

**Департамент образования администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Ленинского района  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение-  
детский сад № 233**



**районная программа социального партнерства и  
межведомственного взаимодействия от ДООУ к вузу**

**«Мы за здоровое будущее»**

**районный конкурс социальных проектов**

**«Жизни и мечте – Да!»**

**Номинация № 1 "Охрана здоровья и популяризация здорового  
образа жизни"**

# ПАСПОРТ ПРОЕКТА ВОСПИТАТЕЛЕЙ МАДОУ – ДЕТСКОГО САДА № 233

- ❁ **«Дыхание и здоровье»**
- ❁ **Руководитель проекта:** Фуфарова Наталья Владимировна и Сисина Елена Борисовна
- ❁ **Возраст участников:** 5 – 7 лет
- ❁ **Тип проекта:** экспериментально-исследовательский
- ❁ **По продолжительности:** 2019-2021
- ❁ **Объектом исследования:** является процесс укрепления здоровья дошкольников
- ❁ **Предмет исследования:** дыхательная гимнастика как средство укрепления здоровья дошкольников

# ЧТО ХОТИМ ЗНАТЬ?

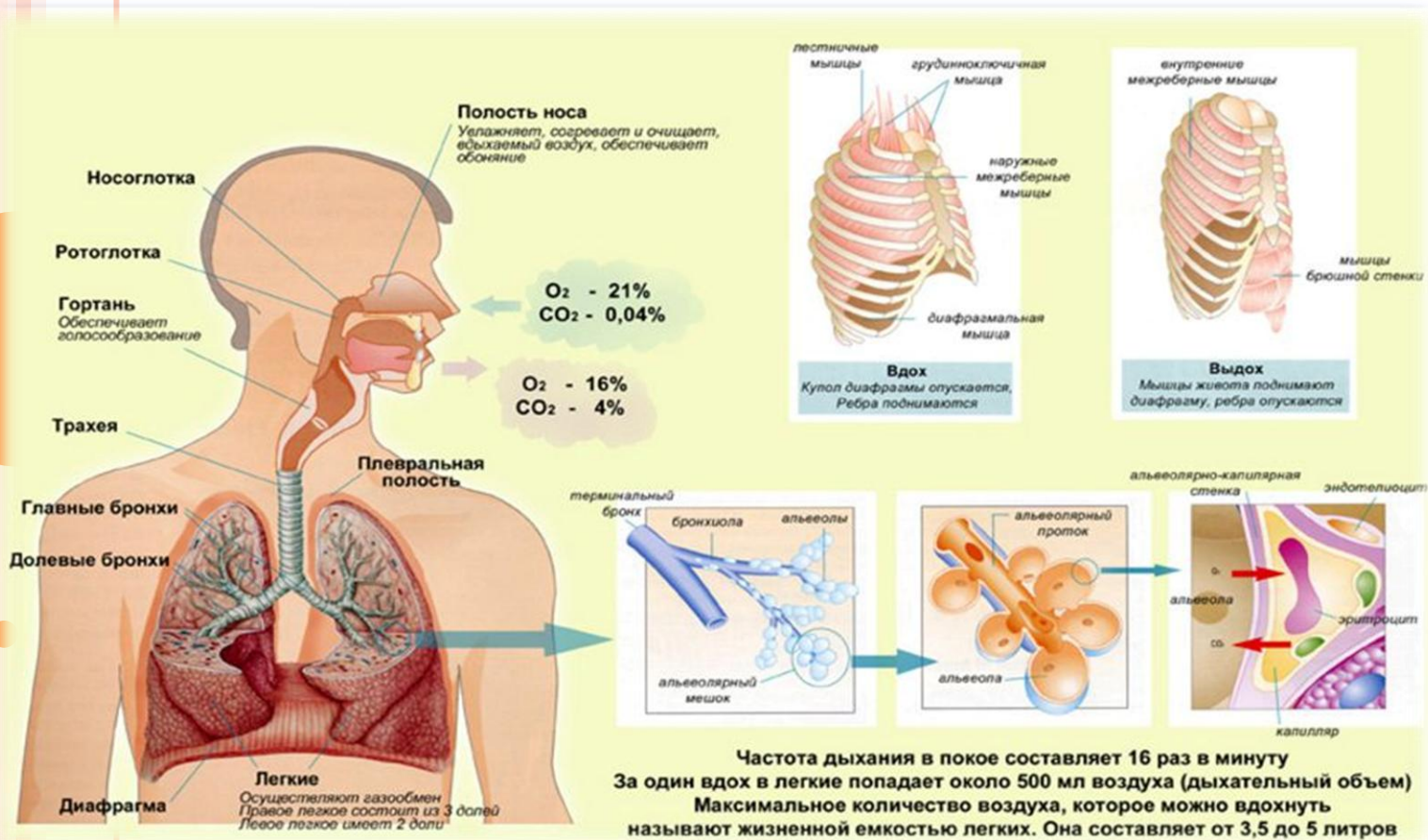
Как дыхательная гимнастика помогает  
укреплению здоровья

## ЗАДАЧИ НАШЕГО ПРОЕКТА

- Получить знания о пользе здорового образа жизни посредством дыхательной гимнастики
- Формировать привычку здорового образа жизни
- Узнать о новых профессиях.
- Экспериментально подтвердить эффективность дыхательной гимнастики для укрепления детского здоровья.
- Научить друзей и родителей правильному дыханию

- А вы знаете, что профессия взрослого, который изучает дыхательную систему человека называется **пульмонолог**

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА





-Друзья, посмотрите это легкие.  
С помощью легких мы дышим.



# ЭКСПЕРИМЕНТ «ПРАВИЛЬНО ЛИ МЫ ДЫШИМ»



Сегодня мы будем учиться правильному дыханию, во-первых, правильно делать вдох, во-вторых, правильно выдохнуть. В этом нам помогут специальные упражнения

- Давайте, проведём эксперимент, правильно ли мы дышим. Положим одну руку на грудь, другую - на живот.

# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ С ПРИБОРОМ СПИРОМЕТР СУХОЙ ПОРТАТИВНЫЙ (ССП)

-Друзья, помните нам  
рассказывала про  
спирометр.

Показатели этого  
прибора показывают  
частоты вдохов и  
выдохов, емкость  
легких



# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ В СТАКАНЕ»

-Это упражнение влияет на развитие длительного плавного выдоха



Василиса: -Теперь я знаю, что дуть мыльные пузыри это не только весело, но и полезно!





# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ДРАКОН»

-Это упражнение развивает плавность и длительность вдоха и выдоха



-Ого, огнедышащий дракон!

# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС»



- Такое упражнение укрепляет физиологическое дыхание у детей

Пружинистые наклоны вперёд с тренажером в руках





# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШАР»

-Это упражнение  
тренирует силу вдоха  
и выдоха



Надя: - Ура! Я  
научилась шарики  
надувать!



# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЧАТКА»

- Упражнение способствует развитию длительного плавного выдоха

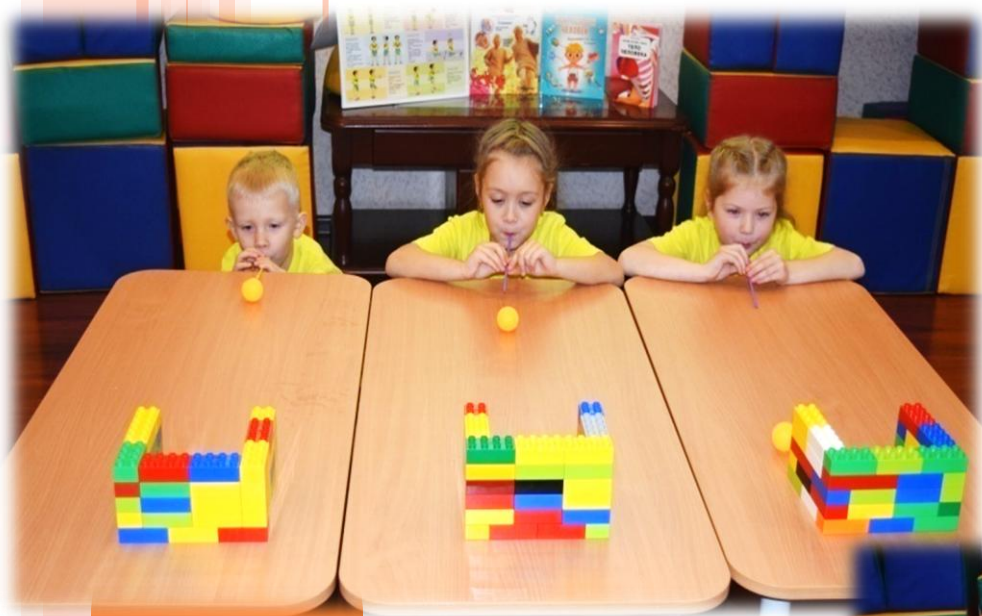


Серёжа: - Здорово,  
я надул перчатку!



# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ-ИГРА «ФУТБОЛ»

- Такое упражнение способствует развитию плавного, длительного выдоха



- Ух ты, как здорово!

# -Мы очень любим играть в подвижные игры.

## Карусель

-Мы вместе с взрослым бежим по кругу, держась за руки, и говорим такие слова:

- Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели,

А потом, а потом

Все бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите,

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

Сначала мы идем медленно, потом все быстрее и быстрее бежим, в конце игры опять замедляем шаг.

## Пузырь

-Мы встаем в круг, взявшись за руки, и произносим такие слова

-Раздувайся пузырь,

Раздувайся тугой, Оставайся такой, Да не лопайся.

Мы произносим слова и

постепенно расширяем круг.

После слов: «пузырь

лопнул», опускают руки и

произносим «пух». Игра

повторяется.

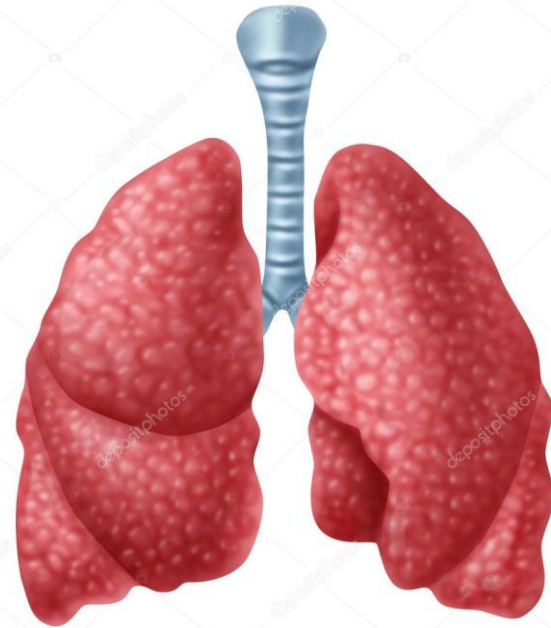
**-Играйте вместе с нами!**

В легкие ребенка при вдохе попадает меньше воздуха, чем у взрослого, а у спортсменов больше, чем у человека, который не занимается спортом, даже если они одинакового роста и веса.





Легкие у здорового человека розового цвета.



А у человека, постоянно дышащего загрязненным воздухом, табачным дымом и т.

д. легкие становятся грязно-серыми, такой человек начинает болеть.



В холодное время люди со слабым здоровьем часто страдают заболеваниями органов дыхания. У них появляется кашель, насморк, боль в горле, температура. Врачи назначают в таких случаях разные лекарства. Что нужно предпринимать, чтобы не заболеть?



1. Как можно больше времени проводить на природе, дышать чистым воздухом.
2. Чаще проветривать помещение, в котором вы находитесь.
3. Делать влажную уборку.
4. Закаливать свой организм, тренировать легкие.



При сборе информации  
и выполнении упражнений  
мы выяснили, что



- Все живые организмы дышат
- Дышат растения, животные и человек
- В организме нет запаса кислорода
- Воздух должен непрерывно поступает в организм через органы дыхания
- Необходимо укреплять легкие с помощью выполнения специальных упражнений, правильно ухаживать за ними.

**Мы, воспитанники  
подготовительной к школе  
группы детского сада №233  
города Екатеринбурга,  
благодарим Вас за внимание!**

