

Проект "Дыши правильно и будь здоров"
для детей старшего возраста

Воспитатель: Кондратенко Е.В

«Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье ребёнка - это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

Актуальность

В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объём познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растёт доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Развитие детей и создание условий, препятствующих ухудшению их здоровья в процессе обучения в дошкольном учреждении – одна из самых актуальных задач современной педагогики.

Здоровье, физическая и умственная деятельность человека во многом зависят от дыхания. Правильное дыхание есть основа основ в жизнедеятельности организма. Дыхательная функция необычайно важна для нормальной жизнедеятельности особенно детского организма, так как усиленный обмен веществ растущего организма связан с повышенным газообменом. Дыхательная система детей несовершенна, чем меньше ребёнок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребёнку становится трудно дышать. Жизненная ёмкость лёгких тем меньше, чем меньше ребёнок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребёнок часто и поверхностно дышит.

При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом. Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху.

Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику. При занятиях дыхательной гимнастикой развивается и совершенствуется диафрагмальное дыхание. Подвижность диафрагмы увеличивается, что способствует более полному расширению грудной клетки для большего забора воздуха. Детский организм лучше насыщается кислородом, повышается тонус кровеносных сосудов. Активные дыхательные движения не только укрепляют мышцы грудной клетки, но и производят тренировку сердечной мышцы, улучшая кровообращение.

Научив ребёнка - дошкольника управлять своим дыханием, мы дадим ему возможность воздействовать на свои эмоции. Активные дыхательные движения действуют отвлекающее и способствуют снижению эмоциональной нагрузки.

Систематическое проведение дыхательной гимнастики помогает эффективно решать задачи по укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также является неотъемлемой частью работы по формированию у дошкольников здорового образа жизни.

Цель проекта: воспитание физически развитого жизнерадостного 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;
- мобилизация защитных и приспособительных сил организма.

Принципы проекта:

- принцип индивидуального и дифференцированного подхода (учет личностных, возрастных особенностей детей и уровня их психического и физического развития);
- принцип социальной безопасности (дошкольники должны понимать, что развитие правильного дыхания это показатель, как коррекции речи, так и снижения заболеваемости);
- принцип взаимосвязи с семьей (соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка);
- принцип разностороннего развития личности (активизация мыслительной деятельности детей, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения);
- принцип гуманизации (физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей);
- принцип цикличности и систематичности;
- принцип обеспечения равных возможностей при реализации проекта оздоровления детей.

Миссия: объединить всех участников образовательного процесса.

Участники проекта: дети старшего дошкольного возраста, педагоги ДОУ, родители воспитанников.

Тип проекта: по доминирующему методу (познавательно - оздоровительный, по количеству участников (групповой, продолжительности (долгосрочный).

Возможные риски: нежелание родителей идти на контакт, участвовать в совместных мероприятиях.

Предполагаемые результаты:

- повышение педагогической компетентности педагогов и родителей в оздоровительной работе с детьми;
- положительная психологическая адаптация к новой оздоровительной методике участников проекта;
- снижение простудных заболеваний у воспитанников;
- 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.

Сроки и этапы реализации проекта: проект долгосрочный (сентябрь-май).

Организационно-подготовительный этап:

- обозначение проблемы и темы будущего проекта;
- постановка цели и определение основных задач проекта;
- разработка плана работы;
- мониторинг уровня заболеваемости воспитанников;
- разработка сценариев мероприятий;
- подбор необходимого материала;
- создание картотеки дыхательных упражнений;
- организация и подготовка работы с родителями воспитанников, педагогами ДОУ.

Основной этап:

- предусматривает непосредственную реализацию проекта, проведение запланированных мероприятий.

Итоговый этап:

- систематизация собранного материала по теме;
- сравнительный анализ результатов анкетирования, мониторинга в начале и после реализации проекта;
- степень активности субъектов образовательного процесса в подготовке и реализации мероприятий.

Реализация основного этапа проекта.

Сентябрь

Мониторинг уровня заболеваемости воспитанников.

Анкетирование родителей «О здоровье всерьёз».

Просмотр компьютерной презентации «Дышим правильно, красиво».

Консультация для родителей «Роль дыхательной гимнастики в укреплении здоровья дошкольников».

Техника выполнения дыхательных упражнений (статических и динамических)

Октябрь

Разучивание с детьми комплексов дыхательной гимнастики.

Упражнение № 1. Послушаем свое дыхание.

Упражнение №2. Дышим тихо, спокойно и плавно.

Упражнение №3. Подыши одной ноздрей.

Упражнение №4. Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание).

Упражнение №5. Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание).

Упражнение №6. Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание).

Ноябрь

Беседы с детьми «Что такое здоровье, что такое болезнь?»

Разучивание с детьми пословиц и поговорок о здоровье.

Консультация для родителей «Умеем ли мы правильно дышать».

Разучивание с детьми комплексов дыхательной гимнастики.

Упражнение №7. Ветер (очистительное, полное дыхание).

Упражнение №8. Радуга, обними меня.

Упражнение №9. Подыши одной ноздрей.

Упражнение №10. Ёжик.

Декабрь

Консультация для родителей «Правильное дыхание – основная составляющая развития речи дошкольника».

Разучивание с детьми комплексов дыхательной гимнастики.

Упражнение №11. Губы «трубкой».

Упражнение №12. Ушки.

Упражнение №13. Пускаем мыльные пузыри.

Упражнение №14. Язык «трубкой».

Упражнение №15. Насос.

Январь

Игровые упражнения для развития речевого и физиологического дыхания:

- «Задууй упрямую свечу»;

- «Паровоз»;

- «Пастушок»;

- «Аист»;

- «Шарик»;

- «Дровосек».

Фотосессия воспитанников «За здоровьем в детский сад».

Мастер-класс для родителей по изготовлению пособий для формирования «правильного» дыхания.

Разучивание с детьми комплексов дыхательной гимнастики.

Упражнение №16. Дышим тихо, спокойно и плавно.

Упражнение №17. Планета «Сат - Нам» - отзовись! (йоговское дыхание).

Упражнение №18. Инопланетяне.

Упражнение №19. «Переключка животных».

Февраль

Беседа с детьми на тему «Как мы дышим» (Приключение Кислородинки).

Проведение семинара-практикума для педагогов и родителей по теме «Использование дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой».

Игровые упражнения для развития речевого и физиологического дыхания:

- «Покатай карандаш»;
- «Греем руки»;
- «Сбор урожая»;
- «Комарик»;
- «Комарик».

Март

Разучивание с детьми комплексов дыхательной гимнастики.

Упражнение № 21. «Узнай по запаху».

Упражнение № 22. «Носик и ротик поучим дышать».

Упражнение № 23. «Погудим».

Упражнение № 24. «Поиграем животиками».

Упражнение № 25. Листья шелестят.

Упражнение № 26. Загони мяч в ворота.

Упражнение № 26. Ветряная мельница.

Упражнение №27. «Свеча».

Апрель

Организация совместной творческой деятельности детей с родителями.

Практическое занятие «Учусь дышать вместе с мамой» с использованием предметов окружающего мира.

Оздоровительные упражнения для часто болеющих детей:

- «Лошадка»;
- «Змеиный язычок»;
- «Зевота»;
- «Веселый плакальщики»;
- «Ворона».

Разучивание с детьми комплексов дыхательной гимнастики.

Упражнение №28. «Танец живота».

Упражнение №29. «Загони мяч в ворота».

Упражнение №30. «Ветряная мельница».

Упражнение №31. «Весенние листочки».

Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга»:

- «Наклоны вперед»;

- «Приседания»;
- «Прямой маятник»;
- «Боковой маятник».

Май

Артикуляционная гимнастика:

- «Трактор»;
- «Стрельба»;
- «Фейерверк»;
- «Гудок парохода»;
- «Упрямый ослик»;
- «Плакса».

Мониторинг уровня заболеваемости воспитанников (сравнительный анализ).

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

Фотоколлаж «За здоровьем в детский сад».

Спортивный праздник «Путешествие в страну Здоровейка».