**Проект «Дышим правильно, красиво»**

**Тип проекта:**творческий, групповой;

**Продолжительность проекта:**сентябрь 2018г-май 2019г

**Участники проекта:**дети группы «Радуга», воспитатели, родители;

**Возраст детей:**3-4 года

**Актуальность проблемы:** 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.

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

**Задачи проекта:**

1. развитие 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 «Сказка про Медвежонка, который играл на дудочке и летал на шаре».

**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;

**Формы работы:**

*с детьми*

– беседы

– объяснение

– показ

– опыты

– непосредственно-образовательная деятельность

– самостоятельная деятельность детей

– совместная со взрослым деятельность

– дидактические игры

– дыхательные упражнения

– дни здоровья

– развлечения, досуги

– фотовыставки

*с родителями*

– анкетирование

– консультирование

– беседы

– показ

– объяснение

– индивидуальные беседы

– совместная деятельность с детьми

– презентация дидактического материала, детской деятельности

– мастер-класс (изготовление нетрадиционного оборудования)

– фотовыставки

**Этапы осуществления проекта**

*I Подготовительный(1 месяц)*

– Обсуждение целей и задач с участниками проекта (воспитатели, музыкальный руководитель, 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

– Подготовка атрибутов для самостоятельной деятельности детей.

- Консультация для родителей через папки-передвижки: «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»

– Разработка конспекта развлечения.

*II Основной (2 месяца)*

-Беседы с детьми: «Что такое здоровье?», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?».

– Разучивание с детьми пословиц и поговорок о здоровье.

– Включение дыхательных упражнений в различные режимные моменты.

- Создание картотеки опытов

– 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.

*III Заключительный*

– Разработка методических рекомендаций для педагогов и родителей по проведению дыхательной гимнастики.

– Презентация проекта для педагогов и родителей «Дышим правильно, красиво».

– Развлечение «Сказка про Медвежонка,который играл на дудочке и летал на шаре».

**Использованная литература:**

1. Веракса Н. Е. Организация проектной деятельности в детском саду // Современное дошкольное образование : теория и практика. - 2008. - № 3. - C. 26-33.

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

3. М. Н. Щетинин. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Серия: Посоветуйте, доктор Издательство: Метафора, 2007 г.

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

5. В. Т. Кудрявцев, Т. В. Нестерюк «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет».