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 работыВовлечение 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 круглобокПолучился 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 пригоркеЗайца 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 бежитПо лесам и по лугамДо оврага докатилсяИ 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 бежитВот на встречу по дорогеБрёл медведь к своей берлогеВесь 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 бежитНа опушечке в лесуВстретил рыжую лису.— Здравствуй, рыжая лисица,Хочешь поиграть с мыльными пузырями? | Сказка кончилась, и мыВсе домой должны идтиОсень золотая идётСказки 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!!!