

**Опыт работы Егоровой Натальи Смагылевны- воспитателя МАДОУ
«Детский сад «Симфония» по теме: «Закаливание – первый шаг на пути
к здоровью» «Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья»**

Паспорт проекта:

Название и адрес организации	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Симфония»» г. Перми
Название проекта	Проект по теме: «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»
По содержанию	практико-ориентированный
По времени	долгосрочный (год)
Участники проекта	дети старшей группы, родители воспитанников, воспитатели.
Основные цели и задачи проекта	<p>1. Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, применение здоровьесберегающих технологий, эффективных методов закаливания, формирование мотивации здорового образа жизни и культуры здоровья.</p> <p>Задачи проекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитание дисциплинированность, силу воли; • формировать умение и навыки самообслуживания; • развивать потребность заботиться о своем здоровье; • укрепить здоровье через закаливание; • заинтересовать родителей к совместному сотрудничеству с ДОУ в проведении закаливающих мероприятий.
Сроки и этапы реализации проекта	<p>Этапы реализации проекта: Сентябрь: I этап – подготовительный. -Подбор и изучение специальной литературы по теме «Укрепление здоровья детей дошкольного возраста традиционными и</p>

нетрадиционные средствами закаливания организма».

-Выбор и планирование в образовательном процессе группы, ДОУ методов закаливания детского организма; здоровьесберегающих технологий.

-Анкетирование родителей на тему: «О здоровье детей», с целью сбора информации о состоянии здоровья детей; выявления уровня знаний у родителей о методах закаливания.

-Разработка картотеки по бодрящей гимнастике после дневного сна.

-Создание условия для проведения закаливающих мероприятий в группе.

Октябрь – апрель:

II этап - основной (практический)

- Это использование традиционных видов закаливания детей.

1.утренний прием на свежем воздухе (в летнее время)

2.гимнастика

3.оздоровительная прогулка

4.воздушные ванны

5.сон без маек

6.умывание в течение дня прохладной водой

7.хождение босиком до и после дневного сна

8.полоскание горла водой комнатной температуры.

9.хождение босиком по «дорожке здоровья»

10. подвижные игры

- Использование нетрадиционных видов закаливания массажными мячиками .

- Информация в уголке для родителей (папки – передвижки, консультации)

- Изготовление снежных построек на детской площадке детского сада.

- Пополнение физкультурного уголка нетрадиционным оборудованием вместе с родителями для активизации двигательной активности детей.

- Создание картотеки по ЗОЖ, дидактическим играм зимой на свежем воздухе

-Участие в спортивном мероприятии

	<p>посвященном 23 февраля.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение Дня Самоуправления с проведением утренней зарядки мамой Киры Б. <p>Май:</p> <p>III этап – заключительный:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Мониторинг уровня заболеваемости; -Обмен опытом родителей по использованию закаливающих мероприятий в домашних условиях. Презентация: «Как это было...»
<p>Ожидаемые результаты проекта</p>	<p>Ожидаемые результаты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Снижение количества респираторных заболеваний детей старшей группы. 2.Повышение заинтересованности родителей в укреплении здоровья дошкольников. 3. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья. 4.Применение родителями полученных знаний о закаливании в семье.
<p>Дальнейшее развитие проекта.</p>	<p>Возможность транслировать свой опыт, обновление форм взаимодействия всех участников проекта, возможно продолжение проекта на следующий год, расширение различных форм закаливания.</p>

Введение

Существенная роль в системе физического воспитания детей принадлежит мероприятиям по закаливанию. Под закаливанием понимается формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению “простудных” заболеваний. Никакой оздоровительный режим немислим без использования закаливающих процедур.

Все формы закаливающих мероприятий должны вводиться постепенно, и предполагают активную работу совместно с воспитателями.

Закаливание должно проводиться регулярно, так как перерывы в закаливании уменьшают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, тренирует безболезненное восприятие организмом переменам холода и тепла, но и укрепляет сердце, легкие, улучшает обмен веществ, то есть улучшает работу всех органов и систем.

Хорошее здоровье ребенка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением.

Поэтому проект «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью!» направлен на решение вопросов оздоровления детей с участием всех представителей образовательного процесса.

Актуальность

проблема	цель
<ul style="list-style-type: none">• мало внимания систематическому закаливанию детского организма уделяется родителями дома, что сказывается на результативности закаливания детей.	Формирование представлений у родителей и воспитанников о здоровом образе жизни и закаливании дошкольников.

причины	задачи
<ul style="list-style-type: none"> • Недостаточная осведомленность родителей и детей нашей группы о важности здорового образа жизни. • Недостаточно знаний о формах закаливания; 	<ul style="list-style-type: none"> • Разработать систему закаливающих мероприятий для детей группы; • Показать возможности укрепления здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаливающих процедур в ДООУ. • Укрепить здоровье детей посредством закаливания. • Заинтересовать родителей в активном участии в здоровьесберегающей деятельности детского сада.

Задачи:

Воспитатели:

- подобрать материал;
- создать картотеку по бодрящей гимнастике после дневного сна;
- организовать родительские клубы, день самоуправления, спортивный праздник, квест – игру, конкурс физкультурного уголка, выходы за пределы детского сада, прогулки на свежем воздухе и т. д.

Дети:

- Разучивание стихов;
- Разучивание комплексов упражнений по закаливанию, по бодрящей гимнастике после дневного сна;
- Разучивание игр.

Родители:

- Проявлять активное участие в жизни группы;

-Использовать полученные знания дома с ребенком.

План

Реализация мероприятий Проекта на всех этапах направлена на решение поставленных целей и задач.

№ п/п	Программные мероприятия	Ответственный исполнитель	Сроки реализации
1	2	3	4
1	Изучение методической литературы по данной теме. Составление оздоровительного плана работы с родителями. Разработка картотеки по бодрящей гимнастике после дневного сна. Создание условия для проведения закаливающих мероприятий в группе.	воспитатели	I этап Сентябрь 2021
2	Формы работы с детьми.	воспитатели	II этап Сентябрь 2021-2022
	Беседы с детьми на тему: а) гигиены б) здорового образа жизни в) о закаливании	воспитатели	Октябрь 2021
	Просмотр видеоматериала по теме	Воспитатели	Ноябрь 2021
	Прогулки	воспитатели	Ежедневно 1-2 раза в день не менее 1 часа

	<p>Проведение закаливающих процедур</p> <p>1. Закаливание воздухом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Утренний приём детей в детском саду на свежем воздухе (в зависимости от сезона) • Воздушные ванны с упражнениями • Сон с доступом свежего воздуха • Облегчённая одежда с учётом сезона • Воздушные ванны в спокойном состоянии • Солнечные ванны • Отдых в тени • Хождение босиком • Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды. <p>2. Закаливание водой:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умывание прохладной водой • Полоскание рта кипячёной, прохладной водой • Сезонное обливание ног водой • Влажное обтирание <p>3. Другие процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая гимнастика • Хождение босиком • Элементы самомассажа • Сон без маечек • Дыхательная гимнастика. 	воспитатели	Ежедневно в ходе режимных моментов
	Физкультурные занятия	Инструктор по физической культуре, воспитатели 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз на улице	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз на улице
	Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика по методике Лазарева, гимнастика после сна	воспитатели	Ежедневно в ходе режимных

			моментов
	Оздоровительные мероприятия (полоскание горла кипяченой водой, обеззараживание воздуха кварцевой лампой)	Воспитатели, помощник воспитателя)	ежедневно
	Спортивные праздники, развлечения	Воспитатели, физ. инструктор, родители	По плану физ. инструктора
	Пальчиковая гимнастика	Воспитатели, физ. инструктор	В ходе режимных моментов (занятия, перед обедом, в конце утренней гимнастики, физкультурного занятия, после сна)
	Влажная уборка группы (мытьё игрушек, соблюдение режимных проветриваний).	Воспитатели, помощник воспитателя	ежедневно
3	Обмен опытом родителей по использованию закаляющих мероприятий в домашних условиях (презентация «Как это было...»)	Воспитатель, медсестра	III этап Май 2022

**Перспективное планирование работы с родителями по закаливанию
в старшей группе «Веселые ребята» 2021-2022учебный год.**

М е с яц	Мероприятия	Консультации, беседы	Информация родительского уголка.	Ответственные
Сентябрь	Знакомство родителей с проектом «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью!»	-Единые требования в воспитании ребенка в детском саду и семье.	-Режим в детском саду. -Календарь прививок. -Папка - передвижка: «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	Воспитатели Психолог мед.сестра:
Октябрь	Пополнение физкультурного уголка мячиками – ёжиками.	-Консультация с родителями часто болеющих детей.	-Папка-передвижка «Самомассаж с мячиком «Ёжик»	Воспитатели
Ноябрь	- Родительский клуб: «Закаливание в ДОУ»	-Папка -передвижка « Закаливание в ДОУ»	-Аншлаг: «Осторожно: Грипп!» - Папка – передвижка «Прогулки зимой»	Воспитатель мед.сестра:
Декабрь	- Акция «Покормите птиц!» организация прогулки, развешивание кормушек (Диплом за участие в акции) -«День открытых дверей»:	-Консультация «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» - Консультация «Зимние забавы»	- Папка – передвижка «Покормите птиц зимой!» - Папка-передвижка «Собираем ребенка на зимнюю прогулку»	Воспитатель Родители.
Январь	-Снежные постройки на площадке ДОУ -Мастер – класс на тему: «Оздоровление детей дошкольного возраста средствами дыхательных упражнений»	- Памятка «Дыхательные упражнения»	-Папка - передвижка: «Активный отдых детей зимой». -Папка - передвижка: «Зимние подвижные игры»	Воспитатели

Февраль	-Совместное спортивное мероприятие с участием пап «23 февраля»	- Папка-передвижка «Дидактические игры для дошкольников зимой»	-Папка передвижка «Как воспитать ребенка мужественным». -Папка – передвижка: «Здоровье всему голова или как повысить иммунитет».	Воспитатели Родители.
Март	- Семейный клуб «Нетрадиционное физкультурное оборудование в ДОУ» - Изготовление нестандартного физкультурного оборудования в физкультурный уголок.	- Консультация для родителей «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья».	- Папка – передвижка «Игры по формированию здорового образа жизни»	Воспитатели Медсестра
Апрель	Фотоотчет на заключительном собрании «Как это было...»	Фотоотчет о прогулке на сайте детского сада	-Папка – передвижка «Игры «Здоровье и безопасность»	Воспитатели Родители

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЕКТА

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
3. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
4. Лазарев М.Л. Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных

- образовательных учреждений/ М.Л. Лазарев. - М.; Академия здоровья; 1997. – 376 с. – 3000 экз. - ISBN 5-7695-0160-X .
5. Лазарев М.Л. Предшкольный курс «Здравик»: программа для педагогов/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2008. – 32 с. – 1000 экз. - ISBN 978-5-346-00940-5.
 6. Лазарев М.Л. Здравствуй!: предшкольная подготовка: учебно – методическое пособие для педагогов/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2007. – 279 с. – 3000 экз. - ISBN 978-5-346-00745-6.
 7. Лазарев М.Л. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» для дошкольных образовательных учреждений/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004. – 39 с. – 5000 экз. – ISBN 5-346-00354-1.
 8. Лазарев М.Л. Здравствуй!: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004. – 248 с. – 5000 экз. - ISBN 5-346-00319-3.
 9. <http://logo-raduga.ru/all-room-list/massazh-myachikom>
 10. <https://infopedia.su/1x1a2c.html>
 11. <http://antoshka-fetr.ru/zdorove-i-bezopasnost-kartoteka-igr/>
 12. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/02/27/gimnastika-posle-dnevnogo-sna-v-starshey-gruppe>
 13. https://www.babyblog.ru/user/fancy_/15881
 14. <https://golp-ds4.edumsko.ru/conditions/medicine/post/360583>
 15. <http://nashideto4ki.ru/16986-papka-peredvizhka-zimnie-zabavy.html>
 16. <http://lofhify.cba.pl/kartoteka-progulok-v-starshej-gruppe-po-fgos.html>
 17. <http://doshkolnik.ru>

Реализация

Утренний приём детей в детском саду на свежем воздухе.





Оздоровительная прогулка





Нетрадиционные виды закаливания массажными мячиками



Хожение босиком до и после дневного сна



Дети, как известно, привычки. Поэтому за- вать именно начиная с де- так что же такое здорове- гласить, что здоровье - это бэнку этого недостаточно, ты весел и всё у тебя пол- взрослым, и даже живут образе жизни, нужно дать здоровым? Нужно хотеть дить за здоровьем, можно Понтию о здоровом обр- Это во - лервык: соблж- В детском саду режим важных условий обеспечи- вот дома режим соблюдае- житься и рано вставать.

Во - вторых: это культу- Дети должны уметь пра- делать: чтобы быть чисти- кожа была здоровой, чтоб- Для закрепления навек- ное слово, индентировки и Мойса млы! Не ленитс! Не высказывай, не зпмс- ты зачем опять ушло? Буду миль тебя сначала!

О микробах: Микроб - ужасно вредное. Коварное и главное щекот- Такое вот животное в жов- Залезает - и спокойно там ж- Залезает шалопай, и где за- Гуляет по большому и щюк- Он горд, что столько от не- И насморк, и чихание и по- Вы, дети, мыли руки перед- Ой, братец Лис, ты выгля- простужен- Поставь - ка, у тебя горный- Наверное, в тебе сидит ми-

Помогают в формировании культуры Основан безопасной Жизни и по Прав- Только говорить о значимости здоро- повседневные, пусть мелкие, но обяза- непременно сложится тот здоровый ф- может быть выстроено прекрасное зд- те уже с самых ранних лет учить наши- титься о нём! «Дыхание - основа здор- Наскльцо важно движение в чел- Но между знанием и практикой часто р- между тем известно также и то, что л- тивностью гораздо менее поддерже- Статистические данные из практики д- страшных осложнений сидят действую- ния и правильного питания в жизни д- Очень простые, нескупные советы, и здоровья»

Человеческий мозг особенно это ка- напнить вается впечатлениями. В дальн- ковадствуется этим бессознательны- важную роль играют просвещения д- того тела, обучение, тренировка, как в- необходимо объяснять значимость не- вычок, но и это главное - давать соб- Делайте утреннюю зарядку, больше- рой и спортом, ведите здоровый обр- действиям детей и они вырастут здор- Родители для детей - непреракваемый

Упражнение хорошо их шепотом или вслух: « Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного голову, вытянуть ноги (м- спрятать их под сложенн- емое верхней части туло
- Лежа на спине, пря- под головой, несколько «прямой уголи
- Продолжая лежать л- жений ладонями и стопа
- Из положения, лежа один бок, на спину, на др-
- Из исходного положе- «подочку», прогнувшись- вища, ноги.
- Сказать: «Хорошо! О- Повторить упражненн- шим настроением.
- Общий подъем кома- объединяют всю семью- настроением насыщают «Всеи - здравствуйте! З- Совместная гимнаст- быть лучше! Упражненн- от самого маленького д- ция и имитационные дви- Душ! От этой утренней- ние настоящего веселого

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнйша- му не завтракаем на ходу. Красиво накрытый ст- родные лица - как это здорово! За завтраком ведем- предстоящем дне, в том числе о потребностях органи- Затем всевозможные спокойные подвижные двора- рам которых будут все члены семьи. Бабушка и деду- гать в старые народные игры, папа и мама - в игры - в современные подвижные игры. Интересно и поле- грайте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говор- ки», «Салки», «Кача», «Жмурки», «Третьи», «Казак-ри- «Краски».

Из дома - на улицу, на природу. Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпо- турно-развлекательных заведений, парков, детских- тров. Полезны разговоры о благотворном влиянии л- здоровья.

Поебедать можно в пункте общественного питани- рсно, способствует социально-коммуникабельному р- Посидите на скамейке полюбуитесь небом рекой, д- т.л., спокойно подышите - это так умиротворен, спо- нию, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посвятить кин- в течение дня ребенок выполнял различные упражне- расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла в- мышцы спины, сведи и разведи лопатки, ставь пра- голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй - их любят- все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную пе- речу, но не долго - детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям сплют- колыбельную песенку, посидит возле него с добрыми словами - такие- минуты запомнятся на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной- защищенности и значимости для семьи, пробуждают в нем душевный- покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

Консультация для родителей:

"Здоровый образ жизни ваших детей"




Рекомендации по во- мальчиков:

- Если ваш ребенок активный, ус- комнате перекладину для подт- физические упражнения весм- для всех детей, а для мальчиш- необходимыз для того, чтобы «- дать выход чрезмерной энерги
- Рольевые модели также очень в- воспитании мальчика, они буд- всех аспектах жизни вашего ре- Мальчишкам необходимо обще- но необязательно с отцами.
- Поддерживайте активную моде- вашего ребенка, так как именн- является очень важной чертой ,
- По возможности заинтересов- приобщайте сына к выполнени- обязанностей по дому, к работе



Самые распространен- допускаемые при- мальчиш

- Слишком суровое отношени- мужественности. Мальчишка- ласка, забота, внимание.
- Желание воспитать ребенка- подобно, игнорируя индиви- особенности
- Ссоры между родителями н-
- Предъявление ребенку сли- требований, которым он не- соответствовать, например:
- Потекание любому капризу- если мальчик - младший ;

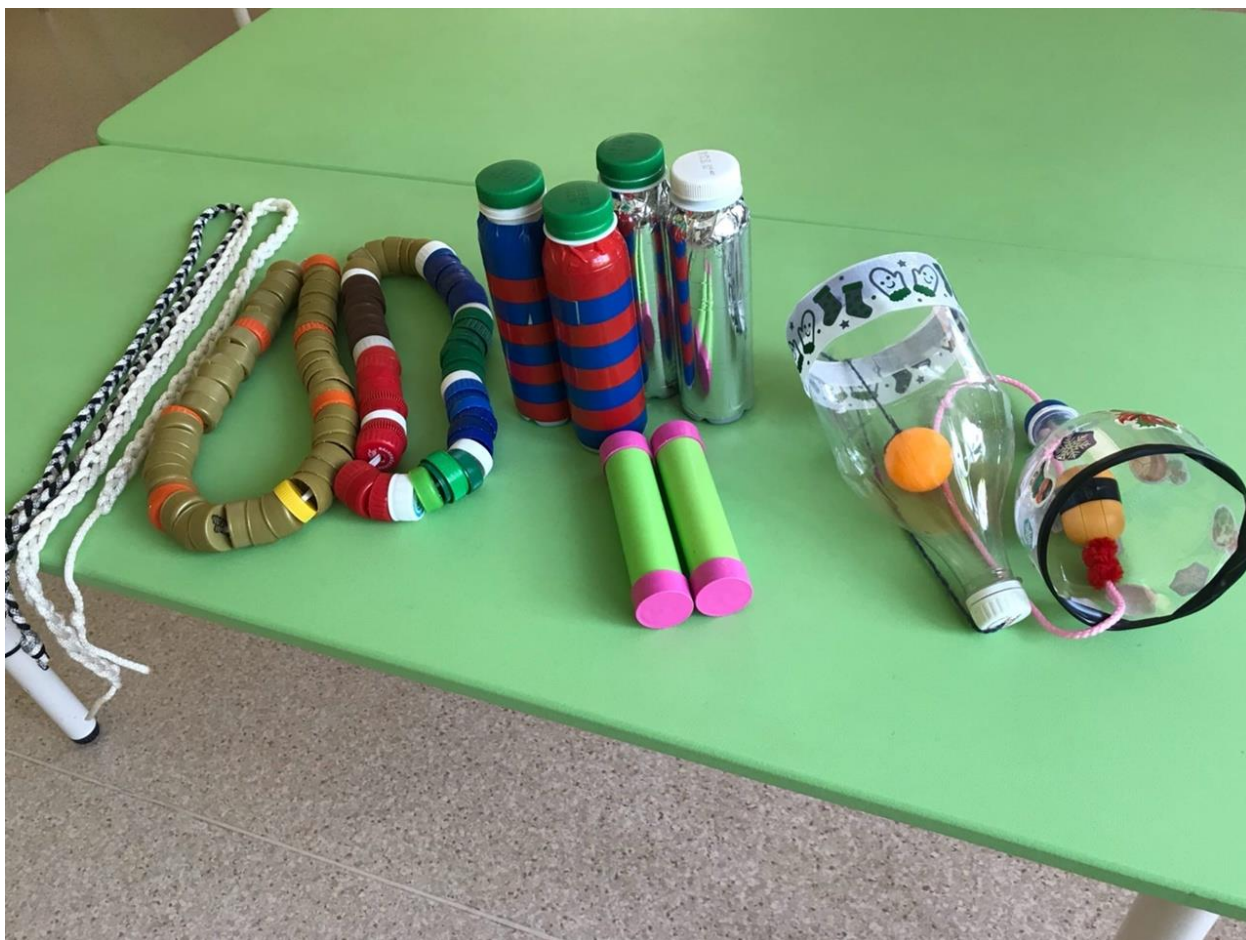


Существенные отличия- мальчиков от девочек:

- Игры мальчиков чаще опираются на «дальнее»- зрение: они бегают друг за другом, бросают- предметы в цель, используют при этом все- предоставленное им пространство.
- Мальчишкам в отличие от девочек для- полноценного психического развития требуется- большее пространство, чем девочкам. Если им- недостаточно пространство в горизонтальной- плоскости, то они осваивают вертикальную!- карабкаются по лестницам, забираются на мебель.
- Для мальчиков очень важно, что оценивается в их- деятельности, т. е. их интересует суть оценки.
- Мальчишки лучше воспринимают низкий голос,- высокие тона могут выдержать недолго.
- Мальчишки чаще всего устают от интеллектуальной- работы.
- Мальчишки более уязвимы, им труднее- придерживаться установленных правил и моделей- поведения.



Пополнение физкультурного уголка нетрадиционным оборудованием



Спортивное мероприятие «23 февраля».



Памятка для родителей «Оздоровление детей дошкольного возраста средствами дыхательных упражнений»

Существует семь видов дыхания:

- Полное
- Ритмическое
- Звуковое
- Гипоксическое
- Силовое
- Парадоксальное
- Дренажное.

Полное дыхание – это правильное физиологическое дыхание, предполагающее активное участие всего тела;

Упражнение «Толстопуз» - Лечь на спину, положить ладошку на живот. При вдохе живот надувается, становится большой

Ритмическое дыхание - направлено на уменьшение числа дыханий в минуту.

Упражнение: вдох через одну ноздрю, выдох через другую, и наоборот. Выдох всегда в 2 раза дольше вдоха.

«Дышит паровоз»

Дышит, дышит, дышит паровоз:

«чух-чух-чух-чух-чух-чух»,

Слышит, слышит стук своих колес:

«чух-чух-чух-чух-чух-чух»,

«Оздоровление детей дошкольного возраста средствами дыхательных упражнений»



Звуковое дыхание - дыхание с произношением звука.

Упражнение: Звук «Н» - макушка (снимает головную боль); Звук «З» - шея (улучшает иммунитет); Звук «Ж» - грудь (выводит мокроту из легких); Звуки «П - Б», «Т - Д», «К - Г»; Звук «В» перед ртом (борьба с насморком); Звук «М» (полезен перед едой);

«Комар»

З-з-з-з комар летит

З-з-з-з комар звенит.

З-з-з, какой он злой!

З-з, гонится за мной!

«Жуки»

Мы жуки, мы жуки,

мы живем у реки.

Жу-жу, жу-жу-жу,

Мы летаем и жузим,

Соблюдаем свой

режим.

Жу-жу, жу-жу-жу,

Гипоксическое дыхание – это дыхание при недостаточном количестве кислорода. Его цель – накопление в организме углекислого газа, способствующее расслаблению гладкой мускулатуры бронхов.

Упражнение: «Надувная игрушка»; «Акула»; «Ныряние».

Раз, два, три, четыре.

Выполню задание - задержу дыхание

Раз, два, три, четыре

Силовое дыхание – увеличение силы и выносливости дыхательных мышц;

Упражнения: «Силач»; надувание шариков.

«Хобот – труба»

Что за звук там раздаётся?

С мощным ревом он несётся!

Это слон трубит: «па-па-па-па».

Все вокруг дрожит: «па-па-па-па».

Он своей трубой – «па-па-па-па» -

Всех зовет на бой: «па-па-па-па».

Длинный хобот, как труба,

«па-па-па-па, па-па-па-па»..

Пропеваёт слон слова:

«па-па-па-па».

Парадоксальное дыхание - тренинг дыхательных мышц и обогащение кислородом. Эти упражнения используются при лечении астмы, а также, с их помощью можно снизить температуру при ОРЗ.

Упражнение: «Нюхаем цветок» (10-12 вдохов) (начинаем с 3)



Разработали памятку :
Егорова Н.С.
Кудрявцева Я.Г.
МАДОУ «Детский сад «Симфония»
г. Перми

2021 год.

Дренажное дыхание – механическое очищение дыхательных путей от мокроты, улучшение кровообращения в области бронхолегочного дерева.

Упражнения: полностью расслабиться, сделать вдох, на выдох – хлопнуть себя по бокам - «ХА».



Мониторинг состояния здоровья

детей Показатели	Общее количество	21 ребенок	
		Начало года	Конец года
1. Общая заболеваемость: - обострение хронических заболеваний; - конъюнктивит; - отит; - ЖКТ; - дерматит		2 - 1 1 3	- - 1 - -
2. Острая заболеваемость: — ОРВИ — Грипп — Пневмония — инфекционные — прочие		5 3 1 - -	19 - - 1 -
3. Процент (ЧБД)		42,8 % 9 детей	9,5 % 2 ребенка
4. Процент детей, имеющих морфофункциональные отклонения		-	-
5. Процент детей с хроническими заболеваниями		9,5 % 2 ребенка	9,5 % 2 ребенка
6. Распределение детей по группам физического развития: — основная — ослабленная		21 -	21 -
7. Распределение детей по группам здоровья I II		5 16	6 15
9. Процент детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях (ЧБД + хронические)		52,3 % 11 детей	19 % 4 ребенка

Родительское собрание:

Конспект мастер – класса на тему: «Оздоровление детей дошкольного возраста средствами дыхательных упражнений» (мастер –класс проходит на родительском собрании)

Цель: Обучить родителей оздоровлению детей через развитие дыхательной функции детского организма.

Задачи:

- Познакомить родителей с содержанием методов и приемов дыхательной гимнастики по программе М.Л. Лазарева «Здравствуй»;
- Развивать умения и навыки правильного дыхания через упражнения, игры, дидактический материал;
- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.

Материалы: мультимедийное сопровождение, памятка для родителей «Оздоровление детей дошкольного возраста средствами дыхательных упражнений», игровые пособия для дыхательных упражнений.

Ход мастер - класса:

Воспитатель: Как вы думаете. Какая самая главная проблема в работе с детьми сегодня у педагогов? (высокая заболеваемость)

- Да, наши дети, к сожалению, при всех чудесах медицины болеют часто.

- Что мы, педагоги можем сделать? (Укреплять иммунную систему, развивать физические качества...)

- Может человек прожить без еды? Может... определенное время. Может человек прожить без воды? Может...недолго. А без дыхания? Не может.

Дыхательная функция – очень важная часть в здоровье человека.

Поэтому нам надо учить детей правильно дышать.

- Как вы думаете, что такое правильное дыхание? Как можно научиться правильно дышать?

Вот об этом мы с вами поговорим сегодня!

Я вас ознакомлю с разделом «Дыхание» программы М.Л.Лазарева «Здравствуй!». М.Л.Лазарев – руководитель «Лаборатории формирования здоровья детей» Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ, доктор медицинских наук, кандидат психологических наук, профессор, действительный член Академии педагогических и социальных наук.

Его система дыхательных упражнений разработана на основе:

- системы дыхания йогов,
- различных школ восточных единоборств, которые имеют уже тысячелетнюю историю,

- методике А.Н.Стрельниковой. Её методика успешно используется в работе с детьми, болеющими астмой.

Воспитатель: Какие виды дыхания вы можете назвать?

Существует семь видов дыхания:

- Полное
- Ритмическое

- Звуковое
- Гипоксическое
- Силовое
- Парадоксальное
- Дренажное

Воспитатель: А теперь мы выйдем в круг и проработаем все упражнения на каждый вид дыхания.

Полное дыхание – это правильное физиологическое дыхание, предполагающее активное участие в дыхательном процессе диафрагмы, дыхательную релаксацию, участие всего тела;

Здесь можно использовать такие упражнения: Это – упражнения: «Цветочек», «Гармошка», «Голстопуз».

(воспитатель показывает упражнение «Гармошка»)

Ритмическое дыхание - Направлено на уменьшение числа дыханий в минуту (улучшается сердечно-сосудистая деятельность, воспитывается чувство ритма и координация движения);

Упражнения, с помощью которых можно тренировать у детей этот вид дыхания:

Вдох через одну ноздрю, выдох через другую, и наоборот. Выдох всегда в 2 раза дольше вдоха; «Оркестр»; «Дышит паровоз»; (воспитатель выполняет вместе с педагогами)

Песни:

«Дышит паровоз»

Дышит, дышит, дышит паровоз:

«чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух»,

Слышит, слышит стук своих колес:

«чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух»,

Слышит, что у них ритмичный звук:

«чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух»,

Много крутят их железных рук:

«чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух».

Звуковое дыхание - Дыхание с произношением звука (улучшает обменные процессы в клетках за счет звуковых вибраций, повышает эмоциональный тонус)

Упражнения, с помощью которых мы будем тренировать у детей этот вид дыхания:

Звук «Н» - макушка (снимает головную боль); Звук «З» - шея (улучшает иммунитет); Звук «Ж» - грудь (выводит мокроту из легких); Звуки «П - Б», «Т - Д», «К - Г»; Звук «В» перед ртом (борьба с насморком); Звук «М» (полезен перед едой); «Комар»; «Жуки»; «Песочные часы»; (воспитатель показывает упражнение на звуковое дыхание)

Песни:

«Комар»

З-з-з-з комар летит

З-з-з-з комар звенит.

З-з-з, какой он злой!

З-з, гонится за мной!

«Жуки»

Мы жуки, мы жуки,

мы живем у реки.

Жу-жу, жу-жу-жу,

Мы летаем и жужжим,

Соблюдаем свой режим.

Жу-жу, жу-жу-жу,

Мы летаем и жужжим,

Мы здоровьем дорожим.

Жу-жу, жу-жу-жу.

Гипоксическое дыхание – это дыхание при недостаточном количестве кислорода. Его цель – накопление в организме углекислого газа,

способствующее расслаблению гладкой мускулатуры бронхов, улучшению микроциркуляции легочной и других тканей;

Упражнения, с помощью которых можно тренировать у детей этот вид дыхания:

«Надувная игрушка»; «Акула»; «Нырание»

Песни:

«Дыхание»

Раз, два, три, четыре.

Носиком дышу, дышу свободно,

Громче или тише, как угодно

Выполню задание - задержу дыхание

Раз, два, три, четыре

И пойму я мудрое сказание

Без дыханья жизни нет

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он и я, и ты.

Силовое дыхание – увеличение силы и выносливости дыхательных мышц;

Здесь с детьми можно сделать следующие упражнения:

- «Силач»; надувание шариков;

Песни:

«Хобот – труба»

Что за звук там раздается?

С мощным ревом он несется!

Это слон трубит: «па-па-па-па».

Все вокруг дрожит: «па-па-па-па».

Он своей трубой – «па-па-па-па» -

Всех зовет на бой: «па-па-па-па».

Длинный хобот, как труба,

«па-па-па-па, па-па-па-па»..

Пропевает слон слова:

«па-па-па-па».

Парадоксальное дыхание - Тренинг дыхательных мышц и обогащение кислородом. Эти упражнения используются при лечении астмы, а также, с их помощью можно снизить температуру при ОРЗ.

Для тренировки этого вида, мы будем делать упражнения:

«Нюхаем цветок»; «Маятник»; «Зверек»; Взрослый может сделать 32 вдоха, а ребенок 10 - 12 (воспитатель показывает упражнение)

Дренажное дыхание – механическое очищение дыхательных путей от мокроты, улучшение кровообращения в области бронхолегочного дерева.

Упражнения:

Полностью расслабиться, сделать вдох, на выдох – хлопнуть себя по бокам - «ХА»; «Дровосек»; «Паровозик».

Заключение: Все эти виды дыхания мы используем в режимных моментах, на занятиях, физкультурных паузах, на прогулках, перед сном, в индивидуальной работе с детьми. Если вы заметили, что ребенок начинает недомогать (ОРВИ), надо сразу начать выполнять звуко – дыхательные упражнения. Это поможет восстановиться ребенку. Здесь очень важна совместная работа с родителями.

Таким образом мы с вами сегодня поработали над семью видами дыхания:

- Полное
- Ритмическое
- Звуковое
- Гипоксическое
- Силовое
- Парадоксальное
- Дренажное

Пройдите, пожалуйста на свои места и напишите свой отзыв по сегодняшней теме и какие виды дыхания вы запомнили, а я прочитав ваши отзывы поставлю себе оценку.

Спасибо за участие! Чтобы ваши дети были здоровыми, я вам подарю памятки «Оздоровление детей дошкольного возраста средствами дыхательных упражнений». Желаю всем здоровья!