**МБДОУ детский сад «Солнышко»**

**п. Синеборск**

**Проект:**

***«Дышим правильно».***

Старшая группа

*автор проекта воспитатель 1 квалификационной категории*

*Романова Наталья Николаевна*

**Актуальность проекта.**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей

зависит их духовная жизнь, мировоззрение,

умственное развитие, прочность знаний,

вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

Проблема здоровья человека, его сохранение и укрепление остается особенно острой, в условиях эпидемиологической обстановки, требуюет серьезного педагогического осмысления и решения в 21 веке. Согласно статистическим данным Министерство здравоохранения Российской Федерации в настоящее время мы наблюдаем ухудшение здоровья детей дошкольного возраста.

Факторами влияния являются: плохая экология, несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и эмоциональные перегрузки.

Правильное дыхание – это один из главных принципов здоровья.  
Важность этого понимали в древности, и осознают современные врачи.

Дыхание – это основная функция организма, если она нарушена, начинают страдать все жизненно важные органы. Дыхательная функция необычайно важна для нормальной жизнедеятельности особенно детского организма, так как усиленный обмен веществ растущего организма связан с повышенным газообменом. Дыхательная система ребенка-дошкольника не достигла полноценного развития, дыхание у детей поверхностное, учащенное.

Следует учить детей дышать правильно. Для этого мы используем методику А.С. Стрельниковой.

Дыхание по Стрельниковой для детей и взрослых не входит официально в общий перечень ЛФК, но методика изучалась всесторонне в медицинских центрах. По данным исследований и из опыта практического применения гимнастики можно сделать следующие выводы о пользе упражнений: повышается тонус организма;

* активизируется иммунитет;
* ускоряются обменные процессы;
* исправляется осанка;
* восстанавливается носовое дыхание;
* укрепляются мышцы грудной клетки;
* налаживается кислородный обмен;
* легче корректируются речевые нарушения;
* укрепляются голосовые связки;
* улучшается работа ЖКТ, ЦНС;
* ликвидируются изменения в легких и бронхах;
* снижается количество простудных заболеваний, ОРВИ.

**Цель:** Укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста.

**Задачи:** ознакомление с дыхательной гимнастикой А. Н. Стрельниковой; подготовка педагогов к внедрению новых здоровьесберегающих технологий.

**Партнеры проекта:** дети, родители, педагог.

**Ожидаемые результаты**:

1. Научить детей правильному дыханию.
2. Создать комплекс дыхательных упражнений.

**Календарный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **№** | **занятия** | **тема** |
| сентябрь | 1. |  | Изучение литературы по теме. |
| октябрь | 2. | 1. Утренняя гимнастика.  2. Физминутки  3. Гимнастика после сна. | Изучение комплексных упражнений и включение их в комплексы гимнастик и физминуток. |
| ноябрь | 3. | 1. Утренняя гимнастика  2. Физминутки.  3. Гимнастика после сна. | Включение дыхательной гимнастики в комплексы гимнастик и физминуток. |
| декабрь | 4. | 1. Утренняя гимнастика  2. Физминутки.  3. Гимнастика после сна. | Включение дыхательной гимнастики в комплексы гимнастик и физминуток |
| январь | 5. | 1. Утренняя гимнастика  2. Физминутки.  3. Гимнастика после сна. | Включение дыхательной гимнастики в комплексы гимнастик и физминуток |
| февраль | 6. | 1. Утренняя гимнастика  2. Физминутки.  3. Гимнастика после сна. | Включение дыхательной гимнастики в комплексы гимнастик и физминуток |
| март | 7. | 1. Утренняя гимнастика  2. Физминутки.  3. Гимнастика после сна. | Включение дыхательной гимнастики в комплексы гимнастик и физминуток |
| апрель | 8. | 1. Утренняя гимнастика  2. Физминутки.  3. Гимнастика после сна. | Включение дыхательной гимнастики в комплексы гимнастик и физминуток |
| май | 9. | 1. Утренняя гимнастика  2. Физминутки.  3. Гимнастика после сна. | Включение дыхательной гимнастики в комплексы гимнастик и физминуток |

**Приложение 1.**

**Основные правила гимнастики:**

Выполнять дыхательные упражнения по методу Стрельниковой нужно, строго соблюдая правила вдоха и выдоха.

**Цель занятий**: сформировать навык правильного насыщения организма кислородом.

* Вдыхать нужно только через нос. Воздух вбирается быстро, резко, коротко. Для упрощения процесса делайте вдох шумно.
* Кислород посылается глубоко.
* Вдох делается часто, каждую секунду. Разбейте стрельниковскую сотню (96 вдохов–выдохов) на циклы. Для детей – по 4 вдоха, для взрослых – по 8. То есть малыши вдыхают по 4 раза каждую секунду, отдыхают 3–5 секунд, потом продолжают гимнастику опять, делая всего 24 цикла. Взрослые дышат 12 циклов по 8 упражнений. Перерыв тот же.
* Выдох делается произвольно через рот или нос. В момент выталкивания воздуха думать о выдохе не нужно. Он проходит самостоятельно.
* Одновременно с дыханием совершаются движения руками, грудной клеткой, головой. Набор физических нагрузок зависит от упражнения и возраста пациента.
* Мышцы на вдохе должны напрягаться, сопротивляться потоку кислорода. Это основное правило для зарядки по Стрельниковой.
* На выдохе грудная клетка расслабляется.
* Делать зарядку можно стоя, лежа, сидя.

**Важно! На первых занятиях с детьми нужно отработать навык сжатия грудной клетки. Малыши с рождения привыкли надувать грудь при вдохе. По Стрельниковой, она расширяется после выхода воздуха. Это самый сложный момент, но основополагающий.**

**Рекомендации:**

* Заниматься гимнастикой по Стрельниковой можно детям с 3–4 лет и взрослым любого возраста.
* Делайте зарядку в группе, семьей.
* Регулярность — залог успеха. Уделяйте упражнениям 5–10 минут ежедневно для профилактики ОРЗ, для хорошего самочувствия; по 40 минут – с целью вылечить заболевание, исправить деформации позвоночника, наладить психосоматическое состояние.
* Начинайте занятия с разминки.
* Включайте марш, мелодию в ритме строевого шага.
* Придерживайтесь метода носового дыхания в повседневной жизни, вне занятий гимнастикой.

**Приложение 2.**

**Комплексы упражнений.**

1. **«Ладошки».**

Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышный (пассивный), руки разжимаем.  


1. **«Погончики».**

Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно.  


1. **«Насос».**

 Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение.  

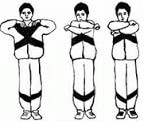

1. **«Кошка».**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем в обратную сторону.



1. **«Обними плечи».**

Стоя, поднимите руки на уровень груди и согните. Делая вдох, резко обнимание себя за плечи ладонями, старайтесь руки свести максимально. Они должны быть параллельны, но не скрещены, во время упражнения руки не меняйте. Не рекомендуется после инфаркта, при пороках сердца.



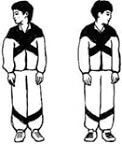
1. **«Большой маятник».**

Коллаборация упражнений «Насос» и «Обними плечи». При наклоне вниз делаем вдох, поднимаемся, обнимем себя за плечи. Голову вверх, тоже вдох. Выдохи маленькие межу наклонами.

http://prostoy-put.ru/wp-content/uploads/2017/02/dykhatelnaya-gimnastika-6.jpg

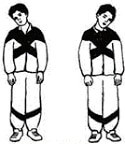
1. **«Повороты головы».**

 Стоя, руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом



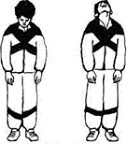
1. **«Ушки».**

 Стоя, руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Наклоняем голову (ухом к плечу), делая вдох, к другому плечу тоже самое. Не забывайте выдыхать.



1. **«Маятник головой».**

Наклоняем голову вниз (в том же исходном положении), делаем вдох, поднимаем и запрокидываем назад. Еще раз вдох. Выдыхаем, когда голова перемещается из одного положения в другое.



1. **«Перекаты».**

Стоя, ставим правую ногу позади, левую впереди. Опираемся на левую ногу, правая стоит на носке. Приседаем на левой ноге, делая вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседаем на правой, вдох, выпрямляем, левая на носке. Поменяйте ноги и повторите упражнение.



1. **«Шаг».**

Стоя, поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. Тоже делаем с правой ноги.



**Игры:**

**«Водолаз»**

Попросите детей представить себя искателями жемчуга, водолазами без кислородного баллона. Им нужно набрать воздух, делать это необходимо несколько раз, не выдыхая. Вдох делается носом, коротко и шумно (2–3 раза). Потом они задерживают дыхание и ныряют (садятся на корточки). Победит тот, кто выплывет последним.

**«Собираем грибы»**

(аналог упражнения «Насос») Читайте стихотворение про сбор грибочков в лесу. Дети маршируют по кругу, при каждом наклоне за грибом шумно вдыхают через носик, разгибаются — выдыхают. Каждый должен собрать по 10 грибочков.

**Источник: https://razvitie-vospitanie.ru/fizicheskoe/dykhatelnaya\_gimnastika\_strelnikovoj\_dlya-detej.html#i-2**