Исследовательско-творческий проект МБДОУ Краснозерского детского сада № 6.

**Тема проекта:** «Мы учимся правильно дышать».

**Автор:** Булгакова Марина Максимовна – инструктор по физическому воспитанию.

Вид проекта: исследовательский. Проект краткосрочный, срок реализации

с 14 ноября по 21 ноября 2013года.

**Участники проекта:** педагоги, дети средней группы, их родители.

**Актуальность проекта:**

Всем известно, что дыхание – это жизнь. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды – несколько дней, то без воздуха всего несколько минут. Поскольку дыхание приоритетно, то естественно, что многие люди овладевают этим процессом в совершенстве. Способность дышать помогает творить чудеса со своим организмом, в том числе и избавляться от болезней. Особенно важно это для маленьких детей. Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет. Правильное дыхание укрепляет иммунитет.

**Проблема.**

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, а также то, что в силу возрастных физиологических способностей дыхательная система дошкольника 4-5 лет еще до конца не развита, следует научить ребенка правильно дышать

Цель: Обучение детей правильному дыханию.

Задачи: образовательная.

* Познакомить детей с дыхательной системой организма через исследовательскую деятельность.
* Разучить дыхательные гимнастики/

Оздоровительная.

* Способствовать развитию дыхательной системы.

Воспитательная.

* Развивать интеллектуальные и личностные качества.

**Подготовительный этап.**

1.Опрос детей: Как мы дышим? Хотите ли вы научиться дышать правильно?

Проанализировав ответы детей, получила следующие данные.

Результаты на начало проекта.

2.В уголок двигательной активности поместить материал для дыхательных упражнений.

**Основной этап.**

План реализации проекта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Сроки проведения | Ответственный |
| 1. | Утренняя гимнастика с использованием дыхательного упражнения «Гуси летят», «Носик поет песенку» | Ежедневно  в течение недели | Инструктор по физкультуре |
| 2. | Образовательная деятельность | По расписанию | Инструктор по физкультуре |
| 3. | Оздоровительная гимнастика с использованием дыхательного упражнения «Каша кипит» | 14,21 ноября. | Инструктор по физкультуре |
| 4. | Исследовательская деятельность: см. Приложение №1  «Могу ли я обойтись без воздуха?»  «Как увидеть воздух, которым я дышу?»  «Сколько во мне воздуха?»  «Почему мы делаем вдох и выдох?» | В течение недели | Инструктор по физкультуре  Воспитатели |
| 5. | Творческий конкурс рисунков по теме: «Иллюстрация к сказке «Вдох и выдох». | 18-19 ноября | Родители. |
| 6. | Разучивание скороговорки «Ест киска…» | В течение проекта | Учитель = логопед |
| 7. | Новое оборудование в уголке двигательной активности для проведения дыхательной гимнастики:  «Осенние листочки», «Птички», «Снежинки». | В течение проекта | Инструктор по физкультуре |

**Заключительный этап.**

Выставка фотографий, иллюстраций. Презентация проекта.

Предполагаемый результат:

* Приобретение детьми знаний о значении правильного дыхания.
* Научить детей правильно выполнять вдох и выдох.

Результаты по окончании проекта.

Приложение №1.

* **Исследовательская деятельность по теме «Могу ли я обойтись без воздуха?»**

Дети рассматривают картинки «НОС» и «РОТ». Воспитатель спрашивает: «Для чего нам нужен нос?». Ответы детей. «Давайте запомним главное назначение носа – дышать». А для чего нам нужен рот? Ответы детей. «Значит, ртом тоже можно дышать».

Выставляю картинки «Ребенок нюхает цветы» и «Ребенок дует мыльные пузыри». Когда мы нюхаем цветы, происходит вот такое явление: воспитатель, втягивая носом воздух, притягивает к носу полоску бумаги. То же самое выполняют дети. Воспитатель предлагает детям высказаться, что происходит. Делает вывод : когда человек нюхает, он затягивает носом воздух. А можно ли втянуть в себя воздух ртом? Проводим эксперимент.

Аналогично рассматриваем картинку с мыльными пузырями. А можно ли выдохнуть воздух из носа?

А можете ли вы, дети, жить без воздуха? Ответы детей.

Проводим дыхательную гимнастику с задержкой дыхания. Вывод детей.

Можем ли мы обойтись без воздуха? Ответы детей.

Воспитатель делает вывод, дети еще раз повторяют.

Дышать нам помогают нос и рот. А дышим мы для того, чтобы жить.

* **Исследовательская деятельность по теме «Как увидеть воздух, которым я дышу?»**

Воспитатель предлагает рассмотреть пузырьки на стенках сосуда, в котором налита вода. Это пузырьки воздуха, который находится в воде. Чтобы увидеть воздух , который находится в нас, понадобится вода, трубочка. Нужно набрать в себя носом воздух и подышать в трубочку.

Результат эксперимента предложить объяснить детям.

Наводящие вопросы: Что вы увидели? Что произошло с пузырьками? С помощью чего вы увидели воздух, которым дышите?

* **«Сколько во мне воздуха?»**

Детям раздаю мешочки, прикрепленные плотно к трубочкам. Ребенок выполняет один длительный выдох в трубочку, видит, как мешочек наполняется воздухом.

Воспитатель предлагает сделать вывод. Ответы детей. При необходимости воспитатель помогает.

* **Сказка «Вдох и выдох».**

Однажды человек вдохнул носом воздух. Воздух начал двигаться по трубочкам, а потом попал в мешочки – легкие. Из мешочков - легких воздух покатился на красных кружочках по всему человеку и добрался до сердца, до рук, до ног, до спины. И еще долго-долго он катался по разным дорожкам и тропинкам. И замарался. Увидело сердце, каким грязным стал воздух, и стало выгонять его из человека. Воздух испугался и стал убегать. Он так торопился выскочить снова через нос человека, что застрял . Но тут грязный воздух увидел открытую дверку – рот человека и быстро в него вылетел. Вот так получился вдох и выдох.

Вопросы: Понравилась сказка? Как называется сказка? Какой воздух вдохнул носом человек? Почему воздух замарался? Как человек выдохнул воздух?

Чтобы выдохнуть весь грязный воздух, нужна помощь живота. Проводим дыхательную гимнастику «Воздушный шарик».