

Проект «Азбука дыхания» для детей старшего дошкольного возраста



Педагоги:
Кузнецова Е.В.
Кочергина О.Н.
Семенова И.А.

Комсомольск-на-Амуре

«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

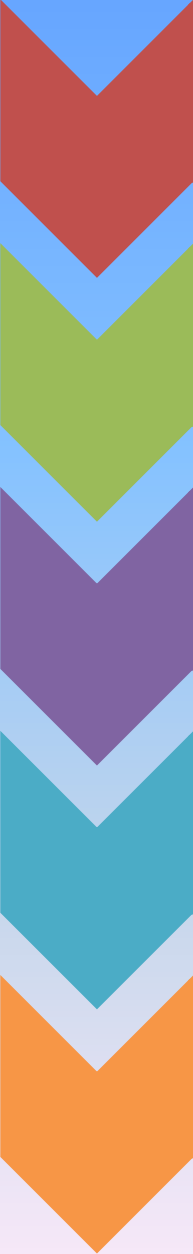
Актуальность:

- Правильное дыхание есть основа основ в жизнедеятельности организма.
- Ребёнок часто и поверхностно дышит.
- Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию.
- При занятиях дыхательной гимнастикой развиваются и совершенствуются все виды дыхания.
- Активные дыхательные движения не только укрепляют мышцы грудной клетки, но и производят тренировку сердечной мышцы, улучшая кровообращение.

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 основами «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.

Миссия:

объединить всех участников
образовательного процесса.



Участники проекта:

• дети
дошкольного
возраста

• педагоги ДОУ

• родители
воспитанников

Тип проекта:

- познавательно - оздоровительный,
- групповой,
- кратковременный.



Предполагаемые результаты:

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

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.

Предполагаемые продукты проекта:

Выставка пособий игр и тренажеров по развитию видов и органов дыхания на педагогическом совете и родительском собрании

мастер класс на родительском собрании по использованию тренажеров по дыханию

Проведение родительского собрания с итогами проекта и показом видеороликов с участием детей

Участие в творческой неделе для педагогов детского сада;

Участие в смотре конкурсе уголков по здоровьесберегающим технологиям

Оформление в презентацию проекта «АЗБУКА ДЫХАНИЯ» обобщение и распространение опыта работы по данной теме

Организационно-подготовительный этап:

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

Основной этап:



- реализация проекта:
- Упражнения на тренировку артикуляционного аппарата, формирование ритмичного дыхания
- Упражнения на тренировку правильного носового дыхания, формирование углубленного выдоха – «Вот какие мы большие!»

С каждым новым днем –
Мы растем, мы растем.
Выше, выше тянемся!
Подрастем, подрастем,
Малышами не останемся!

- Упражнения на тренировку правильного носового дыхания, формирование углубленного выдоха – «Вот какие мы большие!»

*С каждым новым днем –
Мы растем, мы растем.
Выше, выше тянемся!
Подрастем, подрастем,
Малышами не останемся!*

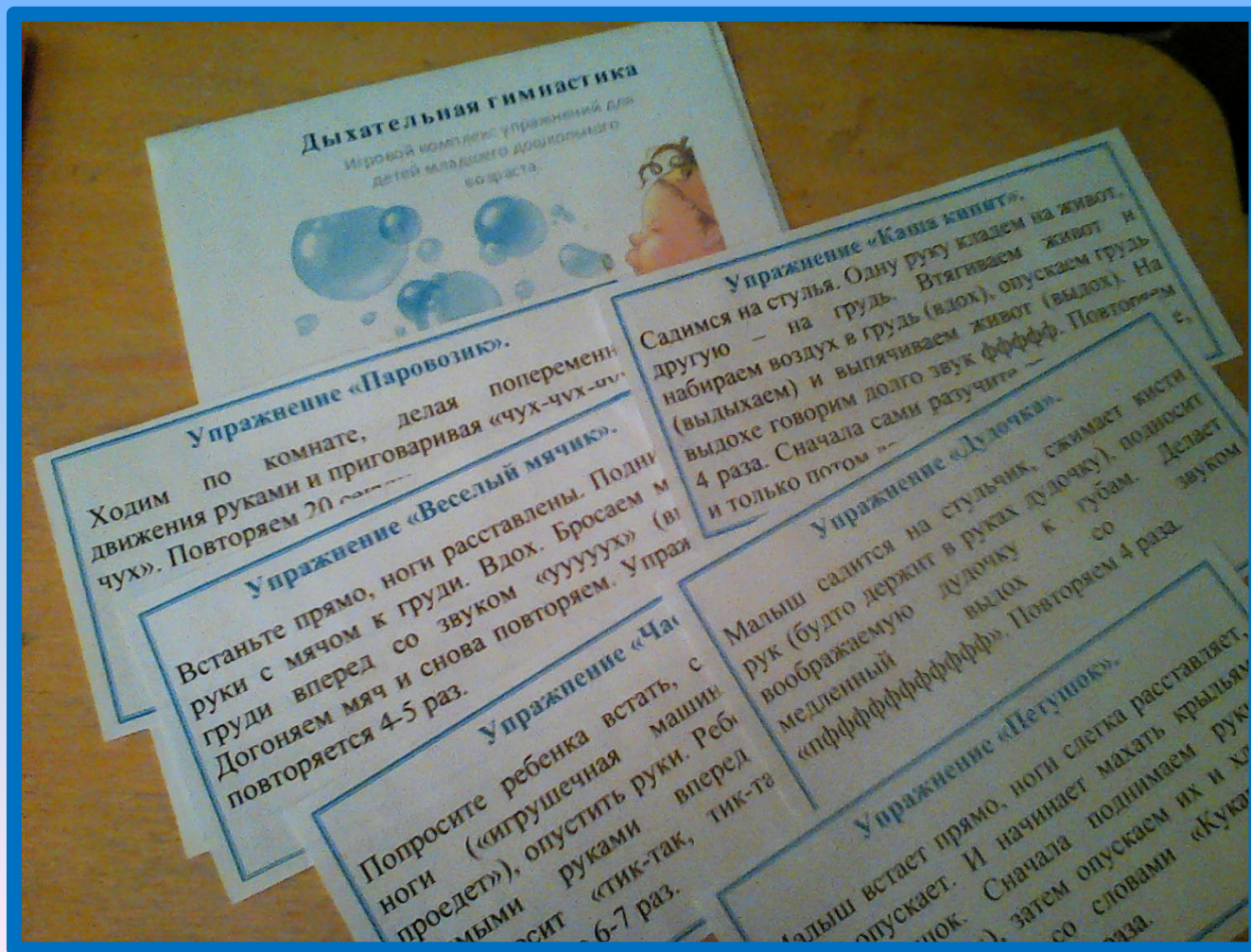


- Упражнения на тренировку правильного носового дыхания, формирование углубленного выдоха, укрепление мышц лица – «Зайка скачет», «Повороты».
- Упражнения на тренировку правильного носового дыхания, формирование углубленного выдоха, укрепление круговой мышцы рта – «Флажок»...
- Упражнения на тренировку правильного носового дыхания, формирование углубленного выдоха, укрепление мышц лица – «Снежинки - 2».

«Занятия на тренажерах»



Игровой комплекс упражнений «Дыхательная гимнастика»



Информационный лист для родителей

«Почему нужна дыхательная гимнастика?»

Почему нужна дыхательная гимнастика?

«Дыхательная система ребенка устроена природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей – сохранить ее здоровой».

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Советы родителям «Комплекс дыхательной гимнастики».

*Уважаемые родители!
Предлагаем вашим детям
комплекс дыхательной
гимнастики после сна.*

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, вдох, затем наклон туловища в сторону, выдох, руки скользят, при этом громко произносить "сссс!сссс!". Выпрямление - вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6-8 раз.



Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться. Подняться на носки - вдох, выпрямить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнести "у-х-х". Повторить 4-5 раз.



Трубочка.

Ладони рук сжать в очку, поднять вверх, ртутный выдох с шумом произносительным "ф-ф-ф". Повторить 4-5 раз.



Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить, поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам, выдыхая воздух, произносить "ку-ка-ре-ку". Повторить 5-6 раз.

Каша кипит.

Сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди, втягивая живот и набирая воздух в грудь, выдох - опускаю грудь и выпячивая живот, при выдохе громко произносить "ф-ф-ф". Повторить 3-4 раза.



Часики.

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить, размахивая прямыми руками вперед-назад произносить "тик-так-тик-так". Повторить 10-12 раз.

Лыжник.

Имитация ходьбы на лыжах, выдох через нос с произношением звука "м-м-м". Повторять 1.5-2 мин.



Маятник.

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, гимнастическую палку держат за спиной на уровне нижних углов лопаток, наклонять туловище в стороны, при наклоне выдох с произношением звука "т-у-х-х". Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.



Шагом марш.

Стоя, палка (ружье) в руках, ходьба с высоко поднятыми коленями, на 2 шага вдох, на 6-8 шагов выдох с произношением слова "ти-и-ш-е-е". Повторять 1.5 мин.



Летят мячи.

Стоя, руки с мячом подняты вверх, бросить мяч от груди вперед, произнести при выдохе длительное "у-у-х-х-х-х". Повторить 5-6 раз.

Усы летят.

Имитация ходьбы по залу, руки поднять в стороны, на выдох опускать руки произношением звуков "у-у-у". Повторить 1 - 2 мин.



Семафор.

Сидя ноги сдвинуть вместе, поднимать руки в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука "с-с-с-с-с-с-с-с". Повторить 3 - 4 раза.



Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременно движение руками и приговаривать "чух-чух-чух". Повторять в течении 20 - 30 сек.



На турнике.

Стоя ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, палку опустить назад за лопатки, длинный выдох со звуком "ф-ф-ф". Повторить 3 - 4 раза.

- Упражнения на тренировку артикуляционного дыхания, согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки – «Часики».

*Идут часы вот так:
Тик-так, тик-так!
Где же, где же, где часы?
Вот они часы мои,
Идут часы вот так!
Как часики стучат?
Тик-так, тик-так!*



Итоговый этап:

- систематизация собранного материала по теме



Продукты проекта стали:

Выставка пособий игр и тренажеров по развитию видов и органов дыхания на педагогическом совете и родительском собрании

мастер класс на родительском собрании по использованию тренажеров по дыханию

Проведение родительского собрания с итогами проекта и показом видеороликов с участием детей

Участие в творческой неделе для педагогов детского сада;

Участие в смотре конкурсе уголков по здоровьесберегающим технологиям

Оформление в презентацию проекта «АЗБУКА ДЫХАНИЯ» обобщение и распространение опыта работы по данной теме



Благодарю за внимание!