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» | Ежедневнов 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».