

Муниципальное автономное дошкольное образовательное автономное
учреждение детский сад «Ладушки»

**Проект по сохранению и укреплению
здоровья детей среднего дошкольного
возраста «Азбука дыхания»**

Подготовила:
Алексеева Е.А.,
воспитатель

2022 г.

Участники проекта: дети среднего дошкольного возраста, воспитатели группы

Тип проекта – творческий.

По времени продолжения: – краткосрочный, с 14 по 17 ноября 2022 г.

Место реализации: **МАДОУ ДС «Ладушки»**

Актуальность проекта: *«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»* В. А.Сухомлинский

Дыхание – важнейшая функция человеческого организма. Вдыхая воздух, человек насыщает свой организм кислородом, который нужен для нормальной работы всех органов. Правильное дыхание – это лучшая профилактика многих заболеваний. Поэтому важно научить детей управлять своим дыханием. Ведь дыхание -важнейшая функция организма. 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. Вот почему развитию органов дыхания, их укреплению следует уделять особое внимание.

Цель: Развивать творческие способности детей старшего дошкольного возраста посредством изготовления атрибутов для дыхательной гимнастики. Обучить детей доступными средствами через игру, игровые упражнения, механизму правильного речевого дыхания.

Задачи проекта:

1. Поэтапное овладение детьми (*по принципу нарастающего интереса*) основам **«правильного»** дыхания;
2. Овладение навыками согласовывать дыхание с выполнением упражнений, тем самым активизируя иммунные силы организма; создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически развитой личности.
3. Дать представление родителям о значимости дыхательной гимнастики.
4. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной деятельности с детьми.

5. Заинтересовать родителей и привлечь их к проведению совместного полезного досуга с ребенком.

Предполагаемый результат проекта:

- Снижение простудных заболеваний у воспитанников;
- Формирование у участников проекта «правильных» дыхательных привычек;
- Развитие интереса детей к творческой деятельности;
- Использование здоровьесберегающих технологий в семье.

Результаты проекта: Пополнение игровыми пособиями кабинета педагога - психолога; разработка консультаций для родителей, разработка картотеки дыхательной гимнастики.

Этапы реализации проекта:

Этапы	Мероприятия
1. Организационный	Консультация “Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет вашего малыша “Правильное дыхание – верный путь к хорошей речи” Памятка “Модно быть здоровым!”: с картотекой игр по развитию дыхания
2. Практический	1. Изготовление игрушек, пособий, картотеки для дыхательных упражнений с детьми 2. Совместная работа детей с педагогами – конструирование коробочек для хранения пособий по дыхательной гимнастики.
3. Итоговый	1. Пополнение зоны для дыхательной гимнастики
4. Список использованной литературы	1. Лобанова И.А. Современные методики оздоровительного дыхания СПб.: «Невский проспект», 2005. 2. Комарова Т., Савенко А. Коллективное творчество детей. М., 2008. 3. Османова Г.А. Игры и упражнения для развития у детей общих речевых навыков 6-7 лет. - СПб.: КАРО, 2007. 4. Л.Н. Прохорова «Мастер-класс по созданию творческого коллектива в ДОУ» Москва.: ООО «5 за знания», 2007 г.

Упражнения дыхательной гимнастики.

1. «Правильное дыхание» или «Шарик»

Тихо шарик мы надуем,
И обратно тихонько сдуем.

И.п. – с прямой спиной стоя, сидя, лёжа.

- Руки положить на живот. Вдох – глубокий, ровный, спокойный. (Шарик надулся).
Вдох равен выдоху.
- Выдох спокойный.

2. «Пальчики»

Подыши одной ноздрёй
И придёт к тебе покой.

И.п. – с прямой спиной стоя, сидя.

- Правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.
- Как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

3. «Крылышко бабочки» - 1

Бабочка крылышком взмахнёт
И тебя сейчас найдёт.

И.п. – с прямой спиной стоя, сидя.

- Правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать резкий вдох, чтобы крылышко ноздри прилипло к носику.
- Выдох спокойный, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

4. «Крылышко бабочки» - 2

Бабочка крылышком взмахнёт
И тебя сейчас найдёт.

И.п. – с прямой спиной стоя, сидя.

- Правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать резкий вдох, чтобы крылышко ноздри прилипло к носику.

- Открыть пр. ноздрю, сделать спокойный выдох. Сделать активный вдох через правую ноздрю, чтобы крылышко ноздри прилипло к носику.
- Повторить тоже самое с другой ноздрей.

5. «Бабочка»

Бабочка крыльями порхает

Нам здоровье дарит.

И.п. – с прямой спиной стоя, сидя.

- Активный вдох через нос, чтобы крылья ноздрей прилипали к носу.
- Пассивный выдох.

6. «Маятник»

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнем сначала.

И.п. – с прямой спиной стоя, сидя.

- Голова прямо, макушка тянется вверх. Активный вдох через нос, чтобы крылья ноздрей прилипали к носу.
- Пассивный выдох, наклон головой вперёд, подбородок старается достать до груди.
- Голова прямо, макушка тянется вверх. Активный вдох через нос, чтобы крылья ноздрей прилипали к носу.
- Пассивный выдох, наклон головой назад, затылок старается достать до спины.
- Голова прямо, макушка тянется вверх. Спокойный вдох, выдох.

7. «Ухо на плечо»

Ушко к плечу склоняем

Про дыхание вспоминаем.

И.п. – с прямой спиной стоя, сидя.

- Голова прямо, макушка тянется вверх. Активный вдох через нос, чтобы крылья ноздрей прилипали к носу.
- Пассивный выдох, наклон головой вправо, плечи не подвижны.
- Голова прямо, макушка тянется вверх. Активный вдох через нос, чтобы крылья ноздрей прилипали к носу.
- Пассивный выдох, наклон головой влево, плечи не подвижны.
- Голова прямо, макушка тянется вверх. Спокойный вдох, выдох.

8. «Кто сзади?»

Вправо, влево повернемся

И друг другу улыбнемся.

И.п. – с прямой спиной стоя, сидя.

- Голова прямо, макушка тянется вверх. Активный вдох через нос, чтобы крылья ноздрей прилипали к носу.
- Пассивный выдох, поворот головой вправо, смотрим назад.
- Голова прямо, макушка тянется вверх. Активный вдох через нос, чтобы крылья ноздрей прилипали к носу.
- Пассивный выдох, поворот головой влево, смотрим назад.
- Голова прямо, макушка тянется вверх. Спокойный вдох, выдох.

9. «Головокружение»

Закружилась наша голова

Очень медленно, туда-сюда, туда-сюда.

И.п. – с прямой спиной стоя, сидя.

- Голова прямо - вдох, с медленным выдохом наклоняем голову вперёд и медленно вращаем вправо
- Голова прямо - вдох, с медленным выдохом наклоняем голову вперёд и медленно вращаем влево
- Голова прямо, макушка тянется вверх. Спокойный вдох, выдох.

10.«Горячо – холодно»

С буквой «А» в ладошки дунем

И горячим воздухом подует.

С буквой «У» в ладошки попадёт

Наш холодный ветерок.

И.п. – с прямой спиной стоя, сидя, ладошки перед лицом.

- Глубокий вдох, выдох с буквой «а»
- Глубокий вдох, выдох с буквой «у».

11. «Жу»

Мы жужжим, как жук жужжит,

Мы жужжим, пчела летит.

И.п. – с прямой спиной стоя, сидя.

- Закрываем ладошками уши. Глубокий вдох
- Медленный выдох со звуком «м», как будто мы мычим, но в ушах слышится жужжание.
- Пассивный вдох, пассивный выдох. Вдох равен выдоху.