МБДОУ Детский сад №1 « Улыбка»

Проект по здоровьесбережению во второй младшей группе

Тема «Азбука дыхания»

Подготовили воспитатели:

Князева

Екатерина Владимировна

Жукова

Лариса Викторовна

г. Ставрополь

Паспорт проекта:

Вид проекта: краткосрочный.

Тип проекта: познавательно-оздоровительный.

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); – 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, социально-коммуникативное, познавательное и художественно-эстетическое развитие

По количеству участников: групповой

Участники проекта:

\*дети младшего дошкольного возраста

\*воспитатель

\*родители

**Актуальность**

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие , как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой , самими собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредствам здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

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

**Задачи**:

-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;

-формирование навыков самооздоровления; создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически развитой личности.

**Формы работы с детьми:**

– беседы

– объяснение

– показ

– опыты

– непосредственно

-образовательная деятельность

– самостоятельная деятельность детей

– совместная со взрослым деятельность

– дидактические игры

– дыхательные упражнения

– развлечение

– фотовыставка

**Формы работы с родителями:**

– консультирование

- наглядная информация

– беседы

– показ

– объяснение

– индивидуальные беседы

– совместная деятельность с детьми

– презентация

– мастер-класс (изготовление нетрадиционного оборудования)

– выставка пособий, изготовленных родителями

**Формы работы с педагогами:**

- обмен опытом.

I. Этапы осуществления проекта:

Организационно-подготовительный

– Мониторинг уровня заболеваемости воспитанников.

– Определение целей и задач проекта.

– 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 наглядной информации для родителей «Дышим правильно, красиво», «Как мы дышим», «Комплекс дыхательной гимнастики для

II Основной

-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»

- Фотосессия воспитанников «Как мы дышим».

- Проведение консультаций для родителей «Умеем ли мы правильно дышать», «Правильное дыхание – основная составляющая развития речи дошкольника».

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

- Изготовление совместно с родителями нестандартного оборудования по дыханию.

- Консультация для родителей на сайт детского сада «Использование дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой».

-Организация совместной творческой деятельности

Заключительный:

- Выставка пособий.

- Фотоколлаж «Дышим правильно, красиво».

- Представление нестандартных пособий по дыхательной гимнастике

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

- Презентация проекта для педагогов и родителей «Азбука дыхания». - Развлечение с элементами дыхательных упражнений.

**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:**

-ориентирование родителей на формирование у ребёнка положительного отношения к здоровому образу жизни;

-получение новых практических знаний по данной теме;

-установление эмоционального контакта со своими детьми;

-использование здоровьесберегающих технологий в семье.

**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:**

1. Воронина Л.П. «Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа»

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

3) Новотворцева Н.В. «Речевая гимнастика для дошкольников».

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

5) Щетинин Н.М. « Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей». Яковлева Л. , Юдиной Р. Дошкольное воспитание. - 1997. - № 2. - С. 14-20.