

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
автономное учреждение детский сад «Ладушки»

Проект «АЗБУКА ДЫХАНИЯ»

Воспитатель:
Алексеева Е.А.




ПРОЕКТ -КРАТКОСРОЧНЫЙ

Обоснование для разработки проблемы:


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.

Участники проекта:

Воспитатели группы, дети и родители группы

A vibrant rainbow arches across a light blue sky filled with soft, white, fluffy clouds. The rainbow's colors are bright and distinct, transitioning from red at the top to violet at the bottom. The overall scene is bright and cheerful, suggesting a clear, sunny day.

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



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:

Поэтапное овладение детьми *(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.

Дать представление родителям о значимости дыхательной гимнастики.


Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной деятельности с детьми.

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.

- 
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.

Изготовление д/и, пособий, картотек



Гуси летят
Гуси высоко летят
На детей они глядят
И л. - основная стойка
1 - руки поднять вверх согнутыми в локтях (выдох)
2 - руки опустить вниз согнутыми в локтях (выдох)

Ежик
Ежик добрый, не колючий
Посмотри вокруг получи
И.П - основная стойка
1- поворот головы вправо шумный вдох нос полуоткрытый
2- поворот головы влево шумный вдох нос полуоткрытый

Насос
Накачаем мы воды
чтобы полить цветы
И п - основная стойка
1-наклон туловища в сторону (вдох)
2-руки согнуть при этом громко выдох с-с-с(выдох)

Дыхательная гимнастика
Иллюстрация девочки с цветком

Летух
Крыльями взмахнул
всех нас разбудил
стоять прямо, ноги вместе
плоско держать руки в стороны
покачать руками вправо-влево
покачать руками вправо-влево
покачать руками вправо-влево

Игра с мячом
Вырасти кошу скорей
добро делать для людей
И п - основная стойка
поднять руки вверх согнутыми в локтях
покачать на носки (вдох)
покачать вниз согнутыми в локтях (выдох) произнести
5 раз

Этапы 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 гимнастике.
3. Итоговый	1. Пополнение зоны для дыхательной гимнастики

Упражнения дыхательной гимнастики

«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.

«Пальчики»

Подыши одной ноздрёй

И придёт к тебе покой.

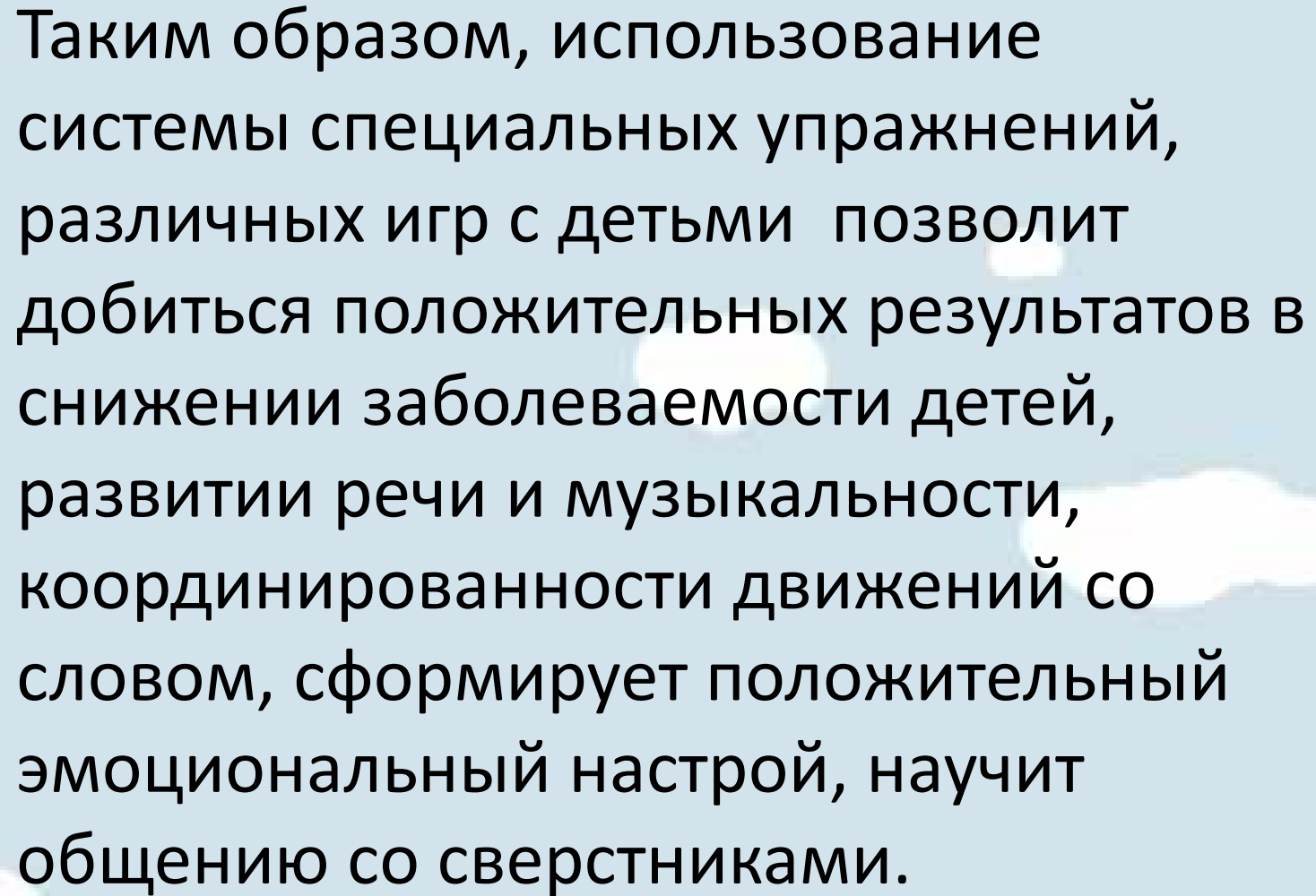
И.п. – с прямой спиной стоя, сидя.

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.

И др.



A vibrant rainbow arches across a light blue sky with soft white clouds. The rainbow's colors are bright and distinct, curving from the top left towards the bottom center. The background is a pale, clear blue with several fluffy white clouds scattered throughout, creating a bright and cheerful atmosphere.

Таким образом, использование системы специальных упражнений, различных игр с детьми позволит добиться положительных результатов в снижении заболеваемости детей, развитии речи и музыкальности, координированности движений со словом, сформирует положительный эмоциональный настрой, научит общению со сверстниками.

A vibrant rainbow arches across a light blue sky filled with fluffy white clouds. The rainbow's colors are bright and distinct, transitioning from red on the outside to violet on the inside. The text 'СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ' is centered in the middle of the image, with the first part of the word 'СПАСИБО' in multi-colored letters and the rest in dark grey.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ