

# Оздоровительный проект в СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Воспитатели:  
Петухова Екатерина  
Борисовна.  
Толстухина Валерия  
Алексеевна



## «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»



**Тип проекта: физкультурно -  
оздоровительный**

**Участники проекта: дети средней  
группы, воспитатели, родители**

**Сроки реализации проекта:  
среднесрочный,  
7 месяцев**



# Актуальность:

Дошкольное образование направлено на поддержание и укрепление здоровья. Так почему же дети болеют? Дети болеют оттого, что не научены правильной совершенной гигиене, своевременности ухода за своим здоровьем, организмом, его сохранности и сбережению.

Снижение простудных заболеваний у детей дошкольного возраста диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

В связи с этим мы определили тему своего проекта: «Азбука дыхания». Главной особенностью данной работы является формирование поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребёнка через привычку «правильного» дыхания.



**ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:** воспитание физически развитого ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.





# Задачи проекта:

- ❖ 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;
- ❖ создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически развитой личности;





# Задачи проекта:

- ❖ 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;
- ❖ создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически развитой личности;



# Формы работы:

## с детьми:

- беседы, объяснение, показ
- опытно – исследовательская деятельность
- самостоятельная деятельность детей
- совместная со взрослым деятельность
- утренняя и бодрящая гимнастика
- дидактические игры
- дыхательные упражнения
- дни здоровья
- развлечения, досуги, спортивные праздники
- фотовыставки



# Формы работы:

## с родителями:

- анкетирование, консультирование
- беседы, показ, объяснение
- совместная деятельность с детьми
- презентация дидактического материала, детской деятельности, советов «Родительская гостиная»
- мастер-класс (изготовление нетрадиционного оборудования для развития дыхания)
- день открытых дверей
- развлечения, досуги, спортивные праздники
- фотовыставки





# Значение правильного дыхания



Детей надо учить всегда дышать через нос. При прохождении через узкие щели полости носа вдыхаемый воздух согревается, увлажняется и очищается от пыли и микробов.

Если ребенок все время дышит через рот, необходимо показать его врачу.



# Как правильно выполнять упражнения?



- Чтобы упражнения были действительно полезными, необходимо выполнять их правильно:
- вдох производится через нос;
  - плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются);
  - выдыхать воздух следует плавно и длительно;
  - щечки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений).



**РАССКАЗ О ТОМ, КАК  
ИНТЕРЕСНО МЫ  
ИГРАЕМ И ЗДОРОВЬЕ  
УКРЕПЛЯЕМ**





**Дыхательная гимнастика сделает ребёнка здоровым и научит правильному произношению.**



# Упражнения на выработку воздушной струи



**Упражнение «Самолетики»** –  
Самолет построил я,  
Поиграть зову вас я.  
Чей дальше улетит,  
Тот пилот и победит.



## Упражнение «Попутный ветер» -

Чей бумажный кораблик «доплывет» до другого берега. Можно дуть, не торопясь, сложив губы, как для произнесения звука «Ф», - тогда кораблик поплывет плавно спокойно. А можно изобразить резкий порыв ветра. Для этого губы следует сложить, как для произнесения звука «П», и подуть быстро и сильно – бумажный кораблик стремительно продвинется вперед или потерпит крушение в «бурном» море.

По волнам корабль плывёт.  
Ты вдохни, надуй живот.  
А теперь ты выдыхай  
И кораблик продвигай.



# Упражнение «Снежинки летят» -

Детям предлагается длительно подуть на них по сигналу «снежинки летят».



# «Наши любимые игры»

«Задуй шарик в ворота»



«Футбол»





# «Посмотри в окошко»



# «Задуй свечку»



# «Султанчики»



# «Вертушки»



# «Надуй шарик»



# В результате реализации проекта:

- Мы провели мониторинг уровня заболеваемости воспитанников (сравнительный анализ) и выяснили, что по сравнению с началом года на конец года заболеваемость снизилась на 30%.
- Изготовили и сделали выставку пособий для развития дыхания.
- Фотоколлаж «За здоровьем в детский сад».
- Разработали комплексы дыхательной гимнастики на год, в соответствии с тематическим планированием.
- Провели конкурс семейных комплексов дыхательной гимнастики «Будьте здоровы!».
- Разработали методических рекомендаций для педагогов и родителей по проведению дыхательной гимнастики.
- Презентация проекта для педагогов ( на Педагогическом совете) и родителей «Дыхательная гимнастика» ( Круглый стол для родителей).



**Дышите правильно!**

**До скорых встреч,  
друзья!**

