

**Проект**  
**«Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой»**

Подготовили:  
Шаповалова С.В.  
Воспитатель,

МАДОУ «Сказка»

# **Проект «Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой»**

## **Актуальность**

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

Современная медицина считает, что выработка правильного дыхания – залог хорошего здоровья. 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

В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. 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. В связи с этим я определила тему своего проекта: «Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой».

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 упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем.

**Вид проекта:** Внутренний, групповой, долгосрочный.

**По количеству участников:** групповой

**Участники проекта:** Педагоги, медицинская сестра, дети, родители.

**Предмет проекта:** Совместная деятельность педагога с детьми по дыхательной гимнастике.

**Продукт проекта:** Дыхательная гимнастика в работе с детьми 5-6 лет.

**Продолжительность:** Сентябрь-Май.

**Области интеграции:** Ведущая- физическое развитие

**Интеграция** – речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное

**Цель:**

Повышение иммунитета детей, предотвращение простудных заболеваний. Воспитание физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- Развивать осознанный интерес у детей и их родителей к оздоровительным технологиям, стремление научиться ими пользоваться в дальнейшей жизни;
- Укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути;
- Способствовать сохранению здоровья детей дошкольного возраста; поэтапному овладению детьми и их родителями (по принципу нарастающего интереса) основам «правильного» дыхания; овладению навыками согласовывать дыхание с выполнением упражнений, тем самым активизируя иммунные силы организма;
- Формировать навыки самооздоровления; -Создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически развитой личности.

**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 комфорта, с учетом желаний и настроений детей);
- принцип цикличности и систематичности;

– принцип обеспечения равных возможностей при реализации проекта оздоровления детей.

### **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: -положительная психологическая адаптация к новой оздоровительной методике участников проекта; использование здоровьесберегающих технологий в семье;-обобщение и распространение опыта работы по данной теме;-получение новых практических знаний по данной теме;

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).

### **Ресурсное обеспечение:**

Кадровые ресурсы:

- педагоги ДОУ
- медицинский персонал

Методические ресурсы:

- справочная литература
- научно-методическая литература

### **Формы работы с детьми:**

- беседы
- объяснение
- показ
- опыты
- образовательная деятельность
- самостоятельная деятельность детей
- совместная деятельность со взрослыми
- дидактические игры
- дыхательные упражнения
- дни здоровья
- развлечения

### **Формы работы с родителями:**

- анкетирование
- консультирование

- беседы
- показ
- объяснение
- индивидуальные беседы
- совместная деятельность с детьми
- день открытых дверей
- развлечения, досуги, спортивные праздники
- наглядная информация
- практикум

### **Этапы работы:**

#### **Организационно-подготовительный**

Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Знакомство с понятием дыхательная гимнастика

Поиск дыхательных упражнений для пополнения картотеки группы.

Обучение технике дыхательной гимнастики

Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики

Папки передвижки для родителей «Дыхательная гимнастика».

Анкетирование родителей «О здоровье».

Обсуждение целей и задач с участниками проекта (воспитатели, дети, родители).

Изучение методической литературы.

Подбор познавательных статей. Разработка компьютерных презентаций

«Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой»

Разработка конспектов спортивных праздников, досугов и развлечений.

Разработка наглядной информации для родителей

#### **Основной**

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

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

Беседы с детьми «Как мы дышим» (вводная)

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»

Консультация для родителей на сайте детского сада «Использование дыхательной гимнастики Стрельниковой».

Развлечение с элементами дыхательных упражнений.

Фотосессия воспитанников «За здоровьем в детский сад».  
Практическое занятие совместно с родителями «Учусь дышать вместе с мамой».

### **Заключительный**

Мониторинг уровня заболеваемости воспитанников (сравнительный анализ).  
Разработка методических рекомендаций для педагогов и родителей по проведению дыхательной гимнастики.  
Презентация проекта для педагогов и родителей «Дышим правильно, красиво».  
Спортивный праздник «Путешествие в страну Дыхания!».

### **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.