнений после перенесённой пневмонии и инфекционных заболеваний. Однако и здоровым людям делать дыхательную гимнастику очень полезно.

Постановка проблемы: Дыхание является главнейшим источником жизни. При рождении у человека закладывается правильный механизм дыхания, который постепенно утрачивается, что приводит к разнообразным нарушениям в организме. Частая заболеваемость детей; отсутствие мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья; отсутствие понятия у детей о необходимости правильно дышать для сохранения своего здоровья.

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, в условиях пандемии, а также выздоравливающим после воспаления лёгких, перенесённой коронавирусной инфекции, или страдающим бронхиальной астмой.

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

Проблема правильного дыхания у детей, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики инфекционных заболеваний. Недостаточная информированность родителей по вопросам детского оздоровления.

Цель проекта: Формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью.

Особенно в условиях пандемии. Снизить заболеваемость детей простудными и вирусными заболеваниями, научить правильно дышать в разных обстоятельствах – игры, прогулка, занятия спортом, занятия в группе, режимные моменты. Прививать потребность к здоровому образу жизни родителей и детей посредством применения дыхательных гимнастик и здоровьесберегающих технологий. Воспитание физически развитых и жизнерадостных детей.

Задачи проекта: Вызвать у родителей интерес к проекту, привлечь их к помощи осуществлению проекта. Формировать и развивать у детей и родителей интерес к здоровьесберегающим технологиям (посредством дыхательных упражнений и практик), учить детей дышать через нос, делать глубокий вдох и полный выдох, развивать дыхательную мускулатуру.

Поэтапное овладение детьми и их родителями основами « правильного » дыхания; согласовывать дыхание с выполнением упражнений – активизируя иммунные силы организма. Формировать навыки самооздоровления и применять их в дальнейшей жизни. Создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически развитой личности.

Участники проекта: Дети, родители, воспитатели.

Возраст детей: 3 - 4 года

Тип проекта – Краткосрочный, информационный, познавательный – оздоровительный

Сроки реализации: С 07 декабря 2021 по 21 января 2022 года

Продукт проектной деятельности:

Изготовление совместно с родителями нестандартного оборудования по дыхательной гимнастике.

Создание картотеки дыхательных упражнений с применением нестандартных пособий. Разработка и выпуск памятки методических рекомендаций для педагогов и родителей по проведению дыхательной гимнастики «Дыхательная гимнастика для здоровья детей»

Выставка нестандартных пособий по дыхательной гимнастике(в рамках ДОУ), для педагогов и родителей. Фотоколлаж «Дышим правильно – не болеем!» Развлечение для детей с элементами дыхательных упражнений.

Планируемый результат:

Для детей: Создание условий для снижения простудных и вирусных заболеваний у воспитанников. Вызвать у детей интерес к познанию своего организма. Формирование привычки правильного дыхания и навыков самооздоровления. Положительная психологическая адаптация к новой, оздоровительной методике.

Дети станут более внимательно относиться к своему здоровью, обращать внимание на то, как дышат, повысится объем легких, укрепится иммунитет и снизится уровень простудных и вирусных заболеваний.

Для родителей: Сориентирование родителей на формирование у детей положительного отношения к здоровому образу жизни. Получение новых знаний и практик по теме проекта,

и систематическое использование в домашних условиях здоровьесберегающих технологий. Установление эмоционального контакта со своими детьми.

Для педагогов: Повышение уровня педагогической компетентности по здоровьесбережению с детьми. Обогащение развивающей среды атрибутами для проведения дыхательных упражнений. Создание условий для распространения и использования опыта работы с детьми с применением дыхательных гимнастик. Реализация проекта проходила в несколько этапов. Благодаря этому, дети и родители постепенно знакомились с новой практикой по здоровьесбережению с применением дыхательных гимнастик.

Этапы реализации проекта:

1-й этап – подготовительный

Мониторинг уровня заболеваемости детей в ДОУ

2. Определение целей и задач проекта; составление плана работы.

3. Подбор и изучение методической, справочной литературы, подбор познавательных статей по выбранной тематике проекта. Ознакомление родителей с проектом – целями и задачами.

4. Изготовление необходимого оборудования и подготовка атрибутов для самостоятельной деятельности детей (с привлечением родителей к изготовлению).

5. Подбор литературных произведений для детского чтения;

6. Обсуждение с родителями вопросов, связанных с реализацией проекта.

7. Разработка плана проведения мероприятий проекта

8. Создание условий для реализации проекта (изготовление нестандартного оборудования и пособий для применения дыхательной гимнастики и экспериментирования)

9. Размещение информации для родителей о запуске, этапах реализации проекта.

2 этап – основной

Организация непосредственно – образовательной деятельности по теме проекта.

Занятия проводились в интересной, познавательной форме, с использованием разных здоровьесберегающих технологий:

Речевое развитие:

- Беседы: «Зачем людям нос?», «Как мы дышим», «Какие бывают врачи».

- Рассуждалки с детьми: «Чем отличается здоровый человек от больного?», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»

Познавательное развитие:

-НОД познавательно – исследовательская деятельность

Тема: «Чем Мы дышим»

Задачи: Знакомить детей с понятием слова воздух и его свойствами (лёгкий, невидимый, бесцветный, движется, ощущаем); развивать умение детей решать проблемные задачи; воспитывать интерес к экспериментированию. Дать представление о том, что воздух занимает место и обладает свойствами, а также дать представление о том, что ветер – это движение воздуха; способствовать овладению некоторыми способами обнаружения воздуха; Способствовать формированию у детей познавательного интереса. Развивать любознательность, наблюдательность, мыслительную деятельность. Воспитывать интерес и желание расширять свой кругозор;

Тема: «Зачем нам нужен носовой платок?»

Задачи: Познакомить с назначением носового платка, убедить в необходимости всегда иметь его при себе. Уточнить, как ухаживать за носом. Развивать мелкую моторику пальцев рук, быстроту реакции, мимику лица. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, к своему организму, к носовому платку.

Тема: «Лук и чеснок – наши друзья!» (с применением ароматерапии)

Задачи: Закреплять и расширять знания детей о луке и чесноке, их полезных свойствах. Объяснить детям, что эти волшебные овощи делятся с нами не только витаминами – когда

мы их кушаем, лук и чеснок можно использовать в ароматерапии. Вдыхание запаха (паров) лука и чеснока помогает нам не заразится вирусными заболеваниями. Хорошо помогает и в лечении насморка, кашля, ангины. Эти волшебные растения могут служить нам лекарством и пищей.

Игра: «Отгадай по запаху»

Задачи: формировать умение определять предмет по запаху, опираясь на обоняние.

Художественно – эстетическое развитие:

- НОД художественно – эстетического развития (аппликация)

Тема: « Угостим Мишку чаем»(с применением дыхательных упражнений - « подуем на горячий чай»)

Задачи:Развивать у детей способность к созданию собственного замысла. Учить создавать предметы для игры. Учить детей аккуратно пользоваться клеем. Воспитывать у детей самостоятельность, усидчивость, аккуратность. Укреплять физиологическое дыхание у детей; развивать мелкую мускулатуру пальцев рук;

- НОД художественно – эстетического развития (рисование)

Тема: « Наступила зима»(с применением дыхательных упражнений – «сдуваем снежинки с варежек»)

Задачи: Расширять знания детей о времени года - зима. Закрепить понятие, что зимние развлечения характерны только для зимы. Активизировать речь детей через художественное слово. Продолжать учить отвечать на вопросы. Развивать зрительное и слуховое восприятие, внимание, логическое мышление, связную речь. Воспитывать слуховую сосредоточенность и эмоциональную отзывчивость на музыку. Воспитывать доброжелательное отношение и сочувствие к окружающим. Воспитывать любовь к природе.

- НОД художественно – эстетического развития (лепка)

Тема: « Носовой платочек для бабушки»(с применением дыхательных упражнений – «подуем на горячий чай)

Задачи: Закреплять умения детей различать цветовую гамму, форму и размер, формировать умение украшать предмет фигурками из пластилина. Развивать мелкую моторику рук через продуктивную деятельность. Развивать творческие способности и фантазию. Воспитывать у детей доброжелательность и отзывчивость, желание помогать.

Физическое развитие:

- НОД физическое развитие

Тема: « Путешествие к солнышку» с применением дыхательных упражнений «Влесу», «Ёжик»(развитие плавного и длительного вдоха и выдоха)

Задачи:Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; Учить детей прыжкам на двух ногах в длину с места. Развивать физические качества; Развивать ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни; Воспитывать интерес к двигательной активности; Воспитывать в детях желание помогать взрослым в подготовке инвентаря к занятию и уборке его на место.

Социально – коммуникативная деятельность:

Тема: «Шум леса» - на прогулке.

Задачи: Формировать умения детей правильно распределять дыхание: делать глубокий вдох носом и использовать на выходе силу голоса, равномерно распределяя воздух. Четко произносить звуки - ш-ш-ш-; -ж-ж-ж-; -с-с-с-; -з-; -ц-.

Формировать умение детей сосредотачивать свое внимание на конкретном задании. Развивать слух, дыхание, память, творческую активность, пластику, воображение.

Воспитывать любовь и интерес к природе, уважение к сверстникам, желание работать единой командой.

Организация свободной продуктивной и игровой деятельности детей:

- Решение проблемной ситуации: «Почему носику трудно дышать»

- Дидактическая игра: «Угадай по запаху», «Кто из зверей нос потерял».

- Включение дыхательных упражнений в различные режимные моменты: «Ветерок в бутылке», «Бабочки», «Сдуй снежинки с варежек», «Загони шарик в ворота», «Божьи коровки и цветок», «Кораблики», «Подуй на горячий чай», «Весёлый ветерок», «Гусеница».

- Подвижные игры: «Раздувайся пузырь»; «Снежинки и ветер», «Воробушки и автомобиль», «По ровненькой дорожке», «Мой весёлый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Самолёты».

Задачи: развивать умения выполнять подражательные движения, двигательную активность, получать радость от совместных игр; повышать интерес к подвижным играм; способствовать развитию физических качеств ребенка.

- Чтение художественной литературы:

Потешки: «Курочка – рябучечка», «Сидит белка на тележке», «Сорока, сорока», «Зайка попляши».

Сказки: «Колобок», «Волк и козлята», «Гуси – лебеди», «Снегурочка и лиса», «Лиса и заяц», «Рукавичка», «Петух и лиса».

Поэзия: отрывки из «сказки о мёртвой царевне и семи богатырях» - «Ветер, ветер! Ты могуч!..»; «Свет наш, солнышко!..»; «Месяц, месяц...», С. Маршак: «Где обедал воробей», К. Чуковский: «Путаница», «Муха – цокотуха», «Мойдодыр», «Ёжики смеются»

Проза: Д. Мамин – Сибиряк «Сказка про храброго Зайца – длинные уши, косые глаза, короткий хвост», Л. Воронкова «Маша растеряша», «Снег идёт», В. Бианки «Чей нос лучше».

Задачи: знакомить с произведениями, учить детей слушать и отвечать на вопросы по содержанию; формировать умение правильно воспринимать содержание прочитанное.

- Сюжетно ролевая игра «На приёме у врача», «Полечим медведя и белочку»

Задачи: формировать умение реализовывать игровой замысел, выполнять взятые на себя роли, формировать умение использовать предметы - заместители)

- Пускание мыльных пузырей.

-Надувание воздушных шаров.

Работа с родителями:

1. Анкетирование родителей

2. Оформление в родительском уголке консультации «Дыхательная гимнастика дома и в саду»

3. Организация выставки нестандартного оборудования и пособий по дыхательной гимнастике. (в рамках ДОУ)

4. Презентация и вручение памятки «Дыхательная гимнастика для здоровья детей»

3. этап – заключительный

- Проведение развлечения для детей с применением дыхательных упражнений.

Выставка нестандартных пособий по дыхательной гимнастике (в рамках ДОУ).

Презентация памятки (в рамках ДОУ для педагогов) «Дыхательная гимнастика для здоровья детей)

Фотоколлаж «Дышим правильно – не болеем!»

Вывод: Все поставленные задачи успешно решены. Цель образовательного процесса была достигнута при использовании всех групп методов и объединение различных видов деятельности. Способы достижения цели наглядные, словесные, практические, игровые – которые отображали одну тематику, и были взаимосвязаны. В ходе нашего проекта дети узнали много нового о своём организме (о функциях носа, особенностях его строения, значении). Закрепили правила ухода за носом, расширили у детей и родителей представления о здоровом образе жизни. Дети научились дышать носом, делать глубокий вдох и выдох, прерывистый вдох и выдох, сочетать физические упражнения с дыхательной гимнастикой.

Развивали самостоятельную познавательную деятельность, творческие способности, воображение, память, внимание, речь.

И весело и с удовольствием приняли участие в спортивном развлечении с элементами дыхательной гимнастики.

В ходе реализации проекта родители на практике видели, что дыхательная гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба и бег (можно применять и в плавании).

Дыхательная гимнастика – отличная профилактика различных вирусных заболеваний(и коронавирусные инфекции).

Гимнастика положительно влияет на организм в целом – в работу включаются все мышцы.

Для занятий дыхательной гимнастикой не требуется особых условий.

Высока эффективность, после первых занятий значительно увеличивается объём лёгких.

Дыхательные гимнастики дают хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетки.

Дальнейшее развитие: Развитие темы проекта в следующем учебном году, распространение проекта коллегам на разных уровнях (муниципальный, региональный, всероссийский – публикация)

Методическое обеспечение проектной деятельности:

«Ребёнок в мире поиска» - программа по организации поисковой деятельности детей дошкольного возраста. / под ред. О. В. Дыбиной ТЦ Сфера, 2005.

Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно – досуговые мероприятия / Горбатенко Л. П., Кардаильская Т. А., Попова Г. П.; Волгоград - Учитель, 2008.

Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательные гимнастики, комплексы утренних зарядок./ Подолянская Е. И. Волгоград: Учитель, 2009.

«Речевая гимнастика для дошкольника»/ Новотворцева Н. В.

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

Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения / В.В. Коноваленко, С.В. Коноваленко. - М.: Гном, 2013.

Программа приобщения ребёнка к социальному миру «Я – человек». Мой организм / Козлова С. А., Князева О. А., Шукшина С. Е.; методические рекомендации. Владос, 2001.

«Детский голос» педагогические исследования/ Шацкая В. Н.

Анкета для родителей

«Условия здорового образа жизни в семье»

Уважаемые родители! Просим Вас оказать нам содействие, заполнив анонимную анкету.

1. Читаете ли вы литературу о здоровом образе жизни?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании ребёнка?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

6. Как Вы организуете питание в вашей семье?

А) полноценное питание;

Б) предпочтение отдаёте каким – то одним видам продуктов;

В) питаетесь регулярно;

Г) нерегулярно.

7. Как воздействует на вашего ребёнка климат в семье?

А) положительно;

Б) отрицательно;

В) не воздействует.

8. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

9. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе с детьми?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

10. Занимаетесь ли Вы закаливанием детей?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

11. Вы сами здоровы?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

12. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

А) ДА; Б) Нет.

13. Каковы причины болезни Вашего ребёнка;

А) недостаточное физическое воспитание в детском саду;

Б) недостаточное физическое воспитание в семье;

В) наследственность;

Г) предрасположенность к болезням.

14. Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?

а) Физкультурные занятия в детском саду;

б) закаливание;

в) прогулки на свежем воздухе в любую погоду;

г) совместные физкультурные занятия детей и взрослых в детском саду и дома;

д) утренняя гимнастика;

е) соблюдение режима дня;

ж) другие варианты. _____

15. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (напишите)

2.

Консультация для родителей

« Польза дыхательной гимнастики для детей по методу Александры Стрельниковой»

Дыхательные гимнастики эффективно помогают в профилактике, и лечении целого ряда недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения включая и новые коронавирусные инфекции. При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению осанки у детей дошкольного и школьного возраста за счёт активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп.

В дыхательной гимнастике рекомендуется короткие и шумные вдохи носом выполнять одновременно с движениями: хватаем – нюхаем, кланяемся – нюхаем, поворачиваемся – нюхаем. Некоторые упражнения из комплекса дыхательной гимнастики по методу

А. Н. Стрельниковой

«Насос» (накачиваем шины)

По шоссе летят машины – все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины, дышим много раз подряд.

Дети стоят слегка наклонившись, голова опущена вниз. Руки «накачивают насос» - движение вниз – вдох; Исходное положение – выдох.

«Кошка» (приседание с поворотом)

Мягенько ступают ножки, язычком ест вместо ложки,

Ты погладь её немножко – сразу замурлычет кошка.

Исходное положение ноги слегка расставлены; на счёт «раз» наклон вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся к коленям – вдох. Выдох – возвращаемся в исходное положение. На счёт «Два» - запрокидываем голову назад, «Обнимаем себя» - вдох. Возвращаемся в исходное положение – выдох.

«Обними плечи» (вдох на сжатие грудной клетки)

Ах, какой хороший я,

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю, носиком вдыхаю!

Исходное положение – руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны, правая рука ниже левой. На счёт «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились. На счёт «два» меняем положение рук. 4 раза по 4 вдоха – выдоха.

«Ладони»

Ладушки ладошки, звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то свободно выдыхаем.

Стихотворение для разучивания, дети выполняют упражнения без проговаривания (проговаривает взрослый)

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть шире плеч, руки согнуты в локтях, ладошки повернуты к взрослому. На счёт «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки) и одновременно вдох. На счёт «два» - разжимаем ладошки и выдох. На 4 счёта делаем подряд 4 коротких вдоха и выдоха. Отдыхаем 3-5 секунд и продолжаем.