

Проект

«Оздоровление дошкольников посредством Стрельниковской дыхательной гимнастики».

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, за последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось число абсолютно здоровых детей. Уровень детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и с хроническими заболеваниями повысился.

Так почему же дети болеют? Дети болеют оттого, что не научены правильной совершенной гигиене, своевременности ухода за своим здоровьем, организмом, его сохранности и сбережению.

Снижение простудных заболеваний у детей дошкольного возраста диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

В связи с этим я определила тему своего проекта: «Азбука дыхания». Главной особенностью данной работы является формирование поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребёнка через привычку «правильного» дыхания. Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

В ритме современной жизни люди не задумываются над тем, как мы дышим. Поэтому первоначальной задачей педагога является стремление обратить внимание не только детей, но и их родителей на формирование правильной методики дыхания (речевого, спортивного и т. д.). Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем. Данный проект поможет родителям задуматься о проблеме «правильного» дыхания. Актуален он так же для работников образовательных учреждений, так как, используя его, можно научить дошкольника «правильному» дыханию, тем самым снизив уровень заболеваемости детей в ДОУ.

Актуальность проблемы.

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей. Выполнение гимнастики заметно помогает выдерживать режим дня дошкольнику, справляться с перегрузками и утомлением, не болеть, избавиться от фарингитов, ларингитов. Внедрение в деятельность ДОУ здоровьесберегающих технологий позволяет

использовать стрельниковскую гимнастику как мощный фактор оздоровления детей и снижения заболеваемости в группе. Дыхательная гимнастика так же позволяет направить энергию дошкольников « в мирное русло» и полнее удовлетворить потребность в двигательной активности, а проведение ее на прогулке с инструктором физкультуры, с воспитателем в теплое время года дополняет арсенал подвижных игр.

Преимущества данного метода: по мнению многих специалистов, дыхательная гимнастика Стрельниковой хороша тем, что:

- сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьбой, бегом, плаванием;
- восстанавливает функции органов, разрушенных болезнью;
- является отличной профилактикой болезней, доступна всем людям;
- для занятий гимнастикой не требуется особых условий – специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки и т. д.), помещения и пр.;
- после первых занятий объем легких значительно увеличивается;
- обеспечивается насыщение кислородом и активизация общих обменных процессов на клеточном уровне
- дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетки;
- активизирует иммунную систему и защитно-приспособительные механизмы организма. Тренируется внутренняя, скрытая от наших глаз мускулатура органов дыхания
- жизненная ёмкость легких после первого же лечебного сеанса увеличивается на 20-30%
- снижается артериальное давление за счет предельного насыщения крови кислородом и укрепления стенок кровеносных сосудов изнутри
- гимнастика показана и взрослым и детям.

Один из лучших специалистов Москвы по реабилитации больных, врач высшей категории Зинаида Петровна Мелихова говорит: «Для стрельниковской гимнастики нужен один квадратный метр комнаты и открытая форточка. Через 10 минут после начала занятий появляется совсем другое самочувствие: бодрость, легкость во всем теле, прекрасное настроение. То есть в минимальный срок – максимальный результат. А это как раз и необходимо современному человеку при нашем образе жизни»

Выполнение дыхательной гимнастики имеет 2 главные *основополагающие цели*: оказать направленное воздействие на дыхательный аппарат, увеличить его функциональные резервы; вызвать изменения в различных органах и функциональных системах.

Польза дыхательной гимнастики Стрельниковой для детей

Результаты занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой действительно впечатляют. Она эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных. В их числе:

- хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма;
- сахарный диабет;
- болезни сердца;
- язвенная болезнь (в стадии ремиссии);
- заболевания неврологического характера.

При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц.

Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Цель проекта: Содействовать сохранению и укреплению физического здоровья воспитанников ДООУ через внедрение дыхательной гимнастики Стрельниковой;

Задачи проекта:

- Научить правильной методике выполнения оздоравливающего вдоха по системе Стрельниковой;
- Овладение дыхательной гимнастикой А. Стрельниковой навыками согласовывать дыхание с выполнением упражнений, тем самым активизируя иммунные силы организма;
- Развитие интереса у детей и их родителей к оздоровительным технологиям, стремление научиться ими пользоваться в дальнейшей жизни;
- Побуждать в детях желание выполнять с настроением дыхательные упражнения, учитывая их пользу для здоровья;

Гипотеза проекта: гимнастика Стрельниковой .А.Н. является эффективным средством по формированию правильного дыхания детей дошкольного возраста.

Образовательная область: «физическая культура».

Продолжительность проекта: долгосрочный.

Технологичность: данный проект может быть использован в любом дошкольном учреждении.

Направленность проекта: познавательного-оздоровительная.

Участники проекта:

- дети старшего дошкольного возраста
- педагоги,
- родители воспитанников

Новизна проекта

Дыхательные стрельниковские упражнения помогают детям в игровой форме на каждом физкультурном занятии решать проблемы, связанные со снижением заболеваний в ДОУ. Гимнастика на основе книги Щетинина об упражнениях Стрельниковой может быть использована, как воспитателями в их работе с детьми, так и родителями. Проект «Оздоровление дошкольников посредством Стрельниковской дыхательной гимнастики» подробно и последовательно знакомит с целями, задачами и упражнениями дыхательной гимнастики посредством движений и коротких глубоких шумных вдохов через нос. Всем взрослым, кто внимательно отнесется к этому проекту, я уверена, он поможет укрепить здоровье их детей – дошкольников.

Противоречие

Надо ли заниматься дошкольнику дыхательной гимнастикой на каждом физкультурном занятии? Ведь может закружиться голова и дети не захотят больше это выполнять. Но гимнастике отводится по 2-3 минуты, что является минимумом, а сами дети непосредственно после выполнения 2-х или 3-х дыхательных упражнений чувствуют улучшение и говорят, что у них проходит заложенность носа, они отмечают значительное улучшение настроения, и это вносит разнообразие в их двигательную деятельность на физкультурном занятии. Огромным «плюсом» служит так же снижение заболеваемости у детей, выполняющих эти упражнения.

Ожидаемые результаты:

- повышение педагогической компетентности педагогов и родителей в оздоровительной работе с детьми;
- положительная психологическая адаптация к новой оздоровительной методике участников проекта;
- снижение простудных заболеваний у воспитанников;
- формирование у участников проекта «правильных» дыхательных привычек;
- изменение отношения детей к сохранению своего здоровья;
- использование здоровьесберегающих технологий в семье;

Этапы проекта:

Организационно-подготовительный

- Анкетирование родителей «О здоровье всерьез».
- Обсуждение целей и задач с участниками проекта (воспитатели, педагогов, дети, родители).
- Составление плана работы.
- Изучение методической литературы.
- Вовлечение всех участников в план совместной реализации проекта по укреплению здоровья детей.
- Разработка компьютерных презентаций «Дышим правильно, красиво», «Как мы дышим» (Приключение Кислородинки).
- Создание картотеки дыхательных упражнений.
- Создание комплекса дыхательных упражнений.
- Разработка конспектов спортивных праздников, досугов и развлечений.

Основной этап.

Мониторинг уровня заболеваемости воспитанников.

1. Диагностика детей старшего дошкольного возраста.

Улучшенная дренажная функция бронхов.

Восстановленное носовое дыхание.

Повышенная общая сопротивляемость организма, его тонус.

Улучшенное нервно- психическое состояние.

Диагностическая таблица. Дыхательная диагностика

№	Список детей	пол	возраст	П /с звуковая проба	Проба Генчи	ЖЁЛ
			т			

Методика проведения диагностики

1. Звуковая проба – Пс. И.п.- стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносит звук «м» с закрытым ртом, как можно дольше до следующего вдоха. По секундомеру вслух ведется счет секунд (одновременно с третьим вдохом ребенок может поднять руку, опустить ее с окончанием «мычания» и запомнив цифру, произносимую в этот момент). Единица измерения – секунды (с).

2. Задержка дыхания на вдохе (проба Генчи) – М /с – И.п.- стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а с третьим глубоким вдохом закрывает рукой рот и нос одновременно и терпит до желания сделать выдох. По секундомеру вслух ведется счет. Единица измерения – секунды (с)

3. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – М /с – Измеряется с помощью спирометра. И.п.- стоя. Ребенок делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха. Затем глубоко вдохнув и взяв мундштук спирометра в рот, не закрывая задней части прибора, делает долгий максимальный выдох. Проводится два последовательных измерения. Максимальный показатель прибора фиксируется. Единица измерения – литр (л).

2. Разучивание с детьми комплекса дыхательной гимнастики А. Стрельниковой.

Основной комплекс состоит из следующих упражнений:

- "Ладшки"

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3- 4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладонки" можно делать стоя, сидя и лежа.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

- **"Погончики"**

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов движений.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

- **"Насос" ("Накачивание шины")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Помните! "Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

- **"Кошка" ("Приседание с поворотом")**

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса.

Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

- **"Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)**

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать.

Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

- **"Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка".

Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

- **"Поворот головы"**

И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть! Помните!

Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

- **"Ушки" ("Ай-ай")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох.

Чуть-чуть покачайте головой, как бы мысленно говорите кому-то: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!"

Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает "китайского болванчика".

Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

- **"Маятник головой" ("Малый маятник")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий короткий вдох.

Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз - вверх, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно, не слышно, либо в крайнем случае - тоже через нос). Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

- **"Перекаты"**

А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться).

Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается) одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

Помните: 1) приседание и вдох делаются строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

Упражнение "Перекаты" можно делать только стоя.

"Шаги"

А. "Передний шаг" (рок-н-рол)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент сделайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой ноге слегка присядьте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кисте рук на уровне пояса.

Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-рол.

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.

Норма 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Б. "Задний шаг"

И.п.: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгните" носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой сделайте танцевальное приседание.

Это упражнение можно делать только стоя.

Помните! Вдохи и движения делаются строго одновременно.

Норма 4 раза по 8 вдохов-движений.

Правила методики дыхания

Правило 1. Первооснову дыхательной гимнастики Стрельниковой, как известно, составляет вдох. Именно данный элемент следует тренировать в первую очередь. При выполнении упражнений рекомендуется резко и энергично вдыхать. При этом вдох должен быть коротким, но достаточно сильным. Вдыхать следует, втягивая воздух через нос шумно и активно.

Правило 2. Другой составляющей комплекса дыхательных упражнений Стрельниковой считается выдох. Его следует воспринимать как противоположность вдоха. А потому выдыхать нужно медленно и плавно, выводя воздух через рот. Если вдох требует усилий и определенных энергетических затрат, то выдох характеризуется произвольностью. При этом нет необходимости выталкивать из себя воздух, он должен выходить свободно и беспрепятственно. Нередко стремление сделать выдох активным и энергичным приводит к сбою ритма дыхания.

Правило 3. Все упражнения, направленные на отработку техники правильного дыхания, нужно выполнять, производя счет. Это поможет не сбиться с ритма и к тому же последовательно и правильно сделать все требующиеся элементы.

Правило 4. Ритм, который является еще одной важной составляющей комплекса упражнений дыхательной гимнастики, должен соответствовать ритму маршевого шага. Все упражнения следует проводить в определенном темпе. Это важно для сохранения ритма и достижения максимального эффекта. Каждый элемент дыхательной гимнастики рекомендуется выполнять менее чем за секунду. Это достигается путем упорных и регулярных тренировок.

Правило 5. В методике дыхания по Стрельниковой. вдох и выполняемое движение составляют единое целое. Их нужно проводить одновременно, а не поочередно. -

Правило 6. Все упражнения, составляющие дыхательную гимнастику Стрельниковой, можно выполнять в положении как стоя, так сидя или лежа. Это определяется состоянием пациента и степенью тяжести заболевания.

Правило 7. Количество повторений того или иного упражнения должно быть кратно четырем. Как известно, четверка - это величина одного музыкального размера, наиболее удобного для проведения гимнастических упражнений. По мере освоения дыхательных элементов данную величину повышают в 2 раза. И это происходит вовсе не случайно. Считается, что восьмерка является символом бесконечности и вечности.

Правило 8. К занятиям следует приступать, находясь в радостном и бодром настроении. Это поможет повысить эффект, оказываемый гимнастикой.

3. Включение дыхательных упражнений в различные режимные моменты (утренняя гимнастика, взбадривающая гимнастика, на прогулке, на музыкальном занятии и другой деятельности)

4. Проведение консультаций для родителей на тему: «Умеем ли мы правильно дышать», а так же рекомендаций.

Рекомендация для родителей.

« С помощью нашей гимнастики вы избавите своего малыша от ОРЗ и ОРВИ, от аденоидных разрастаний в носу и от астматических приступов удушья по ночам. Да и не только от этого. Активизируя обменные процессы во всех внутренних органах и системах, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой способствует правильному формированию детского организма. Отстающим в физическом развитии она помогает находиться в одном ряду со своими сверстниками, а в некоторых случаях опережать их. В нашей гимнастике есть целый ряд упражнений, не только укрепляющих позвоночник, но и исправляющий различные его деформации (сколиозы, кифозы, лордозы). Стрельниковская гимнастика способствует более быстрому росту костной и мышечной ткани.

Поэтому А. Н. Стрельникова настоятельно рекомендовала применять свою гимнастику не только в хореографических училищах, где у воспитанников формируют красивое, сильное и выносливое тело, не только в театральных школах, где будущим актерам, помимо красивого тела, нужен еще и хорошо звучащий голос, но и в детских садах, в общеобразовательных школах, где учатся наши дети, которые должны стать и умными, и красивыми, и **ЗДОРОВЫМИ!**..»

5. Мастер-класс для родителей и педагогов по дыхательной гимнастике А. Стрельниковой.
6. Проведение семинара-практикума для педагогов и родителей по теме «Использование дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой».
7. Организация совместной творческой деятельности детей с родителями. Практическое занятие «Учусь дышать вместе».

Заключительный этап.

– Мониторинг уровня заболеваемости воспитанников (сравнительный анализ).

- Фотоколлаж «За здоровьем в детский сад».
- Конкурс семейных комплексов дыхательной гимнастики «Будьте здоровы!».
- Разработка методических рекомендаций для педагогов и родителей по проведению дыхательной гимнастики.
- Презентация проекта для педагогов и родителей «Дышим правильно, красиво».
- Спортивный праздник «Путешествие в страну Здоровейка».

В результате проведения проекта были сделаны следующие выводы: по завершению проекта интерес к дыхательным упражнениям Стрельниковой значительно повысился: к январю 25% стали задумываться о состоянии улучшения своего здоровья, и имели правильное представление об этом, уменьшился процент детей мало интересующихся своим здоровьем (25%). Укреплять твердо свое здоровье решило 50% дошкольников. Конец учебного года показал положительный результат и более высокие показатели в отношении детей к здоровью. 30%-стали думать о здоровье и его улучшении, 65%-решили его твердо и постоянно укреплять, 5% - мало задумывались о состоянии своего здоровья.

В конце года видна динамика оздоровления детей - 23%-редко болеющие. Часто болеющих-11%. Повысилось количество детей активно и правильно занимающихся дыхательной гимнастикой Стрельниковой - 66%. Дети стали по-иному подходить к вопросу о своем здоровье. Уменьшился процент заболеваемости.

В результате проекта:

Повысилась компетентность педагогов в вопросах формирования здорового образа жизни у детей, занимающихся дыхательной гимнастикой;

- Повысился интерес к дыхательной гимнастике Стрельниковой;
- Дети более осознанно стали подходить к элементам оздоровительных технологий посредством дыхательной гимнастики;
- Повысилось количество семей, заинтересованных к приобщению этой дыхательной гимнастики;
- Расширился круг взаимодействия инструктора по физической культуре и родителей, высказывающих пожелание о том, чтобы дети непременно занимались этой гимнастикой упражнениями на дыхание не только на физкультурном занятии, но и дома;
- Собраны и систематизированы видео слайды, печатные материалы по тематике проекта.
- Родители изучили книги Щетинина по дыхательной гимнастике;

Использование литературы:

1. М. Н.Щетинин. « Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей».
2. М. Н. Щетинин. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой».
3. М. Л. Лазарев. Оздоровительно - развивающая программа «Здравствуй».
4. Тридцать уроков здоровья Л.А.Обухова.
5. Интернет сайты.