Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад г. Фатежа «Золотой ключик»

Фатежского района Курской области

**Проект по физической культуре**

**«Дыхательная гимнастика как основной вид здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного возраста»**

 Разработал:

                                                  Инструктор по физической культуре

                                                    Клименко О.В

г.Фатеж

2020г

Краткая аннотация

1. Актуальность.
2. Цель.
3. Задачи.
4. Принципы.
5. Участники проекта.
6. Формы работы.
7. Этапы осуществления проекта
8. Ожидаемые результаты.
9. Список литературы.

 **Актуальность**

В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья  дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому педагоги большое внимание уделяют дыхательным упражнениям на учебных занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.

Ритм современной жизни предъявляет к здоровью человека весьма высокие требования. Постоянное воздействие на организм стрессов, повышенных нагрузок, загрязненного воздуха, шума, электромагнитного излучения бытовой техники и других вредоносных факторов значительно сокращает продолжительность и качество жизни.

За последние пять лет резко ухудшилось и состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра гигиены и охраны здоровья детей и Российской академии медицинских наук физиологически зрелыми рождается не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей – хронически больные. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ.

Как сохранить и укрепить здоровье детей дошкольного возраста – вопрос, который пытаются решить как педиатры, так и педагоги.

Профилактика простудных заболеваний, повышение защитных сил организма - главное, над, чем необходимо работать в детском саду.

Современная медицина считает, что выработка правильного дыхания – залог хорошего здоровья. Поэтому важно уделять большое внимание выработке правильного дыхания. Во второй половине XX в. роль дыхательной гимнастики в оздоровлении человека приобрела особую значимость. В это время было разработано множество методик, нашедших широкое применение, как в традиционной, так и в нетрадиционной медицине. Наиболее известными и широко используемыми стали дыхательные методики А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, В. Ф. Фролова, С. Грофа, Н. А. Агаджаняна и Ю. Буланова

 В связи с этим я определила тему своего проекта: «Дыхательная гимнастика как основной вид здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного возраста». Главной особенностью данной работы  является формирование поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребёнка через привычку «правильного» дыхания. В ритме современной жизни люди не задумываются над тем, как мы дышим. Поэтому первоначальной задачей педагога является стремление обратить внимание не только детей, но и их родителей на формирование правильной методики дыхания (спортивного, речевого и т. д.). Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем. Данный проект поможет родителям задуматься о проблеме «правильного» дыхания. Актуален он так же для работников образовательных учреждений, так как, используя его, можно научить дошкольника «правильному» дыханию, тем самым снизив уровень заболеваемости детей в ДОУ.

**Цель проекта:**  воспитание физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

К числу основных задач, которые решались в ходе реализации проекта относятся:

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

**Продолжительность проекта**:  1 год.

 **Технологичность:**  данный проект может быть использован в любом дошкольном учреждении.

 **Направленность проекта:**  познавательно-оздоровительная.

 **Принципы 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, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения);

– 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.

**Образовательная область**: физическое развитие.

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

 **Участники проекта:**

 дети среднего, старшего и подготовительного возраста;

педагоги;

родители воспитанников.

**Формы работы с детьми:**

* беседы
* объяснение
* показ
* образовательная деятельность
* самостоятельная деятельность детей
* совместная деятельность с взрослыми
* дидактические игры
* дыхательные упражнения
* открытое занятие
* развлечения, досуги, спортивные праздники

**Формы работы с родителями:**

* анкетирование
* консультирование
* беседы
* показ
* объяснение
* индивидуальные беседы
* мастер-класс (изготовление нетрадиционного оборудования)
* выставка нестандартного оборудования для дыхательной гимнастики

**Этапы осуществления проекта:**

 **Организационно-подготовительный** (1 месяц)

– Анкетирование родителей «О здоровье всерьёз!».

– 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 презентаций «Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой»

– Создание картотеки дыхательных упражнений.

 **Основной** (4 месяца)

– Просмотр компьютерной презентации «Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой»

– 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, что бы быть здоровым?».

– Разучивание с детьми комплексов дыхательной гимнастики.

– Проведение консультаций для родителей «Правильное дыхание – основная составляющая развития речи дошкольника».

– Мастер-класс для родителей по изготовлению пособий для формирования «правильного» дыхания.

– Проведение семинара-практикума для педагогов и родителей по теме «Использование дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой».

– Организация совместной творческой деятельности детей с родителями. Практическое занятие  «Учусь дышать вместе с мамой» с использованием предметов окружающего мира.

 **Заключительный**(1 месяц)

– Выставка пособий.

– Разработка методических рекомендаций для педагогов и родителей по проведению дыхательной гимнастики.

– Спортивный праздник «Путешествие в страну  Дыхания!».

**Ожидаемые результаты:**

* повышение педагогической компетентности педагогов и родителей в оздоровительной работе с детьми;
* положительная психологическая адаптация к новой оздоровительной методике участников проекта;
* 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.

**Список литературы:**

 1. Щетинин М.Н. "Дыхательная гимнастика Стрельниковой". Изд-во "Физкультура и спорт". Москва. 2002 г.

2. "Дыхательная гимнастика по методу Бутейко", под ред. Никитиной А.К. и Лосева В.Н., Москва "Здоровье", 1993г.

3. «1000+1 совет о дыхании» Л. Смирнова, 2006г.

4. «Большая энциклопедия дыхательных гимнастик» Орлова Л., 2007г.

5. Современная школьная энциклопедия. Человек. Изд-во «РОСМЭН», Москва, 2010г.

6. Кочетковская И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. - М., 1989.

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

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

9. Яковлева Л. , Юдиной Р. Дошкольное воспитание. - 1997. - № 2. - С. 14-20.

Источник: <http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm>