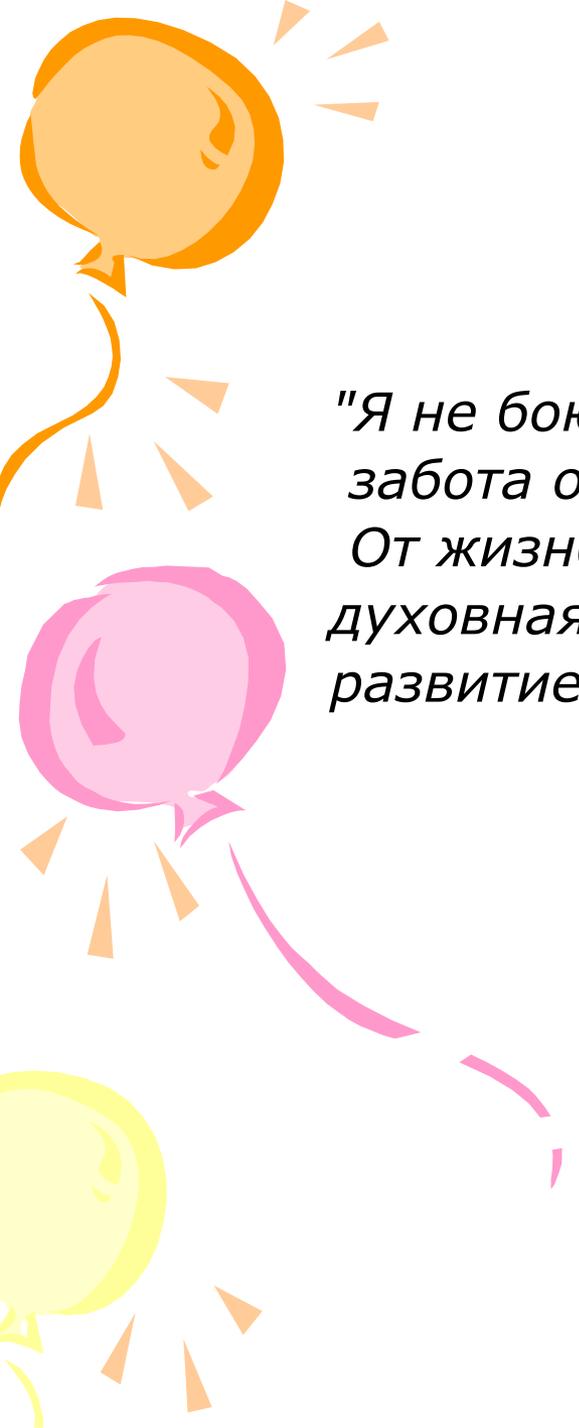
The background features several large, colorful, abstract swirls in shades of orange, yellow, and pink. Interspersed among these swirls are numerous small, orange, triangular shapes pointing in various directions, creating a dynamic and celebratory feel.

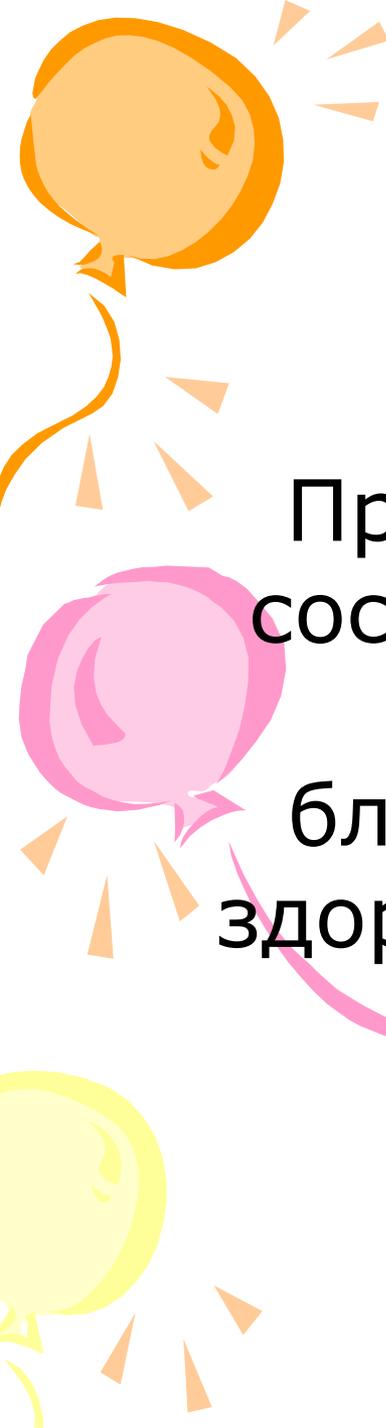
# **Инновационный проект «Дышу - и болею меньше»**

**Разработчик: Зырянова Ирина Дмитриевна  
Воспитатель второй квалификационной  
категории  
Детский сад №10 г. Кушва**



*"Я не боюсь еще и еще раз сказать:  
забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя  
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их  
духовная жизнь, мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний, вера в свои силы» .*

В. Сухомлинский



# Цель проекта

Проанализировав литературу, составить комплекс дыхательных упражнений оптимально благоприятный для укрепления здоровья детей и учитывающий их возрастные особенности.

# Задачи проекта

- анализ литературы
- подбор диагностик
- анализ условий



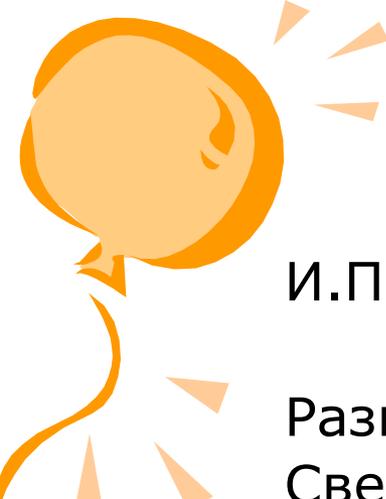


# Гипотеза

Если я подберу комплекс дыхательной гимнастики, оптимально благоприятствующий укреплению здоровья детей и учитывающий их возрастные особенности, то уровень заболеваемости детей моей группы значительно снизится.

# Участники проекта





## Дыхательная гимнастика «Обними себя»

И.П.: ноги врозь, руки свободно опущены вдоль туловища.

Развести руки в стороны – вдох носом.

Свести руки, как бы обнимая себя – выдох через рот.



## Дыхательная гимнастика «Красный шарик»

И.П. – сидя.

Воздух мягко набираем,  
Шарик красный надуваем.

Шарик тужился, пыхтел,

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!»

Вдох.

Выдох.

Вдох.

Выдох.



# Дыхательная гимнастика «В гости к бабушке»

Идем к бабушке в гости.

Пришли.

Затопила она печь.

Чтоб не потух огонь, подуем.

Тесто на печи стало  
подниматься

Пора печь пирожки.

Поможем бабушке?

Я пеку, пеку, пеку

Деткам всем по пирожку,

А для милой мамочки,

Испеку два пряничка,

А ребяток позову,

Пирожками угощу.

Ходьба на месте.

Остановились.

Наклон вперед (вдох).

«Дуем на огонь» (выдох),

Руки в стороны (вдох),  
руки медленно опускаем

и приседаем (выдох),

при этом произносим

«Пых-пых, пых-пых»

Дыхание произвольное.

Соединив ладони,

поворачиваем их

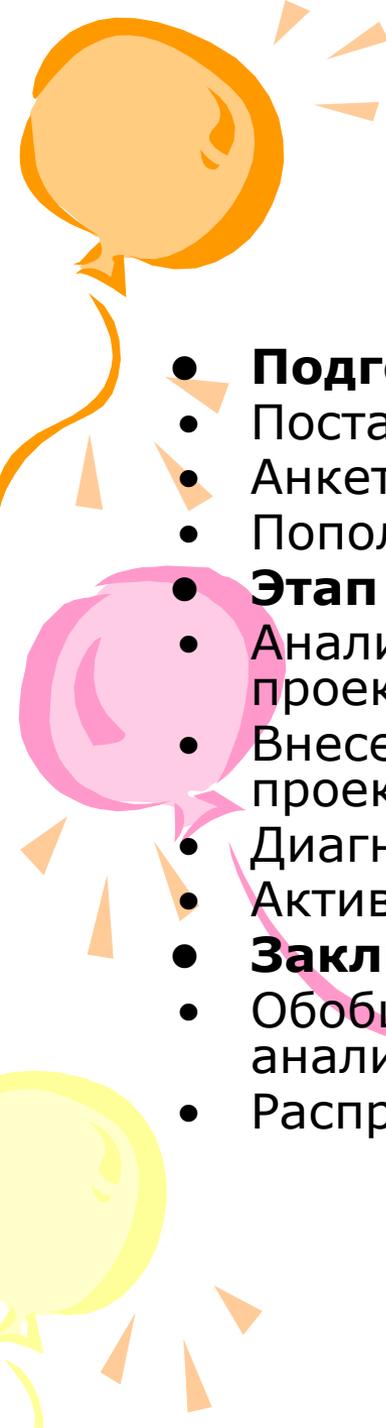
Студим пирожки:

вдох носом и дуем

на ладони держа их

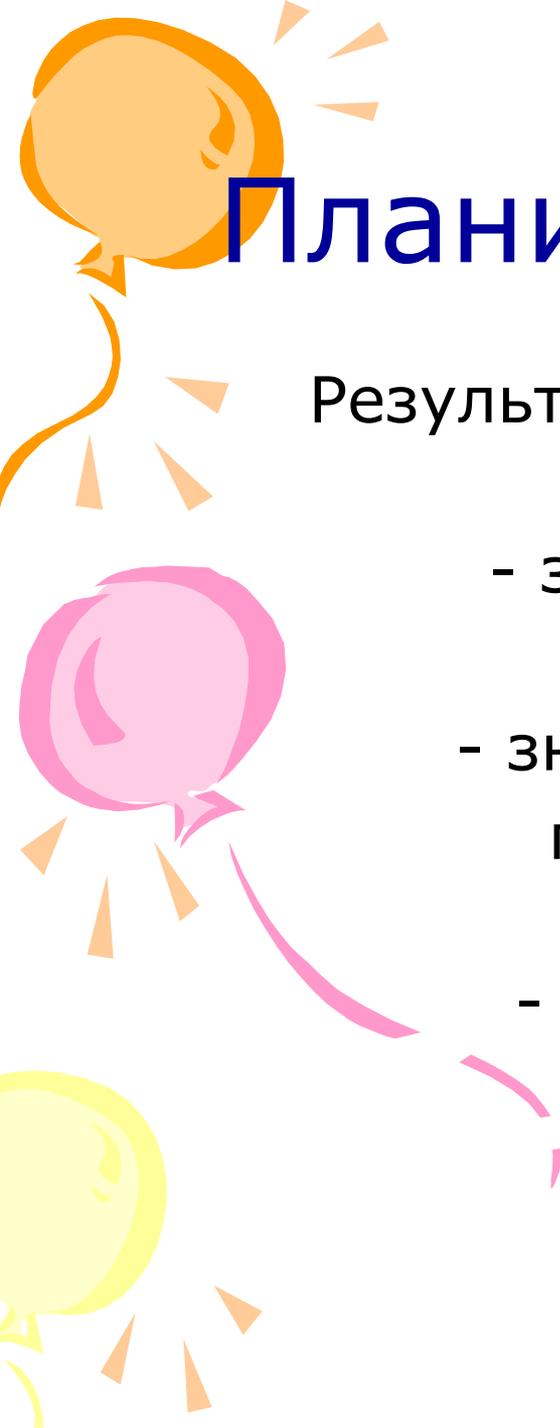
перед собой





# Этапы внедрения

- **Подготовительный этап октябрь 2009 год.**
- Постановка цели и задач, составление плана работы.
- Анкетирование родителей.
- Пополнение дидактического материала.
- **Этап реализации 2009 – 2011 учебные года.**
- Анализ результатов подготовительного этапа реализации проекта «Дышу – и болею меньше»
- Внесение необходимых изменений и корректив в работу над проектом.
- Диагностика.
- Активное сотрудничество со всеми участниками проекта
- **Заключительный этап июнь – август 2011 учебный год.**
- Обобщение результатов работы (в форме презентации) и их анализ.
- Распространение педагогического опыта.



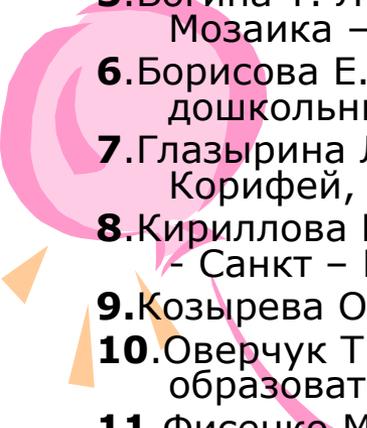
# Планируемый результат

Результатом работы в данном направлении должны стать:

- знания детей о необходимости ведения здорового образа жизни
- знания детей о роли дыхательной гимнастики в укреплении своего здоровья
- снижение уровня заболеваемости среди детей



# Список литературы

1. Конвенция о правах ребенка.
  2. Закон об образовании свердловской области.
  3. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения.
  4. Вареник Е.Н. «Утренняя гимнастика в детском саду» - Москва: Т. Ц. Сфера, 2008г.
  5. Богина Т. Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях» - Москва: Мозаика – Синтез, 2006г.
  6. Борисова Е. Н. «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками» - Москва: Глобус, 2009г.
  7. Глазырина Л. Д. «Методика физического воспитания детей» - Волгоград: ИТД Корифей, 2008г.
  8. Кириллова Ю. А. «Физические упражнения и подвижные игры на свежем воздухе» - Санкт – Петербург: Детство – Пресс, 2006г.
  9. Козырева О. В. «Если ребенок часто болеет» - Москва: Просвещение, 2008г.
  10. Оверчук Т. И. «Здоровье и физическое развитие детей в дошкольном образовательном учреждении» - Москва: издательство ГНОМ и Д, 2004г.
  11. Фисенко М. А «Физкультура. Разработка занятий» - Волгоград: ИТД Корифей, 2008г.
  12. Яковлева Л. В. «Физическое развитие и здоровье» - Москва: Владос, 2004г.
- 
- 

Носом воздух мы вдыхаем. Ртом мы воздух выдыхаем.



Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам.