

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



**Исследовательский проект
«Дыхание и здоровье»
Направление: ЗДОРОВЬЕ и СПОРТ
Участники: Зверева Василиса,
Ржанников Сергей, Рябухина Надежда**

ПАСПОРТ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

- ✿ **«Дыхание и здоровье»**
- ✿ **Авторы – Зверева Василиса, Ржанников Сергей, Рябухина Надежда**
- ✿ **Руководитель проекта: Камидуллина Наталья Рифатовна**
- ✿ **Возраст участников: 6 – 7 лет**
- ✿ **Тип проекта: экспериментально-исследовательский**
- ✿ **По продолжительности: 1 месяц**
- ✿ **Объектом исследования: является процесс укрепления здоровья дошкольников**
- ✿ **Предмет исследования: дыхательная гимнастика как средство укрепления здоровья дошкольников**

ЧТО МЫ ХОТИМ УЗНАТЬ?

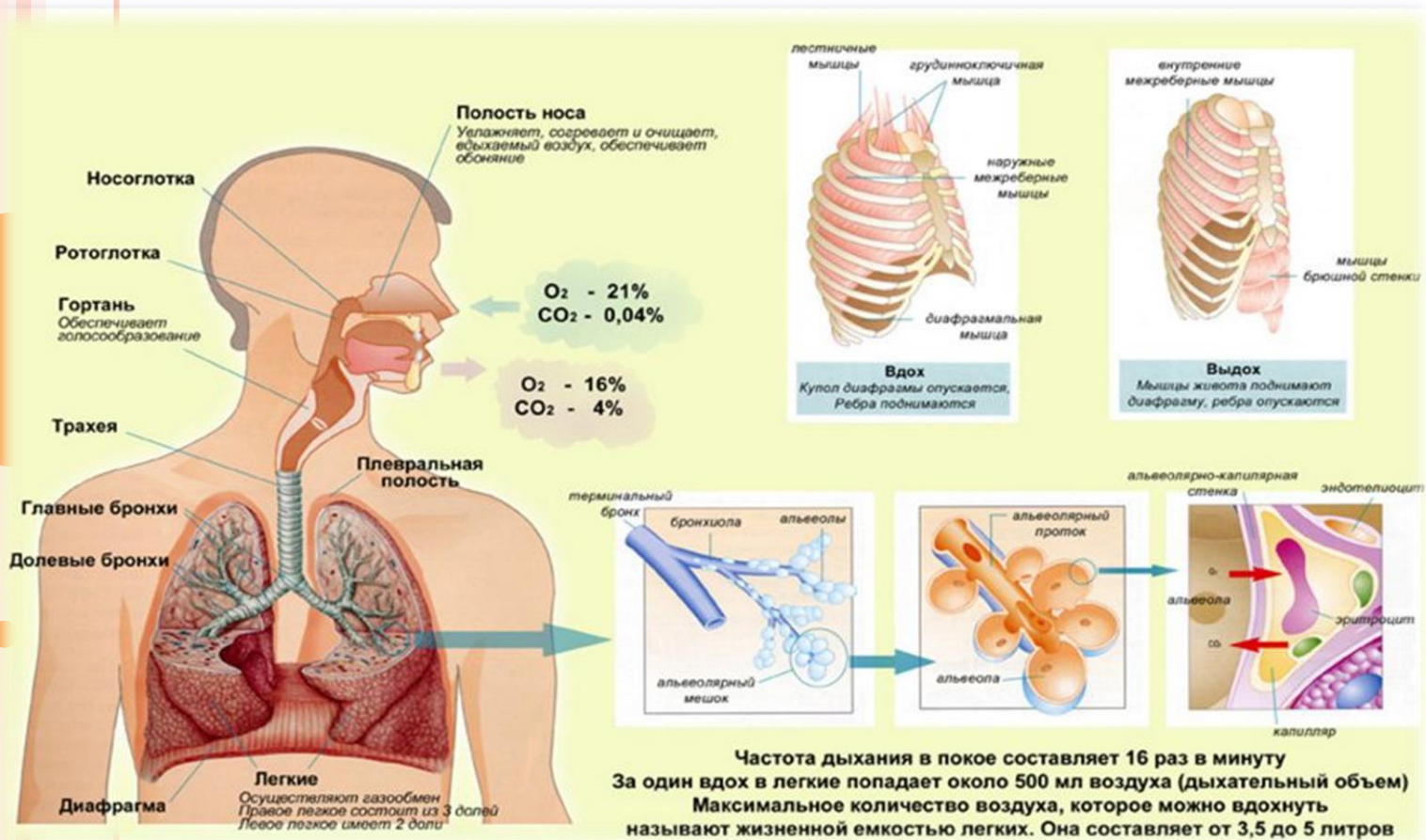
Как дыхательная гимнастика помогает
укреплению здоровья

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 выдыхать. 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
Наталья Рифатовна,
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

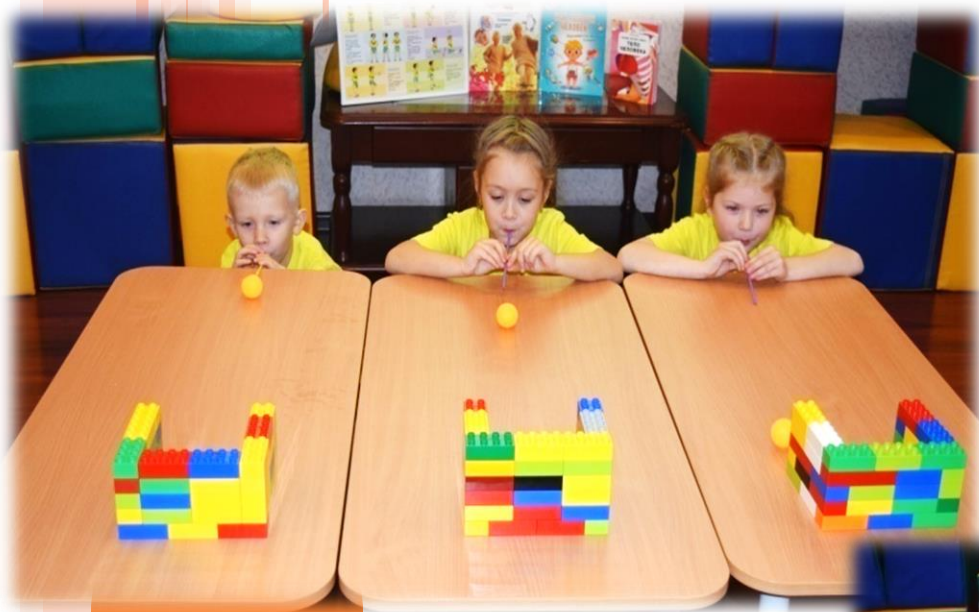


Серёжа: - Здорово, я надул перчатку!



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!

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

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

