Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**«Детский сад № 137»**

**Проект для детей подготовительной группы**

**«Дышим правильно, красиво!!!»**

Воспитатель

Наталья Валерьевна Пущиенко

Высшая категория

Дзержинск 2022

**Проект «Дышим правильно, красиво!!!»**

**Информационная карта проекта**

**Наименование проекта:** «Дышим правильно, красиво!!!»

**Автор проекта**: Пущиенко Наталья Валерьевна - воспитатель

**Тип проекта**: творческий, групповой;

**Продолжительность проекта**: среднесрочный - 3 недели

**Участники проекта**: дети, воспитатели, родители;

**Возраст детей**: 6- 7 лет ( подготовительная группа)

**Актуальность проблемы**:

Данные медицинских исследований неутешительны. Установлено, что удельный вес часто болеющих детей первых шести лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок.

Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной. Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости часто болеющих детей является дыхательная гимнастика. В словаре медицинских терминов понятие «дыхательная гимнастика» определяется как «комплекс упражнений, с помощью которых "настраивается" дыхание. В образовательном процессе дыхательная гимнастика – это здоровьесберегающая технология.

Актуальность проекта обусловлена неблагоприятными тенденциями снижения показателей здоровья дошкольников за последние десятилетия.

**Проблема:**

Проблема частых заболеваний органов дыхания продолжает оставаться одной из самых актуальных в отечественном здравоохранении, особенно в педиатрии. Согласно эпидемиологическим данным, распространенность болезней органов

дыхания, в том числе вирусных инфекций, во всех возрастных группах у детей в 6

раз выше, чем у взрослых, и продолжает увеличиваться.

**Цель проекта**:

Укрепление здоровья ребенка, коррекция недостатков физического развития, профилактика заболеваний и увеличение двигательной активности через дыхательную гимнастику.

Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития

двигательных и психофизических способностей, реализации здоровьесберегающих

технологий, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни через дыхательную гимнастику.

**Задачи проекта**

1. Формирование осознанного интереса у детей и их родителей к оздоровительным технологиям, стремление научиться ими пользоваться в дальнейшей жизни;

2. Поэтапное овладение детьми и их родителями (по принципу нарастающего интереса) основам «правильного» дыхания;

3. Овладение навыками согласовывать дыхание с выполнением упражнений, тем самым активизируя иммунные силы организма;

4. Создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически развитой личности;

5. Воспитание дисциплинированности и сознательности выполнения упражнений.

**Продукт проекта:**

– Создание картотеки дыхательных упражнений, подготовка атрибутов для самостоятельной деятельности детей, методические рекомендации для педагогов и родителей по проведению дыхательной гимнастики.

**Название и форма итогового мероприятия** (события, праздника и др.): Развлечение «Секреты здорового образа жизни»

**Дата проведения итогового мероприятия: 07.10.2022**

**Ожидаемые результаты:**

•повышение педагогической компетентности педагогов и родителей в оздоровительной работе с детьми;

•положительная психологическая адаптация к новой оздоровительной методике

участников проекта;

•снижение простудных заболеваний у воспитанников;

•формирование у участников проекта «правильных» дыхательных привычек;

•изменение отношения детей к сохранению своего здоровья;

•использование здоровьесберегающих технологий в семье;

•обобщение и распространение опыта работы по данной теме на уровне ДОУ

**Формы работы:**

|  |  |
| --- | --- |
| с детьми | с родителями |
| – объяснение – показ  – опыты  – непосредственно-образовательная деятельность – самостоятельная деятельность детей  – совместная со взрослым деятельность  – дидактические игры  – дыхательные упражнения  – дни здоровья  – развлечения, досуги  – фотовыставки | – анкетирование  – консультирование – беседы  – показ  – объяснение  – индивидуальные беседы  – совместная деятельность с детьми  – презентация дидактического материала, детской деятельности  – мастер-класс (изготовление нетрадиционного оборудования)  – день открытых дверей  – фотовыставки |

**Ресурсное обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| кадровые ресурсы | материальные ресурсы | методические ресурсы |
| – педагоги ДОУ  – медицинский персонал | – материалы, необходимые для изготовления оборудования | - справочная литература;  - научно – методическая литература;  - художественная литература |

**Этапы осуществления проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы** | **Мероприятия** |
| **I Подготовительный**  **19.09 -23.09 2022**  **II Основной**  **26.09. -30.09. 2022**  **III Заключительный**  **03.10.- 07.10.2022** | Мониторинг уровня заболеваемости воспитанников.  Анкетирование родителей «О здоровье всерьез».  Обсуждение целей и задач участниками проекта (воспитатели, дети, родители)  Составление плана работы  Вовлечение всех участников в план совместной реализации проекта по укреплению здоровья детей.  Изучение методической литературы.  Подбор познавательных статей.  Создание картотеки дыхательных упражнений (Приложение 1)  Подготовка атрибутов для самостоятельной деятельности детей.  Консультация для родителей через папки – передвижки « Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей (Приложение 2)  Разработка конспекта развлечения.  Беседы с детьми: «Что такое здоровье?», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?» (Приложение 3).  Разучивание с детьми пословиц и поговорок о здоровье.  Включение дыхательных упражнений в различные режимные моменты.  Создание картотеки опытов (Приложение 4)  Проведение консультации для родителей «Правильное дыхание – основная составляющая развития речи дошкольника».  Мастер-класс для родителей по изготовлению пособий для формирования «правильного» дыхания.  Проведение семинара-практикума для педагогов и родителей по теме «Использование дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой».  Организация совместной творческой деятельности детей с родителями. Практическое занятие «Учусь дышать вместе с мамой» с использованием предметов окружающего мира.  Разработка методических рекомендаций для педагогов и родителей по проведению дыхательной гимнастики.  Презентация проекта для педагогов и родителей «Дышим правильно, красиво».  Развлечение «Секреты здорового образа жизни» ( Приложение 5) |

**Использованная литература:**

1. Гладкова Ю. А. Метод проектов и познавательное развитие дошкольника // Ребенок в детском саду. - 2008. - N 1. - С. 2-4.

2. М.Н. Щетинин. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Серия: Посоветуйте,

доктор Издательство: Метафора, 2007 г.

3. Стрельникова, А.Н. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой / А.Н. Стрельникова, О.И. Асташенко. – М.: Вектор, 2006.

4. В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и

оздоровительная работа с детьми 4-7 лет».

5. М.Султанова. Простые опыты с воздухом. Серия: Для дошкольников.

Издательство: Хатбер- Пресс, 2014 г.

**Приложение 1**

**Картотека дыхательных упражнений:**

1***. "Ладошки"***

Исходное положение

(и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони

зрителю"- "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременносжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды - пауза; Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот.

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладошки" можно делать стоя, сидя и лежа.

В начале возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте сидя, делая паузыпосле каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

***2. "Погончики"***

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса.

В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются ви.п. на уровеньпояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук

не поднимайте. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3-4

секунды и снова 8. вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

***3. "Насос" ("Накачивание шины")***

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон икороткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко,низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена.

Помните! "Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах

и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делаетсяпосле каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывайте его широко. Упражнение "Насос" очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

***4. "Кошка" (приседание с поворотом)***

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должныотрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох.

Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом.Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот -только в талии.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжеломсостоянии).

***5. "Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)***

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым"объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно другдругу (а не крест- накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рукасверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад(вдох с потолка).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение"Обними плечи". Начинать его нужно со второй недели вместе с

другими упражнениямигимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не

по 8 вдохов-движений, а по 4вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

***6. "Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")***

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу -вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад -руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох "с пола" - вдох "спотолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковыхдисков упражнение "Большой маятник" делайте, ограничивая движения: слегка кланяясьвперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным.

Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, покане освоите все основные упражнения.

***7. "Повороты головы" (вправо - влево)***

И.п.:- станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо – сделайтешумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть! Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

***8. "Ушки" ("Аи-аи")***

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, какбудто кому-то мысленно говорите: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает "китайского болванчика").

Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен

происходитьпосле каждого вдоха (не открывайте широко рот!).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

***9. "Маятник головой" ("Маленький маятник") (вниз-вверх)***

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз

(посмотрите напол) - резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) – тожевдох. Вниз-вверх, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либочерез рот, но не видно и не слышно, либо в крайнем случае - тоже через нор).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях "Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делайте эти упражнения сидя, а "Повороты головы" и"Ушки" можно даже лежа.

***10. "Перекаты"***

А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Ногапрямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобыне потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдохносом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенеситетяжесть тела на отставленную назад, правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в носке для поддержания равновесия,согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

Помните:

1) приседание и вдох делаются строго одновременно;

2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем;

3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого

идетперенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

Упражнение "Перекаты" можно делать только стоя.

***11. "Шаги"***

А. "Передний шаг" (рок-н-ролл). И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая,носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом.

После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п.

Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка приседайте и шумно"шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх доуровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг"напоминает танец рок-н-ролл.

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно),желательно через рот.

Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений.

**Приложение 2**

Консультация для родителей.

**Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей.**

Задача: познакомить родителей со значением дыхательной гимнастики, правилам для успешного овладения дыхательными упражнениями, техникой их выполнения. Воспитатель: Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т.д. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальная фаза дыхания – выдох. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимо для нормального функционирования организма, нужно освободить для него место в воздухоносных путях, что достигается благодаря выдоху.

Дыхательная система, следуя за выдохом, - переходная фаза, характеризующаяся завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы и др.

Дыхательная система детей не совершенна. Чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, осень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболевания.

Жизненная емкость легких у ребенка маленькая, а потребность в кислороде велика, поэтому он дышит часто и поверхностно. В комплексе физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть

уже плеч, стопы - параллельно, руки вдоль туловища или левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

Последовательность выполнения дыхательных упражнений:

Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох; медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.

Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно выдохнуть.

Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.

И.п. то же. Сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед; вернуться ви.п.

Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимая плечо, -- вдох, опускать руку и плечо – выдох; то же, но в другую сторону.

Очищающее «ха» - дыхание

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задерживать дыхание, пока это приятно; открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный вдох через рот, одновременно опускать руки и наклоняясь вперед(«ха»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течении пяти дыхательных циклов (вдох-выдох). Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от всего.

Энергетизированное дыхание (задувание свечи)

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание. Сложить губы трубочкой, сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть свечу: «ФУ-фу-фу». Во время упражнения корпус держат прямо, отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.

Стимулирующее «шипящее» дыхание

Дыхательное движение такое же, как в гармонично – полном дыхании. Вдох

делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как при произнесении звука (c).

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, шаров. Надувание следует начинать с трех-четырех выдохов, постепенно увеличивая их количество на два-три выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребенок вдыхал только через нос.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

дышать нужно носом

заниматься нужно в удобной спортивной форме

необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга

нагрузку увеличивать постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнений.

**Комплекс дыхательной гимнастики Насос**

И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо-влево. При наклоне – выдох с произнесением: «С-с-с», при выпрямлении – вдох. Повторить 4-5 раз.

Это очень просто: Накачай насос ты. Вправо-влево Руками скользя, Назад и вперед Наклоняться нельзя. Накачай насос ты –

Это очень просто.

Пускаем мыльные пузыри

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Выдох спокойный через нос, с опущенной головой. Повторить 3 5 раз. **Трубач**

И.п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести: «Тру – ру - ру». Повторить 3-4 раза.

Мы пришли и сели, Играем на трубе. Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу. Язык «трубочкой»

Губы сложить «трубочкой», при произнесении звука (о) язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».

Медленно втягивать воздух через «трубочку» языка, заполнить им легкие, раздувая живот и грудную клетку.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 с. Повторить 4-8 раз.

**Ёж**

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди – выдох с произнесением: «Бр-р-р» (ёжик замерз). Опустить ноги, поднять руки кверху – вдох (ёжик согрелся). Повторить 5-6 раз.

Вот свернулся еж в клубок, Потому что он продрог. Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся. **Подуем на плечо**

И.п. : стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево,

сделать губы трубочкой, подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голова вправо – выдох трубочкой. Голова прямо – вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, - сделать спокойные, слегка углубленный выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза.

Подуем на плечо, Подуем на другое, Нам солнце горячо Пекло дневной порою. Подуем и на грудь мы И грудь свою остудим. Подуем мы на облака И остановимся пока.

Потом повторим все опять – Раз, два, три, четыре, пять. **Куры**

И.п.: стоя. Наклониться пониже, свесив руки и опустив голову. Произносить: «Тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям, - выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, - вдох. Повторить 3-5 раз.

Бормочут куры по ночам, Бьют крыльями: тах – тах.

Поднимем крылья мы к плечам, Потом опустим так.

**Приложение 3**

**Беседа «Что такое здоровье?»**

**Цель:** Формировать представление о здоровье, выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения.

**Задачи:**

1.Закрепить у детей знания о здоровом образе жизни;

2.Закрепить полученные знания о значении витаминов, название овощей и фруктов, навыков гигиены;

3.Развивать, прыгучесть, ловкости в игровой форме, совершенствование координации движений;

**Ход беседы 1.Оргмомент**

Воспитатель собирает детей и сообщает им, что в детский сад приехал Айболит, он ходит по группам и беседует с ребятами, сейчас придет к ним.

*В дверь стучат, воспитатель вносит куклу Айболита.*

*Воспитатель встречает гостя, разыгрывает диалог и действия с ним.* **2. Основная часть**

**Айболит**

Здравствуйте, дети, я приехал посмотреть на вас – какие вы, здоровы ли? Хочу рассказать вам о секретах здоровья. Здоровье надо беречь. Вот я спрашиваю вас: как вы бережете свое здоровье? Что вы делаете, чтобы не болеть? Почему же вы молчите? Не знаете?

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети: Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов. **Воспитатель**

Знают, здоровье - это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами.

**Айболит**

Правильно. (*Детям*) Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают

наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням

— Ребята, вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы детей) Кто вам дает витамины? (скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи, воспитателя или медсестру) А где же мама (или др.) их покупают? Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей. Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим.

Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей:

— Посмотрите, ребята, что это у меня? (ответы детей) А вы знаете, сколько витаминов в них содержится! Вот, пожалуйста, поднимите руки те, кто любят морковку. Молодцы! Пожалуйста, хлопните в ладоши те, которые любят лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любят апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины Помогают апельсины!

Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он. Ешь побольше апельсинов, Пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь Очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов — Вкусных овощей и фруктов.

**Воспитатель**

Мы с ребятами знаем, что фрукты растут на ветках, а овощи на грядке. **Игра «Фрукты-овощи»**

*Дети раскладывают фрукты и овощи по разным тарелкам.* Воспитатель:

- Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в

других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (ответы детей)

**Айболит**

Открою вам секрет, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильными!

Нужно мыться непременно Утром, вечером и днем-Перед каждою едою, После сна и перед сном!

А вдруг есть у вас такой ребенок, который и умываться-то толком не умеет? **Воспитатель**

Я уверена, что таких детей, уважаемый Айболит, у нас нет. **Айболит**

А как это проверить? Я придумал, вы ребята, должны ответить на мои вопросы.  Вы решили умыться. А что для этого нужно? (*Вода, мыло,*

*полотенце.)*

 Как надо правильно открыть водопроводный кран? Так, чтобы брызги летели во все стороны? (*Нет, кран надо открыть так, чтобы вода текла небольшой струйкой.)*

 Что надо сделать сначала, прежде чем подойти к крану с водой? (*Закатать рукава, чтобы не намочить рубашку или платье.)*

**Воспитатель**

Покажите, как надо закатывать рукава. Вот так. *(Дети показывают движения.)*

Рукава закатали, кран открыли, вода течет тоненькой струйкой. Теперь покажем, как надо мыть руки. Вот так, круговыми движениями, как будто одна ладошка гладит другую.

 Сначала надо смочить руки водой, намылить и потереть одну о

другую, чтобы получилась пена - настоящие белые перчатки. А после этого надо смыть мыло водой.

 После того как вы смыли мыло с ладоней, что надо сделать? *(Вытереть их полотенцем.)*

 А как надо правильно вытирать руки полотенцем? *(Каждый пальчик отдельно.)*

**Воспитатель**

Осталось закрыть кран, а полотенце повесить на место. **Айболит**

Да, действительно, все дети умеют правильно умываться. Что же, за это их можно только похвалить.

Вот, смотрю я на ребят: Не сутулятся, сидят.

Все умыты, все опрятны, И, наверно, аккуратны? **Воспитатель**

Давайте расскажем Айболиту, как правильно сидеть на стуле во время занятий и за столом?

*Дети отвечают: спинки должны быть прямые, ноги стоят под стулом, а руки сложены за столом перед грудью.*

**Воспитатель**

А для чего это нужно?

*Дети: Чтобы спины наши были прямые, красивые.* **Айболит**

Ребята, а вы знаете, как нужно вести себя во время еды? *Ответы детей*

*Не разговаривать, жевать пищу с закрытым ртом.* Для чего нужно так вести себя за столом?

*Ответы детей: чтобы не подавиться во время еды.*

**Воспитатель**

Итак, ложки держат аккуратно? Быстро, дружно все съедают? Корки на пол не бросают?

Чай на стол не проливают Потому что точно знают:

*(вместе с детьми)*

"Кто ест красиво, глядит счастливо". "Когда я ем, я глух и нем"

**Айболит**

Хорошо вы усвоили мои секреты здоровья! Я думаю, что для ребят

Нет приятнее занятья, Чем в носу поковырять, Всем ужасно интересно,

Что там спряталось внутри. А кому смотреть противно, Тот пускай и не глядит. **Воспитатель**

Что-то, Айболит, ты путаешь. Ребята, разве можно трогать нос и ковырять его? *Ответы детей.*

**Воспитатель**

Каждый маленький ребенок знает, что в носу ковырять некрасиво и неприлично, можно поранить носик, и пойдет кровь. Наши дети знают, что это опасно для здоровья.

**Воспитатель**

Айболит, я знаю еще один секрет здоровья, нужно делать только хорошее и не делать ничего плохого. Тогда будешь красив и здоров!

**Айболит**

Вы ребята знаете, что такое хорошо и что такое плохо?

**Воспитатель**

Сейчас Айболит мы тебе про это расскажем. Если я буду говорить, что делаю что-то хорошее, вы добавляйте: «И я тоже»: если плохое — молчите, ничего не говорите, договорились? Запомнили. Начинаем. Только будьте внимательны!

**Игра «И я тоже»**

Я умею аккуратно есть. Я не слушаю старших.

Я с ребятами дружу. Хорошо себя веду!

Я на улице гуляю!

Я ребят всех обижаю!

В случае если кто-нибудь ошибся и сказал: «И я тоже», Айболит говорит: "Кто это там сказал «И я тоже»? Дайте-ка, я посмотрю на детей, которые обижают своих друзей!.. Что?.. Не обижаете, просто ошиблись? Это хорошо, надо быть дружными!».

**Айболит**

Самый главный секрет здоровья, нужно заниматься спортом и каждое утро делать зарядку.

**Физкультминутка (***проводит воспитатель, вместе с Айболитом***)** Эй, ребята подтянись,

Не зевай и не ленись, На зарядку становись!

Раз, два, три, мы закружились, В медвежат мы превратились. Сейчас медвежатки сделают зарядку.

*Потягивание:*

Утром Мишенькапроснулся Мишка к солнцу потянулся.

Вот так, вот так,

Мишка к солнцу потянулся.

*Повороты:*

Медвежата в чаще жили Головой своей крутили.

Вот так, вот так. Головой своей крутили

*Наклоны:*

Медвежата мёд искали, Дружно дерево качали,

Вот так, вот так, Дружно дерево качали.

Приседание: Вперевалочку ходили, И из речки воду пили.

Вот так, вот так

И из речки воду пили. *Прыжки:*

Мишкам весело играть. Мишкам хочется скакать. Раз, два; раз, два,

Вот и кончилась игра. Стоп! Закончилась зарядка. Вдох и выдох для порядка.

Раз, два, три – мы закружились И в ребяток превратились.

**Айболит**

Для всех вас, ребята я приготовил сюрприз. Сегодня вы получите стакан витаминного сока от меня, для того чтобы расти крепкими и здоровыми. И перед тем как уйти я хочу вам пожелать здоровья и запомнить все секреты здоровья.

**3. Итог Воспитатель**

Ребята, Айболиту пора уходить в другую группу, скажем ему спасибо за рассказ о

секретах здоровья. А мы с вами сейчас постараемся вспомнить, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

 Делать зарядку;

 Кушать витамины;

 Мыть руки перед едой;

 Культурно вести себя за столом.

**Приложение 4**

**Картотека опытов с воздухом**

**Опыт 1**

С полиэтиленовым пакетом

*Воспитатель*: Возьмите полиэтиленовый пакет. Что в нём? *Дети:* Он пуст. *Воспитатель*: Смотрите, какой он тоненький. Теперь вы наберите в пакет воздух и зажмите его.

Каких размеров стал пакет? Что в пакете? Пакет полон воздуха, он похож на подушку. Воздух занял всё место в мешке.

Теперь разожмите пакет и выпустите из него воздух. Пакет опять стал тоненьким. Почему?

*Дети:* В нём нет воздуха.

*Воспитатель*: воздух прозрачный, чтобы его увидеть, его надо поймать. И мы смогли это сделать! Мы поймали воздух и заперли его в мешочке, а потом выпустили его.

**Опыт 2**

Подуть в трубочку, опущенную в стакан с водой.

*Воспитатель*: Подуйте в трубочку, опущенную в стакан с водой. Что происходит? *Дети*: Выходят пузырьки.

*Воспитатель*: Вот видите! Вывод: значит, воздух есть внутри нас. Мы дуем в трубочку, и он выходит. Но чтобы подуть ещё, мы сначала вдыхаем новый воздух, а потом выдыхаем через трубочку и получаются пузырьки.

Ребята, а какие пузырьки можно ещё пускать? *Дети*: Мыльные.

*Воспитатель*: Давайте и мы мыльные пузыри попускаем.

**Опыт 3**.

С салфеткой.

*Воспитатель:* А с салфеткой видно? *Дети:* Да.

*Воспитатель*: Вы заметили, что когда мы вдыхаем и выдыхаем воздух, салфетка шевелится, как летом листочки на деревьях. А мы говорили, что листочки качаются от ветра. Откуда же ветер появился тут, сейчас?

*Дети:* Мы вдыхали и выдыхали, воздух двигался и получился ветерок. *Воспитатель:* Значит, когда воздух движется, получается ветер.

**Опыт 4.**

Запираем воздух в шарик.

Детям предлагается подумать, где можно найти много воздуха сразу? ( В воздушных шариках). Чем мы надуваем шарики? (Воздухом) Воспитатель предлагает детям надуть шары и объясняет: мы как бы ловим воздух и запираем его в воздушном шарике. Если шарик сильно надуть, он может лопнуть. Почему? Воздух весь не поместится. Так что главное - не перестараться. (предлагает детям поиграть с шарами).

**Приложение 5**

**Развлечение ЗОЖ для детей подготовительной группы с родителями**

**«Секреты здорового образа жизни»**

**Тема:** **«Секреты здорового образа жизни»**

**Цель:** укрепить здоровье через физические, дыхательные упражнения и подвижные игры (эстафеты).  
**Задачи:**  
Образовательные: привить привычки здорового образа жизни; сформировать представление о здоровом образе жизни; формировать навыки, умения.  
Развивающие: развить физическое здоровье у детей, развивать умение дышать правильно: углубленно и волнообразно, развить физические качества: быстрота и ловкость.  
Воспитательные:взаимодействовать с родителями в вопросах профилактики и укрепления здоровья детей через использование комплекса дыхательной гимнастики. воспитать интерес к эстафетам, спортивным играм; интерес к спорту; воспитать дружеское отношение друг к другу.  
**Оборудование:** инвентарь для эстафет, «письма».

**Ход:**

**Воспитатель:**

Здравствуйте, ребята и уважаемые родители! Мы пригласили вас сегодня в этот зал не просто так, дело в том, что мы получили письма из одной очень загадочной страны, в которой все люди здоровые, сильные и ловкие.

Как думаете, как называется эта страна?

**Дети:** (самый интересный вариант оставить).  
**Воспитатель:** Молодцы, правильно назвали. Ребята из … (этой страны) хотят поделиться с вами своими секретами здорового образа жизни. Но прямо говорить нам их не хотят, они хотят проверить вас. Вы готовы к испытаниям?

Давайте разделимся на две команды (дети с родителями). Выберем капитанов команд (дети)

Предлагаю открыть **первое письмо**.

В этом письме стих. Наверно это первый секрет.  
Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!  
В мире нет рецепта лучше -  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживешь сто лет -  
Вот и весь секрет!  
Приучай себя к порядку -  
Делай каждый день зарядку,  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.  
(Е. Курганова)  
**Воспитатель:** Что же они хотели нам сказать данным стихом, как вы думаете? Какой первый секрет здорового образа жизни?  
**Дети:** спорт, зарядка, разминка, физкультура.  
**Воспитатель:** Молодцы! Мы тоже так подумали. Предлагаю сделать разминку, и если мы все сделаем правильно, то нам можно будет открыть второе письмо с секретом.  
Ребята, все готовы?

Ну, тогда подтянись,  
Не зевай и не ленись,  
На разминку становись!  
**Воспитатель:** Молодцы ребята, очень дружно делали. Думаю, мы можем открыть **второе письмо** с секретом. А в письме только одно слово: «ЧИСТОТА». Ребята, как вы думаете, что они имели в виду?  
**Дети отвечают…..**

**Воспитатель: правильно ребята,** нужно быть чистыми, нужно мыться, умываться, соблюдать правила личной гигиены.

Гигиена – не мука, гигиена – не скука, а важная наука. И ее соблюдение — залог крепкого здоровья и отличного настроения.  
Письмо волшебное, в нем проявились и другие слова. Это задание! Надо отгадать загадки. Готовы.

По утрам и вечерам

Чистит — чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает. (зубная щетка)

Что за дождь без облаков

Целый день идти готов

Только кран я повернул

На меня ливень хлынул. (Душ)

Мною можно умываться.

Я умею проливаться.

В кранах я живу всегда.

Ну, конечно, я — … (Вода)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится.

**Ответ:** Мыло

Пушистое, цветастое

Веселое, махровое!

Вытирай по суше,

И лицо и уши (полотенце)

Всех лохматых расчесать

Кудри в косы заплетать,

Делать модную прическу

Помогает нам (расческа)

Лег в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос.

**Ответ:**Носовой платок

Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю.

**Ответ:** Мочалка

**А сейчас разминка на дыхание « Осеннее путешествие Колобка»** Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

|  |  |
| --- | --- |
| Жили-были Дед да Баба,  Баба по амбарам помела, По сусекам поскребла, Белой мучки набрала, В печь поставила опару.  Круглолиц и круглобок Получился Колобок.  Колобок с окна скатился, За порог — и в путь пустился, | Дыхательное упражнение «Теннисный мячик»  **Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.  И,П,– сидя на стуле за столом, туловище выпрямлено, но не напряжено.  Дети делают вдох выдох на теннисный мячик (колобок), прокатывая его через картонный домик. |
| И за речкой, на пригорке  Зайца встретил возле норки.  А у нас золотая осень. Поиграем с зайчиком в «Листопад» | Дыхательное упражнение «Листопад»  **Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.  И,П,- стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.  Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали. |
| Колобочек всё бежит  По лесам и по лугам  До оврага докатился  И в овраге встретил волка  Серый волк, зубами щелкал.  Чтобы зубы у волка не стучали, сделаем дыхательное упражнение «Носик» | Дыхательное упражнение «Носик»  **Цель:**  укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.  И.П. - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.  1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).  2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».  3-4. То же другими ноздрями.  Повторить 3-6 раз.  Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание. |
| Далеко ли путь лежит, Колобочек все бежит  Вот на встречу по дороге Брёл медведь к своей берлоге  Весь искусанный пчёлами.  - Поможем медведю увести пчёлок в улей. | Дыхательное упражнение «Пчёлка»  ***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.  ИП: стоя или сидя, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох. |
| Далеко ли путь лежит, Колобочек все бежит  На опушечке в лесу Встретил рыжую лису.  — Здравствуй, рыжая лисица, Хочешь поиграть с мыльными пузырями? | Сказка кончилась, и мы  Все домой должны идти  Осень золотая идёт  Сказки новые несёт. |

**Воспитатель** Молодцы, ребята и родители.! И загадки отгадали и дыхательную разминку сделали.. Открываем **следующее письмо** с секретом. А в нем написано слово СПОРТ.

Что бы это значило?

**Ответы детей и родителей**:

**Воспитатель** Правильно, ребята.

Чтоб успешно развиваться

Надо спортом заниматься

Всем полезно без сомненья

Всё, что связано с движеньем!

И следующее задание: ЭСТАФЕТЫ

**Ведущий**: Начинаем эстафету, вместо палочки – конфета!

                  Ее вместе понесем, вокруг стойки обойдем,

                  А затем назад бегом, ее команде мы вернем!

**1 эстафета «С конфетой»** Нужно передать конфету в своей команде, обегая ориентир.

**2 эстафета «Передай мяч»** Дети и родители строятся в две колонны друг за другом и передают мяч над головой или прокатывают по полу между ног)

**3 эстафеты «Кто быстрее донесёт корзину с кубиками (родитель и ребёнок)»** В каждой команде родитель берет корзину с кубиками, бежит до ориентира и высыпает кубики, а затем возвращается и передает корзину следующему игроку – ребёнку. Он должен добежать до ориентира, собрать кубики и вернуться к команде.

**4 эстафета «Сквозь игольное ушко»** ( Участник продевает себя через обруч, бежит, добегает до ориентира, обегает его, возвращается обратно, добегает до команды, снимает обруч и передает эстафету).

**Ведущий**:       Все команды хорошо играли,

Все сразу здоровые стали.

Ребята, давайте откроем **следующее письмо.**

**Ведущий**: В нем написано слово. «ПИТАНИЕ». Что же они имели в виду?  
**Дети:** правильное питание, овощи и фрукты, не есть чипы и тд.  
**Воспитатель .** Правильно. Чтоб здоровым оставаться нужно не только по утрам делать зарядку, заниматься спортом, закаляться, мыть руки и тело, а еще надо правильно питаться.

В письме для вас задание.

***Игра-кричалка.*** Слушайте меня внимательно и отвечайте *да* или *нет*

Каша – вкусная еда,

Это нам полезно?...

В луже грязная вода,

Пить ее полезно?...

Щи – отличная еда,

Щи полезны детям?...

Фрукты - просто красота,

Это нам полезно?...

Грязных ягод иногда,

Съесть полезно, детки?...

Овощей растет гряда,

Овощи полезны?...

Кока-кола, бутерброды,

10 тортов – вот еда!!! Вы со мной согласны?...

Сок, компоты на обед,

Пить полезно детям ?...

Съесть большой мешок конфет-

Вредно детям или нет…

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

Молодцы, справились с заданием!

**Воспитатель:** Молодцы ребята. Вы такие ловкие и смелые. Вот наше развлечение подошло к концу, и пришло время открыть **последнее письмо.**

А в нем написано: Ребята и ваши родители, молодцы, справились со всеми заданиями и раскрыли все секреты здорового образа жизни. Если вы будете придерживаться этих секретов, то вырастите ловкими, сильными, умными и самое главное – здоровыми. Ведь «Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять». И не забывайте принимать витамины, которые мы вам с удовольствием посылаем. До свидания, до новых встреч!!!