

Краткосрочный проект для детей младшего возраста.

Тема: "Учимся дышать"

Дата проведения: 07.12.2020 по 14.12.2020.

Подготовила: Смелых Т.С.

Участники проекта: воспитатель, дети.

Цель: внедрить и реализовать здоровьесберегающую технологию «дыхательная гимнастика».

Задачи:

Образовательные:

поэтапное овладение детьми навыками «правильного» дыхания.

Развивающие:

снизить заболеваемость детей; - совершенствовать умение навыков согласовывать дыхание с выполнением упражнений, тем самым активизируя иммунные силы организма;

Воспитательные:

создать благоприятные условия для формирования здоровой и физически развитой личности;

Направленность проекта: познавательно-оздоровительная.

Материалы: подвесные бабочки, бумажные снежинки, пластмассовые трубочки, воздушные шары, кусочки салфеток, цветные полоски бумаги, духи, апельсин, огурец, мыло, муляжи яблок.

Предварительная работа: изучение материала по дыхательной гимнастике; подбор игр, гимнастик, художественной литературы, картинок с изображением зимнего пейзажа; изготовление подвесных бабочек, игры "Колобок", бумажных корабликов и др.; приобретение пластмассовых трубочек.

Ход проекта.

Первый день.

Воспитатель. Ребята, какое время года наступило? Правильно, зима! Давайте посмотрим на картину с изображением зимнего пейзажа. Что вы видите на этой картине?(ответы детей: пасмурно, на небе тучи, снега на земле много, ручьи замерзли) Да, это всё признаки зимы. Теперь посмотрим на улицу из окна, что вы видите? (ответы детей: снега ещё немного, птиц не

видно, светит солнышко, на деревьях иней) На улице и на картине разные пейзажи, потому что у нас зима только началась.

Воспитатель читает стихотворение.

Снежинки-балеринки

По воздуху летят.

Снежинки-балеринки

В воздухе кружат.

Мы ладошки им протянем,

На ладошки их поймаем.

Обсуждение стихотворения с рассматриванием иллюстрации.

Ребята, а вы когда-нибудь ловили снежинки? (ответы детей)

Сейчас мы с вами попробуем запустить снежинки, а чтобы они летали нам нужно немного потрудиться.



Снежинки все запущены, но вдруг началась буря. А давайте погасим бурю мыльными пузырями?

Второй день.

Прошел прекрасный снегопад, дети довольны и счастливы, а главное проведена весёлая, дыхательная гимнастика.

Воспитатель. Он от бабушки ушёл и от дедушки ушёл, ребята про кого я говорю. Правильно, это колобок.

Сегодня я приготовила для вас игру, в которой вы будете участвовать в роли колобка. (дети дуют в трубочку, чтобы колобок катился)

Наверно колобок очень вкусно пах, раз его хотели все съесть.

Ребята, а какой запах вам нравится.(беседа с детьми, проведение упражнения "чуткий носик")

"Чуткий носик" - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

Третий день.

Воспитатель. Вы помните, какое сейчас время года? Правильно, не скоро прилетят к нам птицы, и над душистыми цветами будут летать бабочки.

Т. Нестерова

Дотронуться хотела я руками

До самого красивого цветка.

А он, взмахнув своими лепестками,

Вспорхнул и улетел под облака!

А пока настоящих бабочек нет, мы для вас вырезали бумажные, давайте подуем на них, чтобы они ожили.

А так же было проведено упражнение "Задуй упрямую свечу"

"Задуй упрямую свечу" - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, "гасить свечу".



Четвёртый день.

1. Проведение сюжетно-ролевой игры "Доктор"

Дети совместно с воспитателем находят куклу.

- Ой, смотрите кто это?

- Давайте с ним поздороваемся.

-Кукла, а ты почему не здороваешься с нами?

-кукла, а печенья хочешь? (мотает головой).

- кукла, а варенья хочешь? (мотает головой).

- А игрушки у ребят посмотреть новые хочешь?

- Может в игру новую поиграть с нами хочешь?

-Кукла, ну, что же ты всё время молчишь и не хочешь с нами разговаривать?

Что ты сегодня такая грустная?

- Ребята, как вы думаете, что случилось сКуклой?

(Заболела)

-Кукла, а что у тебя болит?

(У меня болит горло и я кашляю, как будто шепчет на ухо)

- Ты, наверно, пила слишком холодный лимонад?

(Нет, я сосала сосульки и ела снег)

- Они же холодные и грязные их есть нельзя.

- А вы, ребята, едите снег и сосульки? (Нет)

- Раз ты, заболела, давай мы тебя полечим с ребятами.

Ложись на кушетку, полежи, отдохни.

Воспитатель берёт стетоскоп, прикладывает к груди куклы просит дышать глубоко, но у нее не получается.

Ребята, давайте научим куклу глубоко дышать. (ребята с воспитателем учат игрушку)

Теперь покажи своё горлышко, скажи а-а-а-а-а.

Кукла. Я не умею. Ребята, научите меня.

Воспитатель. Набираем побольше воздуха в лёгкие, открываем широко ротик и произносим звук "а", пока не закончится воздух.

(игра продолжается по желанию детей)





Пятый день.

В утреннюю гимнастику был вставлен комплекс дыхательных упражнений.

Дыхательные упражнения направлены на развитие, улучшение функции дыхательной системы, профилактику бронхита, бронхиальной астмы и др.

После разминки выполняются дыхательные упражнения.

1. «К нам залетел теплый ветерок».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох, выдох - удлиненный с мягким звуком «ха».

2. «На нас подул холодный зимний ветер».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох носом, выдох со звуком «у-у-у».

3. «К нам в окно влетела пчела».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох, выдох через плотно сжатые зубы со звуком «з-з-з».

4. «Щенок хочет с нами поиграть».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох, выдох со звуком «рр-рр».

Разминка с различными элементами двигательной активности. Дыхательные упражнения те же, только с добавлением диафрагмального дыхания.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3 - 6 мин, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать - через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать - длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 - 3 сек.

А так же:

Заключительный этап: на протяжении проекта мы с ребятами проводили дыхательную гимнастику в разных формах. Изначально не у всех ребят получалось дуть в трубочку и поток воздуха направлять на нужный объект. К концу проекта этой проблемы уже не существовало. Много положительных эмоций и радости вызвали каждые из упражнений и игр, которые мы проделывали. Коллеги дали ещё много идей для развития этой темы.

Литература:

- интернет ресурсы;
- стихи А. Барто, Т. Нестерова

- Т.В. Климова, Здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательных программ для детей дошкольного возраста, НГПУ

- Е.Л. Новикова, Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников, М.; 1999

- М.Н. Щетинин, Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей, М.; 200