

Муниципальное бюджетное дошкольное
общеобразовательное учреждение детский сад
№ 139 «Чебурашка»

ПРОЕКТ

**«Правильное дыхание-основа жизни,
здоровья, долголетия»**



Воспитатель: Тумайкина М. Л.

- **Вид проекта:** краткосрочный (с 9 января по 20 января 2023года.)
- **Тип проекта:** познавательно-оздоровительный..
- **Цель:**
- Воспитание физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.
- Обучение детей правильному дыханию.
- **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.

- **Образовательная область:** познание
- **По количеству участников:** групповой
- **Участники проекта:**
- дети старшей группы №4
- воспитатель
- родители

«Правильное дыхание – основа жизни, здоровья, долголетия».

Обучение правильному дыханию - одна из основных форм физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Нарушение функции дыхания препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к нарушению обмена веществ, затрудняет выполнение физических нагрузок. Правильное дыхание необходимо для здоровья ребенка так же, как и правильное питание. Поэтому выполнять дыхательные упражнения надо с младенчества.

Почему же правильное дыхание так нам нужно?

- **Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.**
- **Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).**
- **Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма.**

Дыхательные игры и упражнения играют важную роль в усилении легочной вентиляции, улучшения окислительно-восстановительных процессов, укреплении дыхательных мышц. Кроме того, они помогают снизить нагрузку при выполнении физических упражнений.



Почему дыхательная гимнастика нужна?

- **Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.**
- **Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.**
- **Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.**

В течение недели мы включали дыхательные упражнения в различные режимные моменты

Поэтому я предлагаю с ребенком заниматься развитием дыхательного аппарата в форме игры Дыхательного упражнения «Гуси летят».

Гуси высоко летят
На детей они глядят



Упражнение с шариком: «надуть- сдуть»
(показ как легкие расширяются при вдохе и сужаются при выдохе).



Дыхательные упражнения (закаливающее дыхание)



«Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу»



«Носик нюхает приятный запах»

- Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов,
 - через правую и левую ноздрю поочередно
- закрывая их указательным пальцем.

«Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание



Исследовательская деятельность по теме «Как увидеть воздух, которым я дышу?»

Игра «Бульканье»



Дыхательное упражнение «Насос»

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. Повторить 5-7 наклонов



(тренинг на силу дыхания)

Цель. Чередование длительного плавного и сильного выдоха.

Активизация мышц губ.



Игра с нетрадиционным оборудованием для дыхательных упражнений:

- «Футбол».

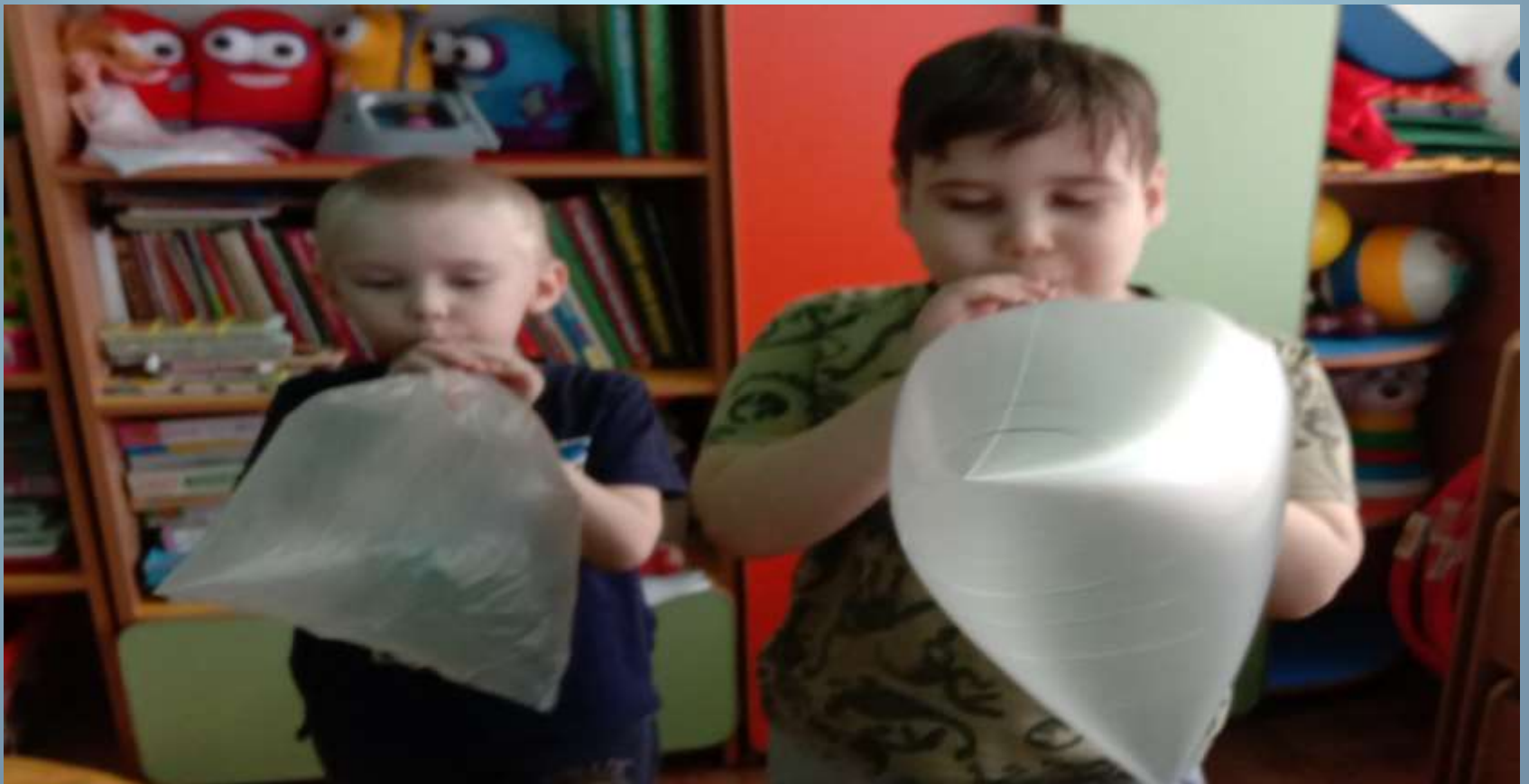


- «Загони в домик»



Исследовательская деятельность: «Сколько во мне воздуха?»

Детям раздаю мешочки, прикрепленные плотно к трубочкам.
Ребенок выполняет один длительный выдох в трубочку,
видит, как мешочек наполняется воздухом.



Дыхательные упражнения «Ежик»

Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный через открытые губы. Повторить 4-6 раз



Игра с детьми «Рисование на крупе через соломинку»



Обучив ребёнка простым и веселым дыхательным упражнениям, мы сделаем неоценимый вклад в его здоровье + профилактику ОРВИ





*Спасибо
за внимание!*