

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Кемский детский сад №1 «Ёлочка»
Кемского муниципального района

Познавательно – оздоровительный
Проект
«Здоровье ребёнка
в наших руках»

(дыхательная гимнастика как
основной вид
здоровьесберегающих технологий)

Руководитель проекта инструктор по
физической культуре Денисовская Е.П.

2019г.

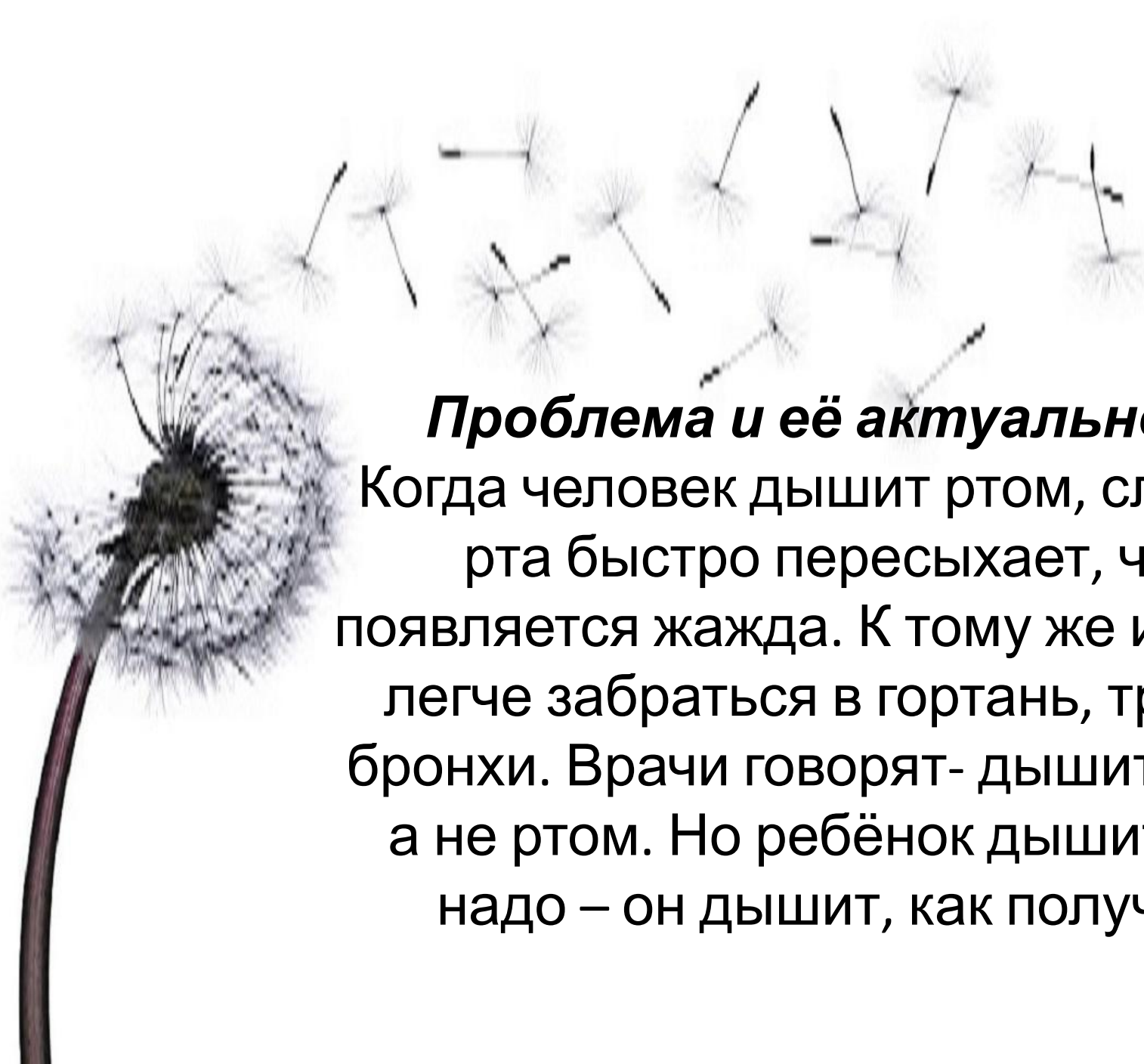




«Забота о **здоровье** – это
важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их
духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний,
вера в свои силы» В. А.

Сухомлинский



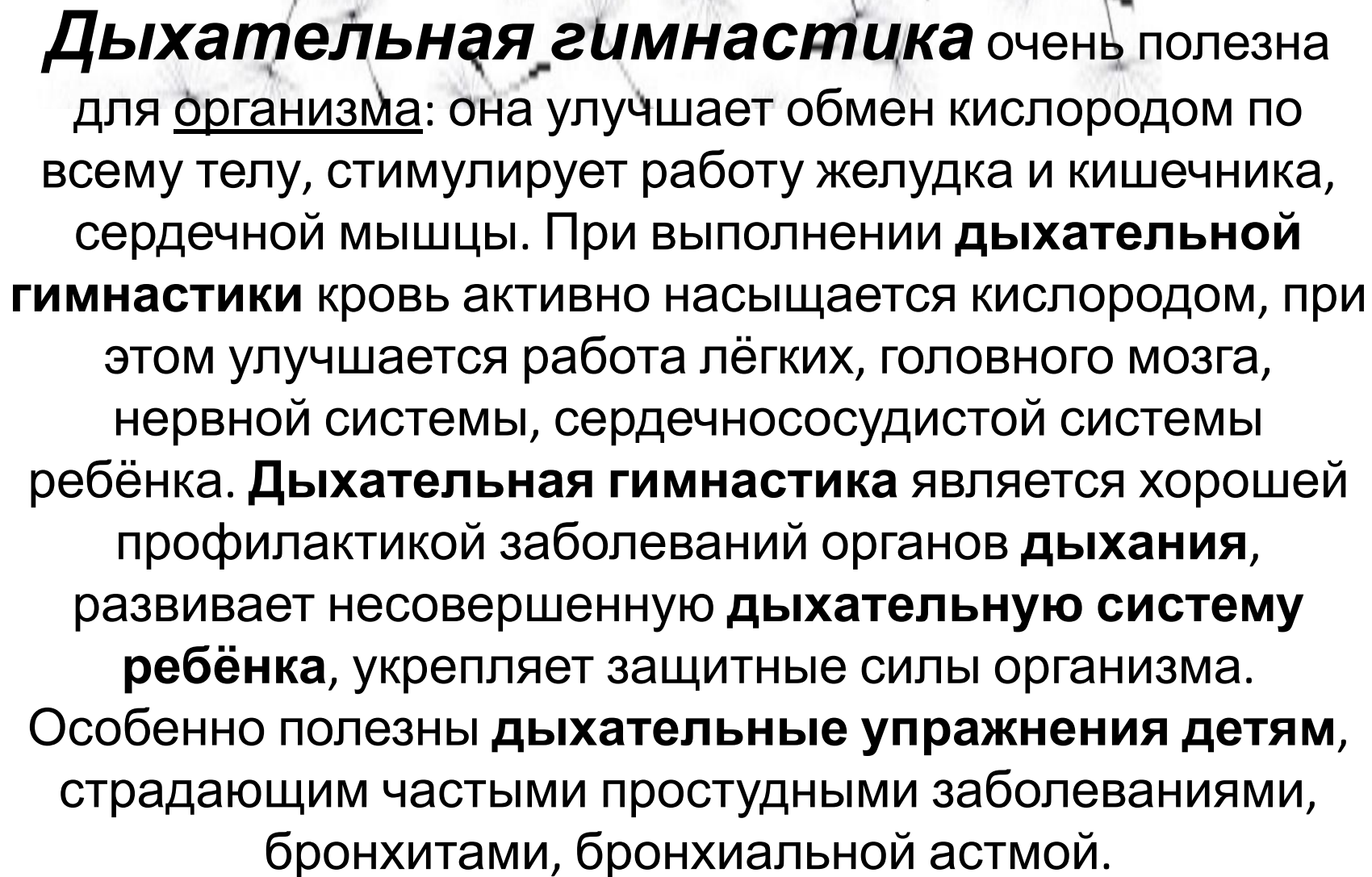
Проблема и её актуальность:

Когда человек дышит ртом, слизистая рта быстро пересыхает, часто появляется жажда. К тому же инфекции легче забраться в гортань, трахею и бронхи. Врачи говорят- дышите носом, а не ртом. Но ребёнок дышит не как надо – он дышит, как получится.



Обоснование:

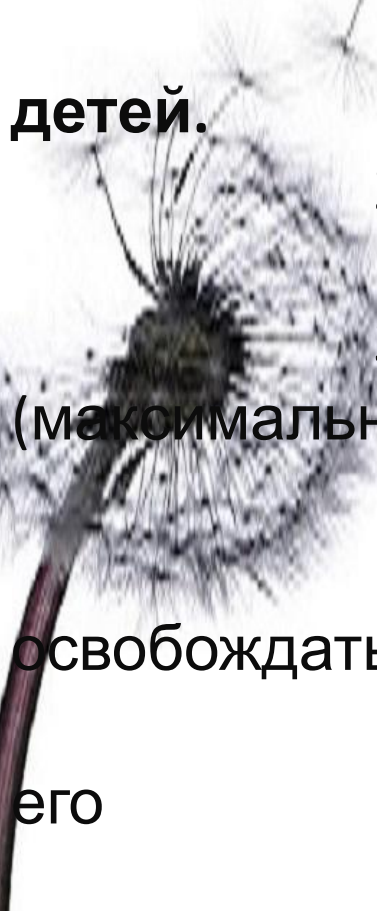
Дыхание является важнейшей функцией организма. А **дыхательная гимнастика** – неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний **дыхательных путей**, укрепления его **здоровья** и надёжная профилактика ОРВИ. Регулярное занятие укрепляют **дыхательную** мускулатуру и иммунитет ребёнка.



Дыхательная гимнастика очень полезна для организма: она улучшает обмен кислородом по всему телу, стимулирует работу желудка и кишечника, сердечной мышцы. При выполнении **дыхательной гимнастики** кровь активно насыщается кислородом, при этом улучшается работа лёгких, головного мозга, нервной системы, сердечнососудистой системы ребёнка. **Дыхательная гимнастика** является хорошей профилактикой заболеваний органов **дыхания**, развивает несовершенную **дыхательную систему ребёнка**, укрепляет защитные силы организма. Особенно полезны **дыхательные упражнения** детям, страдающим частыми простудными заболеваниями, бронхитами, бронхиальной астмой.

Цель: Повышение иммунитета детей, предотвращение простудных заболеваний.

Задачи:

1. Способствовать сохранению **здоровья детей**.
 2. Создать условия для своевременного и полноценного развития ребёнка.
 3. Научить правильно дышать, (максимально наполнять лёгкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать лёгкие от остаточного воздуха, выталкивая его путём сжатия лёгких).
- 



Участники проекта:

- дети среднего дошкольного возраста;
- педагоги;
- родители воспитанников.

Руководитель проекта: инструктор по физической культуре Денисовская Е.П.

Длительность проекта: декабрь-февраль

Формы работы



Дети

- Беседы
- Показ
- Образовательная деятельность
- Самостоятельная деятельность детей
- Совместная деятельность со взрослыми
- Дыхательные упражнения
- Развлечения, досуги,
- Выставка дыхательных тренажеров

Родители

- Анкетирование
- Консультирование
- Беседы
- Показ
- Объяснение
- развлечения, досуги
- Выставка дыхательных тренажеров



Этапы осуществления проекта: ***подготовительный***

- Анкетирование родителей ***«Как вы заботитесь о здоровье детей»***.
- Составление плана работы.
- Вовлечение всех участников в план совместной реализации **проекта по укреплению здоровья детей**.
- Изучение методической литературы.
- Подбор познавательных статей.
- Подготовка атрибутов для самостоятельной деятельности **детей**.
- Разработка компьютерных презентаций. Создание картотеки **дыхательных упражнений**.
- Разработка конспекта физкультурно-оздоровительного досуга.



Основной

- Разучивание с детьми пословиц и поговорок о **здоровье**.
- Опрос детей «Здоровый человек»
- Беседы с детьми «Дышим правильно»
- Разучивание с детьми.
комплексов **дыхательной гимнастики**.
- Проведение консультаций для родителей
- Совместное изготовление родителей и детей тренажёров для дыхательной гимнастики



Заключительный

- Итоги анкетирования

- Выставка тренажёров для **дыхательной гимнастики** (родителей и детей)

– Разработка методических рекомендаций и буклетов для педагогов и родителей по проведению **дыхательной гимнастики**.

– Проведение открытого физкультурно-оздоровительного досуга «Три поросёнка» – с элементами **дыхательной гимнастики**.

– Презентация проекта для родителей *«Дышим правильно, красиво»*.



Ожидаемые результаты:

- повышение педагогической компетентности педагогов и родителей в **оздоровительной работе с детьми;**
- 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.