

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №47 «Радужный»
города Новочебоксарска Чувашской Республики

**Оздоровительный проект
для профилактики
нарушения заболеваний
органов дыхания
«Азбука дыхания»**



г. Новочебоксарск, 2021 г.

| | |
|------------------------------------|---|
| Наименование проекта | Оздоровительный проект для профилактики нарушения заболеваний органов дыхания «Азбука дыхания» |
| Направление проектной деятельности | Проект нацелен на профилактику простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, и общего укрепления организма ребенка. |

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

| | |
|--|--|
| Разработчики | Гордеева Л. Н. - старший воспитатель Кучакова А.А. – воспитатель подготовительной к школе группы «Рябинки» |
| Контактная информация | <ul style="list-style-type: none"> • Контактный телефон образовательной организации: (8352)77148 • Адрес сайта образовательной организации- www.ds47-nowch.edu21.cap.ru • Адрес электронной почты образовательной организации: ds47-nowch@mail.ru |
| Продолжительность, сроки реализации | <u><i>С 01.09.2021 г. по 31.05.2022г.</i></u> |

| | |
|------------------------------|---|
| Обоснование проблемы | В ритме современной жизни люди не задумываются над тем, как мы дышим. Поэтому первоначальной задачей является стремление обратить внимание не только детей, но и их родителей на формирование правильной методики дыхания (речевого, спортивного 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. |
| Миссия проекта | Профилактика нарушения заболеваний органов дыхания |
| Цель и Задачи проекта | <p>Цель Содействовать сохранению и укреплению физического здоровья воспитанников ДОУ через внедрение дыхательных гимнастик</p> <p>Задачи</p> <ul style="list-style-type: none"> • Научить правильной методике выполнения оздоравливающего вдоха по системе Стрельниковой; • Овладение дыхательной гимнастики А. Стрельниковой навыками согласовывать дыхание с выполнением упражнений, тем самым активизируя иммунные силы организма; |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Развитие интереса у детей и их родителей к оздоровительным технологиям, стремление научиться ими пользоваться в дальнейшей жизни; • Побуждать в детях желание выполнять с настроением дыхательные упражнения, учитывая их пользу для здоровья; |
| Адресная направленность проекта | Воспитанники и родители детей подготовительной к школе группы «Рябинки» МБДОУ «Детский сад №47 «Радужный» |
| Основные мероприятия проекта | <p>Проект предусматривает проведение следующих основных мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Презентация проекта «Азбука дыхания» • Ежемесячные анкетирования • Мастер-классы по изготовлению дыхательных тренажеров • Дыхательная гимнастика с использованием художественного слова, дыхательные гимнастики с предметами • Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой • Дыхательные упражнения по методике Б.С. Толкачева • Совместные досуговые мероприятия с родителями и детьми • Итоговая презентация, отчет о проделанной работе |
| Ожидаемые результаты Проекта | <ul style="list-style-type: none"> • 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; |
| Территория реализации проекта | МБДОУ «Детский сад №47 «Радужный» |
| Ресурсное обеспечение проекта | Для реализации проекта будут использованы ресурсы: <u>Нормативно-правовые ресурсы:</u> |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».</p> <p>3. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».</p> <p>4. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г., вступила в силу для СССР 15 сентября 1990)</p> <p>5. Закон Чувашской Республики от 30 июля 2013 г. № 50 «Об образовании в Чувашской Республике».</p> <p>6. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15</p> <p>Материально-технические ресурсы: помещение, оборудование, инвентарь, находящийся на балансе ДОУ.</p> <p>Информационные ресурсы: - информационные стенды в группах ДОО; - информационные буклеты, памятки по тематике данного проекта.</p> <p>Учебно-методические ресурсы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Асташенко О.И. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой для оздоровления организма. – Из-во: ИГ «Весь», 2017.- 128 с. 2. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика для детей. – Из-во: Карона принт, 2004. – 160 с. 3. Щетинин М. Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой. – Из-во: АСТ, 2021.- 352 с. <p>Финансовые ресурсы:</p> <p>Финансирование проекта производится оказанием посильной помощи непосредственно родителями, администрацией ДОО.</p> |
| Управление проектом | Старший воспитатель – Гордеева Любовь Николаевна |
| Исполнители мероприятий проекта | Педагог группы: Кучакова Анна Александровна |

АКТУАЛЬНОСТЬ И СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей. Выполнение гимнастики заметно помогает выдерживать режим дня дошкольнику, справляться с перегрузками и утомлением, не болеть, избавиться от фарингитов, лорингитов. Внедрение в деятельность ДОУ здоровьесберегающих технологий позволяет использовать стрельниковскую гимнастику как мощный фактор оздоровления детей и снижения заболеваемости в группе. Дыхательная гимнастика так же позволяет направить энергию дошкольников «в мирное русло» и полнее удовлетворить потребность в двигательной активности, а проведение ее на прогулке с воспитателем в теплое время года дополняет арсенал подвижных игр.

Использование дыхательных упражнений в игровом варианте: обучение и оздоровление происходит с легкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребенка надолго. Новизна и в формировании нового типа взаимодействия детского сада и семьи, характеризующаяся доверительными отношениями воспитателей с родителями и помогающая корректно влиять на воспитательную позицию семьи

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

ЦЕЛЬ:

Содействовать сохранению и укреплению физического здоровья воспитанников ДОУ через внедрение дыхательных гимнастик

ЗАДАЧИ:

- Научить правильной методике выполнения оздоравливающего вдоха по системе Стрельниковой;
- Овладение дыхательной гимнастики А. Стрельниковой навыками согласовывать дыхание с выполнением упражнений, тем самым активизируя иммунные силы организма;
- Развитие интереса у детей и их родителей к оздоровительным технологиям, стремление научиться ими пользоваться в дальнейшей жизни;
- Побуждать в детях желание выполнять с настроением дыхательные упражнения, учитывая их пользу для здоровья;

НОВИЗНА И ОСНОВНАЯ КОНЦЕПЦИЯ ПРОЕКТА

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

Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. Данный проект поможет родителям задуматься о проблеме «правильного» дыхания.

Дыхательные стрельниковские упражнения помогают детям в игровой форме на каждой физкультурной деятельности решать проблемы, связанные со снижением

заболеваний в ДОУ. Гимнастика на основе книги Щетинина об упражнениях Стрельниковой может быть использована, как воспитателями в их работе с детьми, так и родителями. Проект «Оздоровление дошкольников 5 – 7 лет посредством Стрельниковской дыхательной гимнастики» подробно и последовательно знакомит с целями, задачами и упражнениями дыхательной гимнастики посредством движений и коротких глубоких шумных вдохов через нос.

Работа с родителями – это сложная и важная часть деятельности коллектива дошкольного образовательного учреждения. Она включает разработку основных подходов и методических рекомендаций, которые будут способствовать повышению уровня педагогических знаний и умений родителей в области семейного воспитания для создания необходимых условий для формирования навыков здорового образа жизни у детей; взаимодействие воспитателей, специалистов, медицинских работников и родителей в процессе развития и оздоровления детей.

Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем дыхании и здоровье в целом.

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 используемыми стали дыхательные методики А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, В. Ф. Фролова, С. Грофа, Н. А. Агаджаняна и Ю. Буланова

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПРОЕКТА

| № п/п | Название мероприятия | Сроки | Ответственные |
|-------|---|----------|--|
| 1 | Дыхательная гимнастика. Обсуждение для чего она нам нужна. Создание комплекса дыхательных упражнений «Нужно много знать, чтобы правильно дышать» | сентябрь | Кучакова А.А. воспитатель Гордеева Л.Н. старший воспитатель |
| 2 | «Проведение упражнений на развития дыхания по методике А.Н. Стрельниковой «Мы надуваем воздушные шары, взлетают весело они» Консультация для родителей «Умеем ли мы правильно дышать?» | октябрь | Кучакова А.А. воспитатель Гордеева Л.Н. старший воспитатель |
| 3 | Дыхательные упражнения по методике Б.С. Толкачева. Мастер-класс для родителей по дыхательной гимнастике. «Будем дружно гимнастику выполнять, чтобы глубоко нам дышать» | ноябрь | Кучакова А.А. воспитатель Гордеева Л.Н. старший воспитатель |

| | | | |
|---|--|---------|--|
| 4 | Изготовление «дыхательных» тренажеров. Пособие тренажер «Деревце с листочками», «Качели» Игры на задувание на дыхательном тренажере «Дуют ветры сильные, дуют ветры слабые» | декабрь | Кучакова А.А. воспитатель Гордеева Л.Н. старший воспитатель |
| 5 | Мастер-класс с родителями. изготовление тренажера для дыхания «Дракончики». «Драконы веселы, смешны, для дыхания очень нужны» | январь | Кучакова А.А. воспитатель Гордеева Л.Н. старший воспитатель |
| 6 | Развлечение с детьми и родителями «Волшебные пузыри для дыхания важны» с использованием мыльных пузырей и шаров | февраль | Кучакова А.А. воспитатель Гордеева Л.Н. старший воспитатель |
| 7 | Игры с детьми. Рисование на песке и крупе через соломинку. Досуг с детьми «Дышим правильно, красиво». Комплекс дыхательной гимнастики для занятия дома. | март | Кучакова А.А. воспитатель Гордеева Л.Н. старший воспитатель |
| 8 | Организация совместной творческой деятельности детей с родителями. Практическое занятие «Учимся дышать вместе» | апрель | Кучакова А.А. воспитатель Гордеева Л.Н. старший воспитатель |
| 9 | Презентация проекта «Азбука дыхания» с родителями «Раз, два, три, четыре, пять, голову поднимем выше и все дышим, дышим, дышим!» | май | Кучакова А.А. воспитатель Гордеева Л.Н. старший воспитатель |

КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ АВТОРСКОГО ПРОЕКТА

- Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни в целом и эффективного использования дыхательных гимнастик, дыхательных гимнастик с помощью тренажеров для дыхания приведет к пониманию необходимости правильно дышать и здоровью в целом. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

- Вовлечение родителей в жизнь детского сада принесет пользу и дошкольному учреждению и родителям. Важно, чтобы родителям представилась возможность посещать своего ребенка в любое время, чтобы они могли увидеть, как их дети живут в детском саду. Следует убедить родителей, что необходимо найти возможность для занятий дыхательной гимнастикой и в домашних условиях, что будет способствовать профилактике нарушения органов дыхания
- Вовлечение семьи в спортивные мероприятия имеет большое значение: в такой семье вырастит здоровый, любящий спорт человек.

Таким образом, мы можем констатировать, что у ребенка дошкольного возраста сформируются устойчивые представления о здоровом образе жизни, что целенаправленная организация совместной взросло - детской досуговой деятельности по приобщению к здоровому образу жизни будет способствовать целостному развитию ребенка дошкольника, успешной социализации, раскрытию индивидуальности.

ОПИСАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ И ДОСТИЖИМОСТИ ЗАЯВЛЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЕКТА

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;

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательнообразовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

СПИСОК НАУЧНЫХ И МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИХ СОБОЙ КОНЦЕПТУАЛЬНУЮ ОСНОВУ ПРОЕКТА

1. Асташенко О.И. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой для оздоровления организма. – Из-во: ИГ «Весь», 2017.- 128 с.
2. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика для детей. – Из-во: Карона принт, 2004. – 160 с.
3. Щетинин М. Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой. – Из-во: АСТ, 2021.- 352 с.

4. Лукьянов Л.А., Ермолаев О.Ю., Сергиенко В.П. Тренируем дыхание.- М., Знание, 1987
5. Интернет ресурсы -<http://raguda.ru/ns/dyhatelnaja-gimnastika-strelnikovoju-dlja-detej.html>