

МДОУ «Детский сад №81»

Проект по ЗОЖ
в общеобразовательной группе
для детей дошкольного возраста
4-5 лет
на развитие дыхания
Тема «Веселый ветерок»



Подготовили воспитатели:

Татанова

Ольга Владимировна,

Оленникова

Анастасия Олеговна

г.Ярославль,

2019г.

Паспорт проекта:

Вид проекта: краткосрочный (2 декабря – 16 декабря 2019г.)

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

*старшая медицинская сестра

*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 заботиться 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 посредством 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.

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 занятий дома»
- Создание картотеки дыхательных упражнений.
- Разработка конспектов бесед, НОД, развлечения.

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
- 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 «Веселый ветерок».
- 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:

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

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

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

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

Щетинин Н.М. « Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей».

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