

**Актуальность**

На протяжении последних лет нас, педагогов, поражает грустная статистика частоты заболевания детей дошкольного возраста. Конечно, причин заболевания много: экологические, социальные, генетические, медицинские. Одна из них – невнимание взрослых к здоровью своих детей, а именно, отказ от использования в повседневной жизни всего арсенала средств и методов для предупреждения заболевания и укрепления здоровья ребёнка.

Задача раннего формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как мы, педагоги, всё чаще сталкиваемся с такими проблемами, как ослабленное здоровье детей, низкий уровень их физического развития, неумение детей правильно вести себя в различных жизненных ситуациях и. т. д. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового и безопасного образа жизни? Когда начинать эту работу?

На протяжении многих лет система дошкольного образования существовала изолированно от семьи, полностью принимая на себя проблемы образования и развития детей, сохранения и укрепления их здоровья. В настоящее время исследования убедительно показывают, что осознанное включение родителей в единый, совместный с педагогами процесс воспитания ребёнка позволяет повысить его эффективность.

Основой создания проекта является охрана и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у них привычки к здоровому образу жизни. Важная роль в укреплении здоровья детей занимает сотрудничество ДОУ и семьи.

**Проблема:**

Дошкольный возраст является основополагающим в формировании человека. Ведь именно до семи лет идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно уже на этапе дошкольного детства сформировать основы знаний и практических навыков здорового образа жизни и безопасного поведения, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья детей дошкольного возраста. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. Именно поэтому главной целью ДОУ является создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Чтобы сохранить и улучшить здоровье ребёнка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима планомерная целенаправленная работа не только в дошкольном учреждении, но и, прежде всего, в семье.

**Цель проекта:**

Укрепление процесса взаимодействия ДОУ и семьи в рамках проблемы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

* формирование у детей дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни;
* организация непрерывного процесса взаимодействия коллектива ДОУ и родителей, направленного на сохранение и укрепление здоровья детей;
* формирование единого полноценного развивающего пространства в семье и ДОУ;
* повышение уровня культуры здоровья воспитателей ДОУ и родителей;
* пропаганда создания в семье психологически комфортной среды;
* повышение педагогической компетентности родителей в воспитании здорового ребёнка через вовлечение их в совместную деятельность.

**Тип проекта:**

* *по доминирующей в проектной деятельности:* исследовательский, игровой, познавательный, здоровьесберегающий;
* *по времени проведения:* долгосрочный.

**Участники проекта:**

* дети дошкольного возраста, воспитатели группы, родители воспитанников, инструктор по физической культуре.

**Основные формы реализации проекта**

* организация занятий и различных форм работы с детьми в ходе режимных моментов;
* оснащение предметно-развивающей среды;
* работа с родителями;
* анкетирование;
* работа с педагогами ДОУ.

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Картины, иллюстрирующие привитие детям навыков ЗОЖ.

2. Фотоальбом «Воспитание здорового ребёнка в семье».

3. Детская художественная и познавательная литература по теме «Здоровый образ жизни детей».

4. Материалы зоны двигательной активности в группе.

5. Оборудование для сюжетно-ролевых и театрализованных игр.

6. Материалы для родителей (анкеты, консультации, буклеты, памятки и т.д.).

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

***1 этап, подготовительный***

***(разработка проекта)***

***01.09.2016-01.10.2016***

1. Определение проблемы, постановка цели и задач.

2. Определение методов работы.

3. Подбор методической, научно-популярной, художественной литературы, иллюстративного материала.

4. Подбор материалов и атрибутов для театрализованной деятельности и сюжетно-ролевых игр.

5. Подбор материалов для оформления родительского уголка «Будь здоров, малыш!»

6. Составление перспективного плана мероприятий.

***2 этап, исследовательский***

***(выполнение проекта)***

***02.10.2016-15.05.2017***

**Совместная с детьми деятельность:**

1. Выявление представлений детей о здоровом образе жизни.

2. Рассматривание иллюстраций по данной теме.

3. Беседы, чтение художественной литературы, обсуждение проблемных ситуаций.

4. Игры-театрализации, праздники, развлечения.

5. Дидактические, сюжетно-ролевые игры, направленные на формирование у детей представлений о ЗОЖ.

6. Тематические дни здоровья.

**Совместная с родителями деятельность:**

1. Консультации, практические советы, рекомендации, родительские собрания, открытые мероприятия (мастер-классы, открытые занятия).

2. Оформление наглядной информации для родителей «Школа Айболита».

3. Организация тематических выставок.

4. Совместная деятельность родителей и детей – оформление фотоальбома «Воспитание здорового ребёнка в семье».

**Совместная с педагогами деятельность:**

1. Консультации, семинары с использованием ситуативных и игровых заданий, круглый стол.

***3 этап, заключительный***

***(подведение итогов)***

***16.05.2017-31.05.2017***

1. Анализ достижения поставленной цели и полученных результатов.

2. Обобщение результатов работы, формирование выводов.

3. Составление рекомендаций для родителей.

4. Проведение итогового занятия «Азбука здоровья».

**Ожидаемый результат:**

1. Повышение уровня компетентности обучающихся и родителей в вопросах здоровьесбережения.

2. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

3. Овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях: овладение культурно-гигиеническими навыками, навыками здорового и безопасного поведения в окружающей действительности.

4. Сформированность представлений о необходимости заботиться о своём здоровье.

5. Снижение уровня заболеваемости в группе.

**Перспективный план реализации проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **срок** | **Содержание деятельности** | **Цели и задачи** | **Работа с родителями** |
| сентябрь | Разработка проекта.  Подбор литературы, наглядных пособий, оборудования для реализации проектной деятельности. | Анализ заболеваемости в группе.  Анализ методической и материально-технической базы реализации проектной деятельности. | Ознакомление с педагогическим проектом родителей и педагогов ДОУ. Консультация: «Роль семьи и детского сада в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста» |
| октябрь | Беседа с детьми «Что значит быть здоровым?»  Педагогический мониторинг формирования культурно-гигиенических навыков у детей. | Выявить уровень форсированности у участников педагогического проекта представлений о здоровом образе жизни. | Анкетирование родителей «О здоровье – всерьез!»  Газета для родителей «Здоровячок» тема: «Школа Айболита» |
| ноябрь | Комплексы упражнений «Веселая зарядка», «Зверобика».  Беседа с детьми «Надо, надо умываться по утрам и вечерам».  Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая». | Формировать представления о значении утренней гимнастики и гигиенических процедур для здоровья взрослых и детей. | Информация в группе Вконтакте «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» |
| декабрь | Беседа «Полезные и вредные продукты»  Сюжетно-ролевая игра «Магазин продуктов».  Чтение художественной литературы: Э. Успенский «Как мальчик Яша плохо ел». | Развивать представления о значении правильного питания в жизни человека. Воспитывать культуру питания и поведения за столом. | Информация в родительском уголке «Питание ребенка в детском саду и в семье» (памятки, буклеты) |
| январь | Рассматривание картин «Дети играют зимой».  Беседа «Зима прекрасна, когда она безопасна».  Развлечение на воздухе «Зимние забавы». | Формировать правила здорового и безопасного образа жизни, пребывания на свежем воздухе зимой. | Привлечение родителей к созданию условий для прогулок на групповой площадке.  Фотовыставка «Зимние забавы». |
| февраль | Беседа «Кто как спит».  Сюжетно-дидактическая игра «Уложим куклу Машу спать».  Чтение художественной литературы: Э. Успенский «Рассказ о том, как мальчик Яша плохо спал». | Расширить представление етей о значении сна в жизни человека, гигиене сна, гимнастике после пробуждения. | Консультация для родителей «Режим дня ребенка» Открытый просмотр гимнастики и закаливающих процедур после дневного сна. |
| март | Рассматривание картин и иллюстраций, посвященных народным праздникам и развлечениям.  Тематический день народных подвижных игр. | Дать представление о роли народных и семейных традиций в укреплении и сохранении здоровья детей. | Оформление фотоальбома «За здоровьем всей семьей!» |
| апрель | Рисование «Что значит быть здоровым».  Беседа «Как здоровье укрепить».  Итоговое занятие «Азбука здоровья» | Закреплять представления детей о здоровье и здоровом образе жизни. | Фотоотчет для родителей в группе Вконтакте. Выставка рисунков, плакатов. |
| май | Игровой семинар для детей и родителей «Шаги к здоровью».  Анкетирование родителей. Обсуждение итогов проектной деятельности. | Подведение итогов реализации проекта. Оформление выводов и предложений. Отчет на педагогическом совете. | Выставка пособий и оборудования, разработанного в ходе проектной деятельности.  Родительское собрание «Здоровье детей в наших руках» |

**Вывод:**

1. У детей сформированы представления и потребности в здоровом образе жизни.

2. Организован процесс взаимодействия коллектива ДОУ и родителей, направленный на сохранение и укрепление здоровья детей.

3. Сформировано единое развивающее здороьесберегающее пространство в семье и ДОУ.

4. Повысился уровень культуры здорового образа жизни детей, воспитателей ДОУ и родителей.

5. Повысилась педагогическая компетентность родителей в воспитании здорового ребёнка через вовлечение их в совместную деятельность.

**Методическое обеспечение:**

1. «От рождения до школы». Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. ─ М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. ─ 304 с.

2. «Образовательная программа МДОУ «Детский сад № 32 комбинированного вида» ─ Саранск, 2016.

3. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребёнка / В. Г. Алямовская. – М., 1993.

4. Аронова, Е. Ю., Ашабова, К. А. ЗОЖ. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома / Е. Ю. Аронова. – М., 2007.

5. Борисова, Е. Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Е. Н. Борисова. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009. – 144 с.

6. Бочарова, Н. И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей / Н. И. Бочарова. – М.: АРКТИ, 2003.

7. Доронова, Т. Н. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития / Т. Н. Доронова. – М.: Линка-Пресс, 2001.

8. Доскин, В. А. Растём здоровыми / В. А. Доскин. – М.: Просвещение, 2003.

9. Зманский, Ю. Ф. Воспитание детей здоровыми / Ю. Ф. Зманский. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 130 с.

10. Зуйкова, М. Б. Режим – путь к здоровью / М. Б. Зуйкова. – М.: АРКТИ, 2006.

11. Картушина, М. Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.

12. Кулик, Г. И., Сергиенко, Н. Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.

13. Лукина, Л. И. Путь к здоровью ребёнка лежит через семью / Л. И. Лукина. – М.: АРКТИ, 2006.

14. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребёнка / М. Д. Маханева. – М.: АРКТИ, 2004.

15. Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л. В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

16. Тарасова, Т. А. Я и моё здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления ЗОЖ у детей 2-7 лет / Т. А. Тарасова. – М.: Школьная Пресса, 2008. – 80 с.

17. Материалы журналов «Дошкольное воспитание», «Ребёнок в детском саду», «Здоровье дошкольника».

Приложение 1

**Роль семьи и детского сада в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста**

**(консультация для родителей)**

Проблема воспитания культуры здоровья и здорового образа жизни детей дошкольного возраста является особенно актуальной в настоящее время.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения, воспитания ребёнка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Современная деятельность педагогов дошкольных образовательных учреждений и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников предусматривает повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который выступает в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это радость в доме, это залог счастливой и благополучной жизни детей в гармонии с миром.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребёнка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребёнку с детства в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих.

Даже в раннем школьном возрасте ребёнок ещё не способен осознанно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своём здоровье. Именно поэтому на первый план перед родителями и ДОУ выдвигается проблема выработки у детей, начиная с младшего дошкольного возраста, умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама по себе, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего, внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребёнок.

Основной задачей семьи и ДОУ является формирование у детей нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека – важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: «Если хочешь воспитывать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

В семье ребёнок находит пример для подражания, здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему совместно: детский сад-семья-общество.

Создание единого пространства развития ребёнка невозможно, если усилия педагогов и родителей будут осуществляться независимо один от других, и обе стороны будут оставаться в неведении относительно друг друга. Поэтому возникла необходимость разработки единой программы, которая станет ориентиром как для воспитателей, так и для родителей.

Каждая мать и каждый отец любят своих детей и мечтают о счастье для них. Чтобы семья успешно справлялась с воспитанием детей, родители должны знать основные педагогические требования и создавать необходимые условия для воспитания ребёнка в семье.   
Что же это за условия? Прежде всего, понимание родителями своей ответственности за воспитание детей, организация жизни и быта семьи с учётом потребностей детей, эстетических и гигиенических требований; положительный пример родителей; единство и последовательность требований к детям со стороны взрослых; авторитет взрослых, окружающих детей; стремление родителей к педагогическим знаниям.   
 Для обеспечения нормального физического развития детей необходимо, прежде всего, соблюдение гигиенического режима, то есть рациональное, в соответствии с возрастными особенностями детей распределение времени для сна, еды, различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Надо, чтобы и в семье, как и в дошкольном учреждении, выполнялось основное требование режима ─ точность во времени и правильное чередование режимных процессов, смена одних видов деятельности другими. Чтобы родители сознательно стремились к выполнению этого требования, им следует рассказать о значении режима в жизни ребёнка. Донесение до родителей этих знаний ─ одна из основных задач работы дошкольного учреждения с семьей. Дошкольное учреждение играет важную роль в развитии ребёнка. Здесь он получает начальное образование, приобретает умение взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, организовать собственную деятельность. Однако, насколько эффективно ребёнок будет овладевать этими навыками, зависит от отношения семьи к дошкольному учреждению. Именно поэтому роль и важность воспитания в физкультурно-оздоровительном развитии детей определяет взаимодействие двух важных институтов социализации детей – семьи и дошкольного учреждения.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья детей, им не всегда удаётся грамотно решать многие вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДОУ оказывает существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья дошкольников.

Только при полном понимании и поддержке со стороны родителей можно достичь поставленной цели. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами дошкольных образовательных учреждений, является сохранение и укрепление здоровья детей.

В настоящее время под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование ЗОЖ начинается уже в дошкольном образовательном учреждении. Вся жизнедеятельность ребёнка в детском саду должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются каждодневные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнёрская совместная деятельность педагогов и детей в течение дня.

Таким образом, чтобы сохранить и улучшить здоровье ребёнка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима планомерная целенаправленная работа не только в дошкольном учреждении, но и, прежде всего, в семье.

Приложение 2

**Анкета для родителей**

**«О здоровье ─ всерьёз»**

1. Фамилия, имя ребёнка, дата рождения

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Дорога до детского сада:

* пешком (сколько времени)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* на транспорте (сколько времени)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:

* нет
* да ─ 1 раз в день, 2 раза в день.

4. Режим сна:

* ребёнок вечером ложится спать в рабочие дни в\_\_\_\_ч, поднимается в \_\_\_\_ч;
* в выходные дни ложится спать в \_\_\_\_\_ч, поднимается в \_\_\_\_ч.

5. Спит ли ребёнок днём в выходные дни:

* да (указать продолжительность сна);
* нет.

6. Делает ли ребёнок дома утреннюю гимнастику?

* нет;
* иногда;
* только в выходные дни;
* да, всегда.

7. Сколько времени в день ребёнок:

* смотрит телевизор в рабочие дни\_\_\_\_ч;
* в выходные дни\_\_\_\_ч;
* проводит у компьютера в рабочие дни\_\_\_\_ч;
* в выходные дни\_\_\_\_ч.

8. Где ребёнок был летом?

* дома;
* за городом;
* на море;
* другое.

9. Знаете ли Вы меню детского сада?

* да, всегда;
* иногда;
* не интересуюсь.

10. Какие продукты питания не ест Ваш ребёнок?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Как часто ребёнок употребляет следующие продукты питания (нужное отметить):

* консервы (исключая консервы для детского питания);
* грибы;
* чипсы, сухарики;
* газированные напитки;
* импортные сладости.

Отметить для каждого из пунктов:

А ─ часто (ежедневно или несколько раз в неделю);

Б ─ иногда (1 раз в неделю);

В ─ редко (1-2 раза в неделю).

12. Стараетесь ли Вы в выходные дни соблюдать режим питания, к которому ребёнок привык в детском саду?

* да, всегда;
* иногда;
* нет.

13. Ваша оценка состояния здоровья ребёнка:

* хорошее;
* удовлетворительное;
* плохое (указать причину)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Какие профилактические мероприятия Вы проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией ОРЗ, гриппа?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

16. Какие, на Ваш взгляд, оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в детском саду?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.

Приложение 3

**Комплексы дыхательной гимнастики**

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения.

Какими способами и средствами выработать у дошкольника осознанное отношение к своему здоровью?

Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, направленными на снижение заболеваемости часто болеющих детей, является дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение.

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. И наша задача − научить детей правильно дышать

Использование физических упражнений, направленных на предупреждение простудных заболеваний, улучшение функций верхних дыхательных путей, мы рекомендуем применять во всех группах.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И очень важно превратить скучные упражнения в веселую игру.

Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетании звуков (ах, ох, ух). Эти дыхательные упражнения рекомендуется проводить в игровой форме («жужжит пчела», «гудит пароход», «стучат колеса поезда» и др.). Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

Предлагаем 6 комплексов занятий. Чтобы увеличить интерес детей к ним, к каждому упражнению подобрано небольшое стихотворение.

**КОМПЛЕКС № 1**

**Часики**

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.

1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);

2 − взмах руками назад – «так» (выдох).

**Петушок**

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

И.п. – о.с.

1 – поднять руки в стороны (вдох);

2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

**Насос**

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

1 − наклон туловища в правую сторону (вдох);

2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).

**Семафор**

Самый главный на дороге,

Не бывает с ним тревоги.

И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе.

1 – поднимание рук в стороны (вдох);

2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох).

**Дыхание**

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И.п. – о.с.

1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширятся – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;

2 – плавный выдох через нос.

**Дыхание**

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

И.п. – о.с.

1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;

2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки.

**КОМПЛЕКС № 2**

**Гуси летят**

Гуси высоко летят.

На детей они глядят.

И.п. – о.с.

1 – руки поднять в стороны (вдох);

2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)

**Ёжик**

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

И.п. – о.с.

1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;

2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы (8 раз).

**Регулировщик**

Верный путь он нам покажет,

Повороты все укажет.

И.п. – ноги на ширине плеч

1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);

2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»)

**Маятник**

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнем сначала.

И.п. – руки на поясе (вдох)

1 – наклон вправо (выдох);

2 – и.п. (вдох);

3 – наклон влево (выдох);

4 - и.п. (вдох).

Выдох со звуком «т-у-у-х».

**Радуга, обними меня**

И.п. – о.с.

1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.

**Вырасти большой**

Вырасти хочу скорей,

Добро делать для людей.

И.п. – о.с.

1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 –опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).

Произносить звук «у-х-х».

**КОМПЛЕКС № 3**

**Крылья**

Крылья вместо рук у нас,

Так летим – мы высший класс.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – руки через стороны поднять вверх (вдох);

2 – опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох).

**Поднимемся на носочки**

Хорошо нам наверху!

Как же вы без нас внизу?

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – подняться на носки. Одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох);

2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперед и произнести звук «ш-ш-ш» (выдох).

**Покачивание**

Покачаемся слегка,

Ведь под нами облака.

И.п. – ноги на ширине плеч

1 – наклон вправо – «кач» (вдох);

2 – наклон влево – «кач» (выдох).

**Поворот**

Надо посмотреть вокруг.

Рядом ли летит мой друг?

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – повернуться вправо (вдох);

2 – и.п. (выдох);

3 – повернуться влево (вдох);

4 − и.п. (выдох).

**Хлопок**

Солнце мы хлопком все встретим,

Так полет свой мы отметим.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – поднять руки вверх (вдох);

2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох);

3 – развести руки в стороны (вдох);

4 – и.п. (выдох).

**Пчелы**

Мы представим, что мы пчелы,

Мы ведь в небе – новоселы.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – развести руки в стороны (вдох);

2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).

**Приземление**

Приземляться нам пора!

Завтра в сад нам, детвора!

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в «замок», опустить вниз.

1 – руки поднять вверх (вдох);

2 – наклон вперед с одновременным опусканием (выдох).

**КОМПЛЕКС № 4**

**Ушки**

Ушки слышать все хотят

Про ребят и про зверят.

И.п. – о.с.

1 – наклон головы вправо – глубокий вдох;

2 − наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

**Губы трубкой**

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

И.п. – о.с.

1 – полный вдох через нос, втягивая живот;

2 – губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив ими легкие до отказа;

3 – сделать глотательное движение, как бы глотать воздух;

4 – пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову, вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

**Воздушный шар поднимается вверх**

Ты, как шарик, полети,

Сверху землю огляди.

И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

1 – поднять плечи и ключицы (вдох);

2 – опустить плечи и ключицы (выдох).

**Очищающее «ха» - дыхание**

Друг за друга мы горой,

Посмеёмся над бедой.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;

2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);

3 – медленно выпрямится и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

**Шипящее стимулирующее дыхание**

Друг на друга пошипим,

Язычок мы укрепим.

И.п. – о.с.

1 – вдох через нос в естественном темпе;

2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

**Ветер**

Сильный ветер вдруг подул,

Слезки с ваших щек сдул.

И.п. – о.с.

1 – сделать полный вдох, впячивая живот и ребра грудной клетки;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

**КОМПЛЕКС № 5**

**Удивимся**

Удивляться чему есть –

В мире всех чудес не счесть.

И.п. – о.с.

1 – медленно поднять плечи, одновременно делая вдох;

2 – опустить плечи (выдох).

**Плечи**

Поработаем плечами,

Пусть танцуют они сами.

И.п. – о.с.

1 – плечи вперед. Медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;

2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.

**Поворот**

Вправо, влево повернемся

И друг другу улыбнемся.

И.п. – о.с.

1 – сделать вдох;

2-3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая – вперед;

4 – и.п.

То же, выполнять в другую сторону.

**Язык трубкой**

«Трубкой» язычок сверни,

Головой слегка кивни.

И.п. – о.с.: губы сложены «трубочкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».

1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки;

2 – закончить вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 сек;

3 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

**Погладь бочок**

Мы погладим свой бочок

От плеча до самых ног.

И.п. – о.с.

1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);

2 – опустить руку и плечо (выдох).

То же, выполнить в другую сторону.

**КОМПЛЕКС № 6**

**Гудок парохода**

Прогудел наш пароход,

В море всех он нас зовет.

И.п. – о.с.

1 – через нос с шумом набрать воздух;

2 – задержать дыхание на 1-2 сек;

3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

**Носик**

Мы немного помычим

И по носу постучим.

И.п. – о.с.

1 – сделать вдох через нос;

2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.

**Курносик**

Очень любим мы свой нос.

А за что? Вот в чем вопрос!

И.п. – о.с.

1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох);

2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

**Барабанщик**

Мы слегка побарабаним

И сильнее сразу станем.

И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – присесть, похлопать по коленям (выдох);

2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох).

**Трубач**

За собой трубач зовет,

Он здоровье нам дает.

И.п. – ноги вместе, руки перед грудью сжаты в кулаки, губы сложены «трубочкой».

1 – вдох;

2 – медленный выдох с громким произнесением звука «пф».

**Прыжки**

Прыгнем влево, прыгнем вправо,

А потом начнем сначала.

И.п. – руки на поясе. 1-4 – подпрыгивания на двух ногах на месте с поворотом вправо-влево. Чередовать с ходьбой. 2 раза по 20 подпрыгиваний.

**Дышим тихо, спокойно, плавно**

Все мы медленно подышим,

Тишину вокруг услышим.

И.п. – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

**КОМПЛЕКС № 7**

**Каша кипит**

И.п. – стоя, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь, сделать глубокий вдох через нос, на выдохе опустить грудь и расслабить живот, произнося звук «ш-ш-ш».

**Паровоз**

Ходить по группе, делая попеременные движения руками. Сделать вдох через нос, на выдохе произносить «чух-чух-чух».

**Аист**

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперёд, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

**Воздушные шары**

Выполнять в ходьбе по площадке или группе. 1 – руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 – руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» («шарик спустился»).

**Ворона**

И.п. – о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар».

**Вырасту большой**

И.п. – ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, сделать выдох, произнося «ух-ух-ух».

**КОМПЛЕКС № 8**

**Грибок**

И.п. – глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький») - вдох. Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (выдох).

**Ёжик**

И.п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (вдох). Выпрямить ноги (выдох), произнося «ф-ф-ф».

**Журавль**

И.п. – о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р» (выдох). Тоже левой ногой.

**Заводные машинки**

И.п. – о.с. руки в «замок» перед собой (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж» (выдох).

**Мельница**

Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р» (выдох).

**КОМПЛЕКС № 9**

**Обними плечи**

И.п. – о.с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. На вдохе свести руки друг к другу, обнимая себя за плечи (выдох).

**Дровосек**

Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперёд с одновременным опусканием рук и произнесением «ух».

**Свеча**

И.п. – о.с., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произнося «фу-фу-фу» (выдох), «задувая свечу».

**Снежинки**

И.п. – о.с., руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (выдох).

**Цветок распускается**

И.п. – стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, тянуть руки вверх и в стороны – вдох («цветок распускается), вернуться в и.п. (выдох).

Использование дыхательных упражнений в комплексах утренних зарядок, физкультминутках и занятиях, помогает предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

**Актуальность**

На протяжении последних лет нас, педагогов, поражает грустная статистика частоты заболевания детей дошкольного возраста. Конечно, причин заболевания много: экологические, социальные, генетические, медицинские. Одна из них – невнимание взрослых к здоровью своих детей, а именно, отказ от использования в повседневной жизни всего арсенала средств и методов для предупреждения заболевания и укрепления здоровья ребёнка.

Задача раннего формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как мы, педагоги, всё чаще сталкиваемся с такими проблемами, как ослабленное здоровье детей, низкий уровень их физического развития, неумение детей правильно вести себя в различных жизненных ситуациях и. т. д. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового и безопасного образа жизни? Когда начинать эту работу?

На протяжении многих лет система дошкольного образования существовала изолированно от семьи, полностью принимая на себя проблемы образования и развития детей, сохранения и укрепления их здоровья. В настоящее время исследования убедительно показывают, что осознанное включение родителей в единый, совместный с педагогами процесс воспитания ребёнка позволяет повысить его эффективность.

Основой создания проекта является охрана и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у них привычки к здоровому образу жизни. Важная роль в укреплении здоровья детей занимает сотрудничество ДОУ и семьи.

**Проблема:**

Дошкольный возраст является основополагающим в формировании человека. Ведь именно до семи лет идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно уже на этапе дошкольного детства сформировать основы знаний и практических навыков здорового образа жизни и безопасного поведения, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья детей дошкольного возраста. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. Именно поэтому главной целью ДОУ является создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Чтобы сохранить и улучшить здоровье ребёнка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима планомерная целенаправленная работа не только в дошкольном учреждении, но и, прежде всего, в семье.

**Цель проекта:**

Укрепление процесса взаимодействия ДОУ и семьи в рамках проблемы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

* формирование у детей дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни;
* организация непрерывного процесса взаимодействия коллектива ДОУ и родителей, направленного на сохранение и укрепление здоровья детей;
* формирование единого полноценного развивающего пространства в семье и ДОУ;
* повышение уровня культуры здоровья воспитателей ДОУ и родителей;
* пропаганда создания в семье психологически комфортной среды;
* повышение педагогической компетентности родителей в воспитании здорового ребёнка через вовлечение их в совместную деятельность.

**Тип проекта:**

* *по доминирующей в проектной деятельности:* исследовательский, игровой, познавательный;
* *по времени проведения:* долгосрочный.

**Участники проекта:**

* дети дошкольного возраста, воспитатели группы, родители воспитанников, инструктор по физической культуре.

**Основные формы реализации проекта:**

* организация НООД и различных форм работы с детьми в ходе режимных моментов;
* оснащение предметно-развивающей среды;
* работа с родителями;
* анкетирование;
* работа с педагогами ДОУ.

**Методическое обеспечение:**

1. «От рождения до школы». Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. ─ М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. ─ 304 с.

2. «Образовательная программа МДОУ «Детский сад № 32 комбинированного вида» ─ Саранск, 2016.

3. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребёнка / В. Г. Алямовская. – М., 1993.

4. Аронова, Е. Ю., Ашабова, К. А. ЗОЖ. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома / Е. Ю. Аронова. – М., 2007.

5. Борисова, Е. Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Е. Н. Борисова. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009. – 144 с.

6. Бочарова, Н. И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей / Н. И. Бочарова. – М.: АРКТИ, 2003.

7. Доронова, Т. Н. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития / Т. Н. Доронова. – М.: Линка-Пресс, 2001.

8. Доскин, В. А. Растём здоровыми / В. А. Доскин. – М.: Просвещение, 2003.

9. Зманский, Ю. Ф. Воспитание детей здоровыми / Ю. Ф. Зманский. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 130 с.

10. Зуйкова, М. Б. Режим – путь к здоровью / М. Б. Зуйкова. – М.: АРКТИ, 2006.

11. Картушина, М. Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.

12. Кулик, Г. И., Сергиенко, Н. Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.

13. Лукина, Л. И. Путь к здоровью ребёнка лежит через семью / Л. И. Лукина. – М.: АРКТИ, 2006.

14. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребёнка / М. Д. Маханева. – М.: АРКТИ, 2004.

15. Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л. В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

16. Тарасова, Т. А. Я и моё здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления ЗОЖ у детей 2-7 лет / Т. А. Тарасова. – М.: Школьная Пресса, 2008. – 80 с.

17. Материалы журналов «Дошкольное воспитание», «Ребёнок в детском саду», «Здоровье дошкольника».

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Картины, иллюстрирующие привитие детям навыков ЗОЖ.

2. Фотоальбом «Воспитание здорового ребёнка в семье».

3. Детская художественная и познавательная литература по теме «Здоровый образ жизни детей».

4. Материалы физкультурного уголка.

5. Оборудование для сюжетно-ролевых и театрализованных игр.

6. Организация выставки детских работ «Наша спортивная семья».

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

***1 этап, подготовительный***

***(разработка проекта)***

***01.09.2016-01.10.2016***

1. Определение проблемы, постановка цели и задач.

2. Определение методов работы.

3. Подбор методической, научно-популярной, художественной литературы, иллюстративного материала.

4. Подбор материалов и атрибутов для театрализованной деятельности и сюжетно-ролевых игр.

5. Подбор материалов для оформления родительского уголка «Будь здоров, малыш!»

6. Составление перспективного плана мероприятий.

***2 этап, исследовательский***

***(выполнение проекта)***

***02.10.2016-15.05.2017***

**Совместная с детьми деятельность:**

1. Выявление представлений детей о здоровом образе жизни.

2. Рассматривание иллюстраций по данной теме.

3. Беседы, чтение художественной литературы.

4. Театрализованное представление «Как природа помогает нам здоровым быть», досуг «Как Тимошка здоровье искал».

5. Дидактические, сюжетно-ролевые игры, направленные на формирование у детей представлений о ЗОЖ.

6. Физкультурные праздники и развлечения.

**Совместная с родителями деятельность:**

1. Консультации, практические советы, рекомендации, родительские собрания, участие в родительских клубах.

2. Оформление наглядной информации для родителей «Школа Айболита».

3. Организация тематических выставок.

4. Совместная деятельность родителей и детей – оформление фотоальбома «Воспитание здорового ребёнка в семье».

**Совместная с педагогами деятельность:**

1. Консультации, семинары с использованием ситуативных и игровых заданий, круглый стол.

***3 этап, заключительный***

***(подведение итогов)***

***16.05.2017-31.05.2017***

1. Анализ достижения поставленной цели и полученных результатов.

2. Обобщение результатов работы, формирование выводов.

3. Составление рекомендаций для родителей.

4. Проведение итоговой НООД с детьми «Азбука здоровья».

**Ожидаемый результат:**

1. Повышение уровня компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения детей.

2. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

3. Овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях: овладение культурно-гигиеническими навыками, навыками здорового и безопасного поведения в окружающей действительности.

4. Сформированность представлений о необходимости заботиться о своём здоровье.

5. Снижение уровня заболеваемости.

**Вывод:**

1. У детей сформированы потребности в здоровом образе жизни.

2. Организован процесс взаимодействия коллектива ДОУ и родителей, направленный на сохранение и укрепление здоровья детей.

3. Сформировано единое развивающее пространство в семье и ДОУ.

4. Повысился уровень культуры здоровья детей, воспитателей ДОУ и родителей.

5. Повысилась педагогическая компетентность родителей в воспитании здорового ребёнка через вовлечение их в совместную деятельность.

Приложение 1

**Роль семьи и детского сада в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста**

**(консультация для родителей)**

Проблема воспитания культуры здоровья и здорового образа жизни детей дошкольного возраста является особенно актуальной в настоящее время.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения, воспитания ребёнка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Современная деятельность педагогов дошкольных образовательных учреждений и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников предусматривает повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который выступает в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это радость в доме, это залог счастливой и благополучной жизни детей в гармонии с миром.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребёнка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребёнку с детства в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих.

Даже в раннем школьном возрасте ребёнок ещё не способен осознанно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своём здоровье. Именно поэтому на первый план перед родителями и ДОУ выдвигается проблема выработки у детей, начиная с младшего дошкольного возраста, умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама по себе, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего, внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребёнок.

Основной задачей семьи и ДОУ является формирование у детей нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека – важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: «Если хочешь воспитывать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

В семье ребёнок находит пример для подражания, здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему совместно: детский сад-семья-общество.

Создание единого пространства развития ребёнка невозможно, если усилия педагогов и родителей будут осуществляться независимо один от других, и обе стороны будут оставаться в неведении относительно друг друга. Поэтому возникла необходимость разработки единой программы, которая станет ориентиром как для воспитателей, так и для родителей.

Каждая мать и каждый отец любят своих детей и мечтают о счастье для них. Чтобы семья успешно справлялась с воспитанием детей, родители должны знать основные педагогические требования и создавать необходимые условия для воспитания ребёнка в семье.   
Что же это за условия? Прежде всего, понимание родителями своей ответственности за воспитание детей, организация жизни и быта семьи с учётом потребностей детей, эстетических и гигиенических требований; положительный пример родителей; единство и последовательность требований к детям со стороны взрослых; авторитет взрослых, окружающих детей; стремление родителей к педагогическим знаниям.   
 Для обеспечения нормального физического развития детей необходимо, прежде всего, соблюдение гигиенического режима, то есть рациональное, в соответствии с возрастными особенностями детей распределение времени для сна, еды, различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Надо, чтобы и в семье, как и в дошкольном учреждении, выполнялось основное требование режима ─ точность во времени и правильное чередование режимных процессов, смена одних видов деятельности другими. Чтобы родители сознательно стремились к выполнению этого требования, им следует рассказать о значении режима в жизни ребёнка. Донесение до родителей этих знаний ─ одна из основных задач работы дошкольного учреждения с семьей. Дошкольное учреждение играет важную роль в развитии ребёнка. Здесь он получает начальное образование, приобретает умение взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, организовать собственную деятельность. Однако, насколько эффективно ребёнок будет овладевать этими навыками, зависит от отношения семьи к дошкольному учреждению. Именно поэтому роль и важность воспитания в физкультурно-оздоровительном развитии детей определяет взаимодействие двух важных институтов социализации детей – семьи и дошкольного учреждения.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья детей, им не всегда удаётся грамотно решать многие вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДОУ оказывает существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья дошкольников.

Только при полном понимании и поддержке со стороны родителей можно достичь поставленной цели. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами дошкольных образовательных учреждений, является сохранение и укрепление здоровья детей.

В настоящее время под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование ЗОЖ начинается уже в дошкольном образовательном учреждении. Вся жизнедеятельность ребёнка в детском саду должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются каждодневные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнёрская совместная деятельность педагогов и детей в течение дня.

Таким образом, чтобы сохранить и улучшить здоровье ребёнка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима планомерная целенаправленная работа не только в дошкольном учреждении, но и, прежде всего, в семье.

Приложение 2

**Анкета для родителей**

**«О здоровье ─ всерьёз»**

1. Фамилия, имя ребёнка, дата рождения

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Дорога до детского сада:

* пешком (сколько времени)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* на транспорте (сколько времени)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:

* нет
* да ─ 1 раз в день, 2 раза в день.

4. Режим сна:

* ребёнок вечером ложится спать в рабочие дни в\_\_\_\_ч, поднимается в \_\_\_\_ч;
* в выходные дни ложится спать в \_\_\_\_\_ч, поднимается в \_\_\_\_ч.

5. Спит ли ребёнок днём в выходные дни:

* да (указать продолжительность сна);
* нет.

6. Делает ли ребёнок дома утреннюю гимнастику?

* нет;
* иногда;
* только в выходные дни;
* да, всегда.

7. Сколько времени в день ребёнок:

* смотрит телевизор в рабочие дни\_\_\_\_ч;
* в выходные дни\_\_\_\_ч;
* проводит у компьютера в рабочие дни\_\_\_\_ч;
* в выходные дни\_\_\_\_ч.

8. Где ребёнок был летом?

* дома;
* за городом;
* на море;
* другое.

9. Знаете ли Вы меню детского сада?

* да, всегда;
* иногда;
* не интересуюсь.

10. Какие продукты питания не ест Ваш ребёнок?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Как часто ребёнок употребляет следующие продукты питания (нужное отметить):

* консервы (исключая консервы для детского питания);
* грибы;
* чипсы, сухарики;
* газированные напитки;
* импортные сладости.

Отметить для каждого из пунктов:

А ─ часто (ежедневно или несколько раз в неделю);

Б ─ иногда (1 раз в неделю);

В ─ редко (1-2 раза в неделю).

12. Стараетесь ли Вы в выходные дни соблюдать режим питания, к которому ребёнок привык в детском саду?

* да, всегда;
* иногда;
* нет.

13. Ваша оценка состояния здоровья ребёнка:

* хорошее;
* удовлетворительное;
* плохое (указать причину)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Какие профилактические мероприятия Вы проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией ОРЗ, гриппа?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

16. Какие, на Ваш взгляд, оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в детском саду?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.

Приложение 3

**Комплексы дыхательной гимнастики**

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения.

Какими способами и средствами выработать у дошкольника осознанное отношение к своему здоровью?

Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, направленными на снижение заболеваемости часто болеющих детей, является дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение.

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. И наша задача − научить детей правильно дышать

Использование физических упражнений, направленных на предупреждение простудных заболеваний, улучшение функций верхних дыхательных путей, мы рекомендуем применять во всех группах.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И очень важно превратить скучные упражнения в веселую игру.

Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетании звуков (ах, ох, ух). Эти дыхательные упражнения рекомендуется проводить в игровой форме («жужжит пчела», «гудит пароход», «стучат колеса поезда» и др.). Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

Предлагаем 6 комплексов занятий. Чтобы увеличить интерес детей к ним, к каждому упражнению подобрано небольшое стихотворение.

**КОМПЛЕКС № 1**

**Часики**

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.

1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);

2 − взмах руками назад – «так» (выдох).

**Петушок**

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

И.п. – о.с.

1 – поднять руки в стороны (вдох);

2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

**Насос**

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

1 − наклон туловища в правую сторону (вдох);

2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).

**Семафор**

Самый главный на дороге,

Не бывает с ним тревоги.

И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе.

1 – поднимание рук в стороны (вдох);

2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох).

**Дыхание**

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И.п. – о.с.

1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширятся – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;

2 – плавный выдох через нос.

**Дыхание**

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

И.п. – о.с.

1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;

2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки.

**КОМПЛЕКС № 2**

**Гуси летят**

Гуси высоко летят.

На детей они глядят.

И.п. – о.с.

1 – руки поднять в стороны (вдох);

2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)

**Ёжик**

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

И.п. – о.с.

1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;

2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы (8 раз).

**Регулировщик**

Верный путь он нам покажет,

Повороты все укажет.

И.п. – ноги на ширине плеч

1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);

2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»)

**Маятник**

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнем сначала.

И.п. – руки на поясе (вдох)

1 – наклон вправо (выдох);

2 – и.п. (вдох);

3 – наклон влево (выдох);

4 - и.п. (вдох).

Выдох со звуком «т-у-у-х».

**Радуга, обними меня**

И.п. – о.с.

1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.

**Вырасти большой**

Вырасти хочу скорей,

Добро делать для людей.

И.п. – о.с.

1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 –опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).

Произносить звук «у-х-х».

**КОМПЛЕКС № 3**

**Крылья**

Крылья вместо рук у нас,

Так летим – мы высший класс.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – руки через стороны поднять вверх (вдох);

2 – опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох).

**Поднимемся на носочки**

Хорошо нам наверху!

Как же вы без нас внизу?

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – подняться на носки. Одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох);

2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперед и произнести звук «ш-ш-ш» (выдох).

**Покачивание**

Покачаемся слегка,

Ведь под нами облака.

И.п. – ноги на ширине плеч

1 – наклон вправо – «кач» (вдох);

2 – наклон влево – «кач» (выдох).

**Поворот**

Надо посмотреть вокруг.

Рядом ли летит мой друг?

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – повернуться вправо (вдох);

2 – и.п. (выдох);

3 – повернуться влево (вдох);

4 − и.п. (выдох).

**Хлопок**

Солнце мы хлопком все встретим,

Так полет свой мы отметим.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – поднять руки вверх (вдох);

2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох);

3 – развести руки в стороны (вдох);

4 – и.п. (выдох).

**Пчелы**

Мы представим, что мы пчелы,

Мы ведь в небе – новоселы.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – развести руки в стороны (вдох);

2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).

**Приземление**

Приземляться нам пора!

Завтра в сад нам, детвора!

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в «замок», опустить вниз.

1 – руки поднять вверх (вдох);

2 – наклон вперед с одновременным опусканием (выдох).

**КОМПЛЕКС № 4**

**Ушки**

Ушки слышать все хотят

Про ребят и про зверят.

И.п. – о.с.

1 – наклон головы вправо – глубокий вдох;

2 − наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

**Губы трубкой**

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

И.п. – о.с.

1 – полный вдох через нос, втягивая живот;

2 – губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив ими легкие до отказа;

3 – сделать глотательное движение, как бы глотать воздух;

4 – пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову, вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

**Воздушный шар поднимается вверх**

Ты, как шарик, полети,

Сверху землю огляди.

И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

1 – поднять плечи и ключицы (вдох);

2 – опустить плечи и ключицы (выдох).

**Очищающее «ха» - дыхание**

Друг за друга мы горой,

Посмеёмся над бедой.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;

2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);

3 – медленно выпрямится и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

**Шипящее стимулирующее дыхание**

Друг на друга пошипим,

Язычок мы укрепим.

И.п. – о.с.

1 – вдох через нос в естественном темпе;

2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

**Ветер**

Сильный ветер вдруг подул,

Слезки с ваших щек сдул.

И.п. – о.с.

1 – сделать полный вдох, впячивая живот и ребра грудной клетки;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

**КОМПЛЕКС № 5**

**Удивимся**

Удивляться чему есть –

В мире всех чудес не счесть.

И.п. – о.с.

1 – медленно поднять плечи, одновременно делая вдох;

2 – опустить плечи (выдох).

**Плечи**

Поработаем плечами,

Пусть танцуют они сами.

И.п. – о.с.

1 – плечи вперед. Медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;

2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.

**Поворот**

Вправо, влево повернемся

И друг другу улыбнемся.

И.п. – о.с.

1 – сделать вдох;

2-3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая – вперед;

4 – и.п.

То же, выполнять в другую сторону.

**Язык трубкой**

«Трубкой» язычок сверни,

Головой слегка кивни.

И.п. – о.с.: губы сложены «трубочкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».

1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки;

2 – закончить вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 сек;

3 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

**Погладь бочок**

Мы погладим свой бочок

От плеча до самых ног.

И.п. – о.с.

1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);

2 – опустить руку и плечо (выдох).

То же, выполнить в другую сторону.

**КОМПЛЕКС № 6**

**Гудок парохода**

Прогудел наш пароход,

В море всех он нас зовет.

И.п. – о.с.

1 – через нос с шумом набрать воздух;

2 – задержать дыхание на 1-2 сек;

3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

**Носик**

Мы немного помычим

И по носу постучим.

И.п. – о.с.

1 – сделать вдох через нос;

2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.

**Курносик**

Очень любим мы свой нос.

А за что? Вот в чем вопрос!

И.п. – о.с.

1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох);

2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

**Барабанщик**

Мы слегка побарабаним

И сильнее сразу станем.

И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – присесть, похлопать по коленям (выдох);

2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох).

**Трубач**

За собой трубач зовет,

Он здоровье нам дает.

И.п. – ноги вместе, руки перед грудью сжаты в кулаки, губы сложены «трубочкой».

1 – вдох;

2 – медленный выдох с громким произнесением звука «пф».

**Прыжки**

Прыгнем влево, прыгнем вправо,

А потом начнем сначала.

И.п. – руки на поясе. 1-4 – подпрыгивания на двух ногах на месте с поворотом вправо-влево. Чередовать с ходьбой. 2 раза по 20 подпрыгиваний.

**Дышим тихо, спокойно, плавно**

Все мы медленно подышим,

Тишину вокруг услышим.

И.п. – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

**КОМПЛЕКС № 7**

**Каша кипит**

И.п. – стоя, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь, сделать глубокий вдох через нос, на выдохе опустить грудь и расслабить живот, произнося звук «ш-ш-ш».

**Паровоз**

Ходить по группе, делая попеременные движения руками. Сделать вдох через нос, на выдохе произносить «чух-чух-чух».

**Аист**

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперёд, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

**Воздушные шары**

Выполнять в ходьбе по площадке или группе. 1 – руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 – руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» («шарик спустился»).

**Ворона**

И.п. – о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар».

**Вырасту большой**

И.п. – ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, сделать выдох, произнося «ух-ух-ух».

**КОМПЛЕКС № 8**

**Грибок**

И.п. – глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький») - вдох. Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (выдох).

**Ёжик**

И.п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (вдох). Выпрямить ноги (выдох), произнося «ф-ф-ф».

**Журавль**

И.п. – о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р» (выдох). Тоже левой ногой.

**Заводные машинки**

И.п. – о.с. руки в «замок» перед собой (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж» (выдох).

**Мельница**

Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р» (выдох).

**КОМПЛЕКС № 9**

**Обними плечи**

И.п. – о.с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. На вдохе свести руки друг к другу, обнимая себя за плечи (выдох).

**Дровосек**

Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперёд с одновременным опусканием рук и произнесением «ух».

**Свеча**

И.п. – о.с., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произнося «фу-фу-фу» (выдох), «задувая свечу».

**Снежинки**

И.п. – о.с., руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (выдох).

**Цветок распускается**

И.п. – стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, тянуть руки вверх и в стороны – вдох («цветок распускается), вернуться в и.п. (выдох).

Использование дыхательных упражнений в комплексах утренних зарядок, физкультминутках и занятиях, помогает предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.