**ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование Проекта** | «Будем правильно дышать и здоровье сохранять» |
| **Тип Проекта** | познавательно-оздоровительная направленность |
| **Срок реализации Проекта** | 3 месяца |
| **Разработчик(и)**  **Проекта** | Яр Ия Сергеевна |
| **Участники Проекта** | * дети старшего дошкольного возраста * воспитатели * учитель-логопед * музыкальный руководитель * родители воспитанников |
| **Цель Проекта** | Формирование осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни через ознакомление детей со строением дыхательной системы человека, её функциями. |
| **Задачи Проекта** | 1. Закреплять знания детей о строении дыхательной системы.  2. Формировать представления о работе отдельных органов и систем организма человека как единого механизма.  3. Продолжать учить детей прислушиваться к себе, уметь определять свои ощущения и их причины, развивать навыки наблюдения, определять свои знания на практике экспериментальным путем.  4. Развивать память, внимание, любознательность.  5. Вызывать у детей желание заботиться о своем здоровье и здоровье других людей, вести здоровый образ жизни. |
| **Основные направления Проекта** | – индивидуальный и дифференцированный подход (учет личностных, возрастных особенностей детей и уровня их психического и физического развития);  – социальная безопасность (дошкольники должны понимать, что развитие правильного дыхания это показатель, как коррекции речи, так и снижения заболеваемости);  – взаимосвязь с семьей (соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка);  – разностороннее развитие личности (активизация мыслительной деятельности детей, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения);  – гуманизация (физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей);  – цикличность и систематичность;  – обеспечение равных возможностей при реализации проекта оздоровления детей. |
| **Ожидаемые результаты** | **Количественные:**   1. Снизится показатель простудных заболеваний у воспитанников (по данным медицинского работника). 2. Увеличится количество детей с осознанным отношением к своему здоровью (по данным анкет).   **Качественные:**  1. Дети научатся основам правильного дыхания.  2. Повысится педагогическая компетентность педагогов и родителей.  3. Пополнится РППС дидактическими и методическими материалами по данной теме. |
| **Риски по Проекту** | 1. Сезонная эпидемия ОРВИ.  2. Нерегулярное посещение ребенком ДОУ.  3. Пассивное отношение родителей (лиц их замещающих) к теме проекта. |

|  |
| --- |
| **Актуальность**  Согласно современной государственной доктрине, здоровье детей – это ценность для нашей страны в целом.  Основная задача детского сада – подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относится к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический, вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий. Жемчужников Г.Е. указывает, что современных родителей необходимо «довоспитывать», и именно этот акт будет считаться основной содержательной единицей оздоровления детей. Другими словами, необходимо повысить их квалификацию посредством повышения физической культуры.  Общеизвестно, что оздоровление – понятие междисциплинарное и комплексное. Обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитать у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению. Дошкольное образование направлено на поддержание и укрепление здоровья. Но реальная картина, сложившаяся в наши дни такова, что группы переполнены, квалифицированных педагогов не хватает, материально–техническая база бедна.  **Проблема**  По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, за последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось число абсолютно здоровых детей. Уровень детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и с хроническими заболеваниями повысился.  Так почему же дети болеют? Дети болеют оттого, что не научены правильной совершенной гигиене, своевременности ухода за своим здоровьем, организмом, его сохранности и сбережению.  Снижение простудных заболеваний у детей дошкольного возраста диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.  В связи с этим была определена тема проекта: «Будем правильно дышать и здоровье сохранять».  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 (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.  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. |

**Этапы осуществления проекта:**

1. *Организационно-подготовительный*

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы работы** |
| 1 | Мониторинг уровня заболеваемости воспитанников |
| 2 | Анкетирование родителей «О здоровье всерьез» |
| 3 | Обсуждение целей и задач с участниками проекта (педагоги, дети, родители) |
| 4 | Составление плана работы |
| 5 | Вовлечение всех участников в план совместной реализации проекта по укреплению здоровья детей |
| 6 | Изучение методической литературы |
| 7 | Подбор познавательных статей |
| 8 | Приобретение и изготовление необходимого оборудования |
| 9 | Подготовка атрибутов для самостоятельной деятельности детей |
| 10 | Разработка компьютерных презентаций «Дышим правильно, красиво», «Как мы дышим» (Приключение Кислородинки). |
| 11 | Создание картотеки дыхательных упражнений |
| 12 | Разработка конспектов спортивных праздников, досугов и развлечений |

1. *Основной*

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы работы** |
| 1 | Цикл занятий «Уроки Здоровейки»   1. «Зачем человеку нос?» 2. «Как мы дышим?» 3. «Откуда берутся болезни?» 4. «Зачем нам носовой платок?» 5. Интегрированное занятие «Спорт – залог здоровья!» |
| 2 | Познавательные беседы   1. «Что такое здоровье» 2. «Легкие и система дыхания» 3. «Что такое болезнь?» 4. «Чистый и загрязненный воздух» 5. «Чем отличается здоровый человек от больного?» 6. «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?» |
| 3 | Просмотр компьютерной презентаций   1. «Как мы дышим» (Приключение Кислородинки) 2. «Дыхательная гимнастика» |
| 4 | Дидактические игры   1. «Отгадай загадку» 2. «Воздушный футбол» (тренировка для легких) 3. «Узнай по запаху» 4. «Кто что делает?» 5. «Что общее?» 6. «Составь слова» |
| 5 | Экспериментирование и опыты с воздухом   1. «Воздушные шары» (определение примерного объема легких) 2. «Узнай по запаху» 3. «Возникновение звука на примере надувного шарика» 4. «Задержи дыхание» 5. «Воздух теплый или холодный» 6. «Я выдыхаю воду» |
| 6 | Игровые упражнения для развития физиологического (нижнедиафрагмального) и речевого дыхания с использованием мультимедийных презентаций, красочных иллюстраций, специальных пособий; |
| 7 | Совместное с детьми придумывание и изготовление пособий для занятий дыхательной гимнастикой   1. «Вертушки» 2. «Снежная буря» 3. «Бабочка – лети» 4. «Сдуй снежинку» 5. «Забей мяч в ворота» 6. «Крокодильчики» 7. «Танцующий цветок» |
| 8 | Разучивание с детьми пословиц и поговорок о здоровье |
| 9 | Самомассаж биологически активных точек |
| 10 | Закаливающие процедуры (полоскание горла) |
| 11 | Выставки совместных работ   1. «Если хочешь быть здоров» 2. «Нам нужен чистый воздух» |
| 12 | Разучивание с детьми комплексов дыхательной гимнастики |
| 13 | Включение дыхательных упражнений в различные режимные моменты. |
| 14 | Фотосессия воспитанников «За здоровьем в детский сад». |
| 15 | Проведение консультаций для родителей «Правильное дыхание основная составляющая развития речи дошкольника» |
| 16 | Проведение консультаций для родителей «Умеем ли мы правильно дышать» |
| 17 | Мастер-класс для родителей по изготовлению пособий для формирования «правильного» дыхания. |
| 18 | Проведение семинара-практикума для педагогов и родителей по теме «Использование дыхательной гимнастики |
| 19 | Подборка и изготовление семьями воспитанников   1. Иллюстраций 2. «Книга здоровья» 3. Схемы и алгоритмы 4. Модели |
| 20 | Практическое занятие «Учусь дышать вместе с мамой» с использованием предметов окружающего мира |
| 21 | Практикум для родителей   1. «Научимся правильно дышать» 2. «Игры для развития речевого дыхания у детей» |
| 22 | Консультации для родителей:   1. «Формирование правильного речевого дыхания» 2. «Дыхание и слитность речи» 3. «Дыхательная гимнастика» |
| 23 | Памятки для родителей   1. «Послушный ветерок» 2. «Будем правильно дышать» 3. «Игровые упражнения для развития дыхания» |

*3. Заключительный*

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы работы** |
| 1 | Мониторинг уровня заболеваемости воспитанников (сравнительный анализ) |
| 2 | Выставка пособий |
| 3 | Фотоколлаж «За здоровьем в детский сад» |
| 4 | Конкурс семейных комплексов дыхательной гимнастики «Будьте здоровы!» |
| 5 | Разработка методических рекомендаций для педагогов и родителей по проведению дыхательной гимнастики |
| 6 | Презентация проекта для педагогов и родителей |
| 7 | Спортивный досуг «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» |

**Список литературы**

1. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации.- Ульяновск: УИПКПРО, 2007.-80с.

2. Аверина И.Е. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ. - М: Айрис-Пресс, 2006.-136с.

3. Анохина И.А. Модель формирования у дошкольников культуры здоровья в ДОУ: методические рекомендации.- Ульяновск: УИПКПРО, 2008.-44с.

4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2008.- 160с.

5. Интернет-ресурс.