**Проект: «Чтоб здоровым, сильным стать, нужно правильно дышать».**

Профилактика простудных заболеваний, повышение защитных сил организма - главное, над чем необходимо работать в детском саду. Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка.

В связи с этим мы определили тему нашего проекта: «Чтоб здоровым, сильным стать, нужно правильно дышать».

**Слайд 2**

**Целью** данной работы является создание условий для формирования у детей знаний о правильном дыхании.

**Задачи:**

1. Расширять знания детей о правильном дыхании с помощью игровой деятельности.

2. Систематизировать практический материал по развитию правильного дыхания у детей.

3. Повысить компетентность родителей в вопросах развития дыхания.

**Тип проект:** познавательно – игровой.

**Вид проекта:** краткосрочный.

**Участники проекта:** воспитанники средней группы, воспитатели, родители, медицинская сестра, музыкальный руководитель.

В процессе разработки проекта нами была выдвинута следующая **гипотеза**: если мы подберем комплекс дыхательной гимнастики, оптимально благоприятствующий укреплению здоровья детей и учитывающий их возрастные особенности, то уровень заболеваемости детей нашей группы значительно снизится.

**Содержание и этапы реализации проекта**

***I. Организационно- подготовительный этап.***

Подбор теоретического и практического материалов по развитию у детей правильного дыхания.

Изучили литературу по вопросу развития правильного дыхания у детей дошкольного возраста.

***II. Основной этап.***

Чтобы эффективнее решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения сопротивляемости к простудным заболеваниям, мы знакомились с разными методиками проведения дыхательной гимнастики. На основе чего мы пришли к выводу, что нужно создать комплекс дыхательных упражнений, оптимально благоприятный для укрепления здоровья детей.

**Слайд 3**

Проанализировав методическую литературу,

Нами были выделены три основных комплекса дыхательной гимнастики:

**Комплекс дыхательной гимнастики №1**

В этом комплексе большое внимание уделяется типам дыхания – успокаивающе -восстанавливающему и очистительному

**Комплекс дыхательной гимнастики №2**

Данный комплекс направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких.

**Комплекс дыхательной гимнастики №3**

Этот комплекс в основном направлен на укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы.

В целях систематического использования дыхательных гимнастик, они также включены в комплексы оздоровительной и утренней гимнастики, физминутки, физкультурные занятия и досуги, и другие режимные моменты.

**Слайд** Большое внимание уделяем дыхательным упражнениям в рамках НОД и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.

**Слайд** Рисуем зимние узоры с помощью воздуха

**Слайд** Проводили эксперименты в рамках совместной деятельности: «Сколько времени человек может прожить без дыхания», «Есть размер у воздуха?», «Чье перышко улитит дальше всех»

**Слайд** Во время проекта сотрудничали с медицинским работником ,который проводил дыхательные упражнения «Играя лечимся» после дневного сна , муз.руководителель на занятие отрабатывала голосовое дыхание.

**Слайд** Использование дыхательных упражнений в игровом варианте: обучение и оздоровление происходит с легкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребенка надолго. Проводили дыхательные упражнения в конце прогулки, если не позволяла температура в групповой на подушках после возращения с прогулки.

**Слайд** Польза от совершаемых дыхательных упражнений неизменно выше, если они выполняют их охотно и радостно. Эмоционально окрашенными движения становятся при помощи игровых приемов. Играя, ребенок «незаметно» осваивает основные упражнения .Во второй половине дня проводились совместные дыхательные игры «Морской бой», **Слайд**«Большие гонки». **Слайд** «Кто счастливый», **Слайд** «Футбол»

**Слайды** В рамках выставки«Дышим правильно – болеем мало» дети с родителями изготавливали дыхательные тренажёры , на утреннем круге дети рассказывали о тренажёрах и проводили эксперименты с ними.

**Слайд** В группе был организован центр «Дышим вместе» в любое время дети могли позаниматься на дыхательных тренажорах.

**III. Итоговый этап.**

Цель: подведение итогов реализации проекта.

**Слайд** Праздник «Мыльных пузырей» был проведен в группе

Подведение итогов выставки тренажёров для дыхания «Дышим правильно – болеем мало»

**Заключение:**

Ожидаемый результат:

Результатом работы данного проекта стало:

1. Расширение знания детей о правильном дыхании с помощью игровой деятельности.

2. Систематизировали практический материал по развитию правильного дыхания у детей.

3. Повысилась компетентность родителей в вопросах развития дыхания.

4.Повысилась педагогическая компетентность в организации и проведение дыхательных комплексов в работе с детьми.