ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Тема: Физкультурно-оздоровительный проект «Минутки здоровья: дыхательная гимнастика»

Автор: Лобач Анна Юрьевна

База исследования:вторая младшая группа МБДОУ

Тип проекта:

по направлению деятельности: познавательно - оздоровительный;

по продолжительности: краткосрочный;

По количеству участников: групповой;

Участники проекта:

* дети младшего дошкольного возраста;
* педагоги;
* инструктор по физической культуре;
* старшая медицинская сестра,
* старший воспитатель;
* родители

Образовательная область: физическое развитие;

Области интеграции: речевое, социально-коммуникативное, познавательное и художественно-эстетическое развитие.

Принципы реализации 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);  
– 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.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия посредством применения здоровьесберегающих технологий укрепляется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Деятельность взрослого, направлена на сохранение и укрепление здоровья, составляет содержание физического воспитания, что обеспечивает малышу физическое развитие. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Острые респираторные заболевания занимают ведущее место в структуре общей заболеваемости дошкольников. Это связано как анатомо-физиологическими особенностями, так и низким уровнем общей сопротивляемости организма ребёнка, его иммунобиологических свойств. Поэтому целесообразно с раннего возраста уделять должное внимание формированию, развитию и укреплению респираторной системы и на этом фоне – общему оздоровлению организма. Значительную роль в развитии органов дыхания играет дыхательная гимнастика.

Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач. При этом семья является активным участником образовательного процесса в ДОУ.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредствам здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, а также то, что в силу возрастных физиологических способностей дыхательная система дошкольника 3-4 лет еще до конца не развита, следует научить ребенка правильно дышать.

Цель проекта: воспитание физически развитого жизнерадостного ребенка, путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни через ознакомление с разными видами дыхательной гимнастики.

Задачи:

* 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;
* формирование навыков самооздоровления;
* создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически развитой личности.

**Условия реализации проекта:**

* Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы;
* Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
* Наличие теоретических и практических знаний у педагогов. Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения;
* Индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
* Психолого-педагогическое сопровождение детей дошкольного возраста;
* Реализация наиболее эффективных форм систематической работы с родителями;
* Активное сотрудничество с семьей и социумом.

|  |  |
| --- | --- |
| Формы работы с детьми: |  |
| * беседы * объяснение * показ * опыты * непосредственно-образовательная деятельность * самостоятельная деятельность детей * совместная со взрослым деятельность * дидактические игры * дыхательные упражнения * развлечение * фотовыставка     Формы работы с родителями:   * консультирование * наглядная информация * беседы * показ * объяснение * индивидуальные беседы * совместная деятельность с детьми * презентация * мастер-класс (изготовление нетрадиционного оборудования) * выставка пособий, изготовленных родителями   Формы работы с педагогами:   * обмен опытом. |  |

Этапы осуществления проекта:

|  |
| --- |
| Организационно-подготовительный   * Мониторинг уровня заболеваемости воспитанников; * Определение целей и задач проекта; * Составление плана работы; * Вовлечение всех участников в план совместной  реализации проекта по укреплению здоровья детей; * Изучение методической литературы; * Подбор познавательных статей; * Приобретение и изготовление необходимого оборудования; * Подготовка атрибутов для самостоятельной деятельности детей; * Разработка наглядной информации для родителей «Дышим правильно, красиво», «Как мы дышим», «Комплекс дыхательной гимнастики для занятий дома»; * Создание картотеки дыхательных упражнений; * Разработка конспектов бесед, НОД, развлечения. |
| Основной этап   * Беседы с детьми «Как мы дышим»; * Разучивание с детьми пословиц и поговорок о здоровье; * Рассуждалки с детьми «Что такое здоровье, что такое болезнь?», «Чем отличается здоровый человек от больного?», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»; * Разучивание с детьми комплексов дыхательной гимнастики; * Включение дыхательных упражнений в различные режимные моменты; * Опыты на тему «Воздух»; * Фотосессия воспитанников «Как мы дышим»; * Проведение консультаций для родителей «Умеем ли мы правильно дышать», «Правильное дыхание – основная составляющая развития речи дошкольника»; * Мастер-класс для родителей по изготовлению пособий для формирования «правильного» дыхания; * Изготовление совместно с родителями нестандартного оборудования по дыханию; * Консультация для родителей на сайт детского сада «Использование дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой»; * Организация совместной творческой деятельности.   План работы с детьми:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | № | Мероприятие | Сроки проведения | Ответственный | | 1. | Утренняя гимнастика с использованием дыхательного упражнения «Гуси летят», «Носик поет песенку» | Ежедневно  в течение недели | Инструктор по физической культуре | | 2. | Образовательная деятельность | По расписанию | Инструктор по физической культуре | | 3. | Оздоровительная гимнастика с использованием дыхательного упражнения «Каша кипит» | 2 недели | Инструктор по физической культуре | | 4. | Исследовательская деятельность: см. Приложение №2 «Загадочный воздух», «Как увидеть воздух, которым я дышу?», «Сколько во мне воздуха?», «Почему мы делаем вдох и выдох?» | В течение проекта | Инструктор по физической культуре,  Воспитатели | | 5. | Творческий конкурс рисунков по теме: «Иллюстрация к сказке «Вдох и выдох». | 2 дня | Родители | | 6. | Разучивание скороговорки «Ест киска…» | В течение проекта | Учитель-логопед | | 7. | Новое оборудование в уголке двигательной активности для проведения дыхательной гимнастики: «Осенние листочки», «Птички», «Снежинки». | В течение проекта | Инструктор по физической культуре | |
| Заключительный этап   * Выставка пособий; * Фотоколлаж «Дышим правильно, красиво»; * Представление нестандартных пособий по дыхательной гимнастике; * Разработка методических рекомендаций для педагогов и родителей по проведению дыхательной гимнастики; * Презентация  проекта для педагогов и родителей «Азбука дыхания»; * Развлечение с элементами дыхательных упражнений. |

Ожидаемые результаты:

Для детей:

* формирование у детей «правильных» дыхательных привычек; навыков самооздоровления;
* положительная психологическая адаптация к новой оздоровительной методике;
* снижение простудных заболеваний у воспитанников.

Для родителей:

* ориентирование родителей на формирование у ребёнка положительного отношения к здоровому образу жизни;
* получение новых практических знаний по данной теме;
* установление эмоционального контакта со своими детьми;
* использование  здоровьесберегающих технологий  в семье.

Для педагогов:

* повышение педагогической компетентности в оздоровительной работе с детьми;
* обобщение и распространение опыта работы по данной теме

(презентация проекта в СМИ, публикация консультаций на сайте детского сада).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Воронина Л.П. «Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа»;

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

3. Новотворцева Н.В. «Речевая гимнастика для дошкольников»;

4. Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009 г.;

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