

Опыт работы воспитателя МБДОУ «Детский сад №7 п.Переволоцкий»

Юмакаевой В.Р.

по теме: «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»

Паспорт проекта:

Название и адрес организации	МБДОУ «Детский сад №7 п.Переволоцкий», Оренбургская обл. Переволоцкий р-н, п. Переволоцкий, ул.Ленинская. 139
Название проекта	Проект по теме: «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»
По содержанию	практико-ориентированный
По времени	долгосрочный (год)
Участники проекта	дети старшей группы, родители воспитанников, воспитатели.
Основные цели и задачи проекта	1. Цель: Формирование представлений у родителей и воспитанников о здоровом образе жизни и закаливании дошкольников. 2. Задачи: <ul style="list-style-type: none">· Разработать систему закаливающих мероприятий для детей группы;· Показать возможности укрепления здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаливающих процедур в ДОУ.· Укрепить здоровье детей посредством закаливания.· Заинтересовать родителей в активном участии в здоровьесберегающей деятельности детского сада.
Сроки и этапы реализации проекта	Этапы реализации проекта: Сентябрь: I этап – подготовительный. Изучение методической литературы по данной теме. Составление оздоровительного плана работы с родителями. Разработка картотеки по бодрящей гимнастике после дневного сна. Создание условия для проведения закаливающих мероприятий в группе. Октябрь – апрель: II этап - основной (практический) - Это использование традиционных видов закаливания детей. 1.утренний прием на свежем воздухе (в летнее время)

	<p>2.гимнастика 3.оздоровительная прогулка 4.воздушные ванны 5.сон без маек 6.умывание в течение дня прохладной водой 7.хождение босиком до и после дневного сна 8.полоскание горла водой комнатной температуры. 9.хождение босиком по «дорожке здоровья» 10. подвижные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использование нетрадиционных видов закаливания сухой варежкой и массажными мячиками . - Информация в уголке для родителей (папки – передвижки, консультации) - Проведение семейного клуба «Закаливание в ДОУ» - Выходы за пределы детского сада: «Покормим птиц зимой» (Участие в акции «Кормушка для пичужки», изготовление кормушек), катание с горки в парке с чаепитием на свежем воздухе. - Изготовление снежных построек на детской площадке детского сада. - Участие в конкурсе детского сада «Лучший физкультурный уголок», пополнение физкультурного уголка нетрадиционным оборудованием вместе с родителями для активизации двигательной активности детей. - Создание картотеки по ЗОЖ, дидактическим играм зимой на свежем воздухе -Участие в квест – игре ко Дню Матери, спортивном празднике к 23 февраля. - Проведение Дня Самоуправления с проведением занятия по физическому развитию мамой Риты С. <p>Май: III этап – заключительный: Трансляция опыта по закаливанию детей; фото отчет на сайте детского сада; анализ посещаемости и заболеваемости.</p>
<p>Ожидаемые результаты проекта</p>	<p>Ожидаемые результаты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Снижение количества респираторных заболеваний детей старшей группы. 2.Повышение заинтересованности родителей в укреплении здоровья дошкольников. 3. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья. 4.Применение родителями полученных знаний о закаливании в семье.
<p>Дальнейшее развитие проекта.</p>	<p>возможность транслировать свой опыт, обновление форм взаимодействия всех участников проекта, возможно продолжение проекта на следующий год, расширение различных форм закаливания.</p>

Пояснительная записка:

«Когда нет здоровья, молчит мудрость,
не может расцвести искусство, не играют силы,
бесполезно богатство и бессилен ум».

Геродот.

Основы будущей жизни, как известно, закладываются в детстве, и потому укрепление здоровья детей дошкольного возраста является приоритетным направлением нашего детского сада.

Существенная роль в системе физического воспитания детей принадлежит мероприятиям по закаливанию. Под закаливанием понимается формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению “простудных” заболеваний. Никакой оздоровительный режим немыслим без использования закаливающих процедур.

Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, тренирует безболезненное восприятие организмом переменам холода и тепла, но и укрепляет сердце, легкие, улучшает обмен веществ, то есть улучшает работу всех органов и систем.

Хорошее здоровье ребенка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением.

Поэтому проект «Здоровье – первый шаг на пути к здоровью!» направлен на решение вопросов оздоровления детей с участием всех представителей образовательного процесса.

Актуальность

проблема	цель
<ul style="list-style-type: none">• мало внимания систематическому закаливанию детского организма уделяется родителями дома, что сказывается на результативности закаливания детей.	Формирование представлений у родителей и воспитанников о здоровом образе жизни и закаливании дошкольников.
причины	задачи
<ul style="list-style-type: none">• Недостаточная осведомленность родителей и детей нашей группы о важности здорового образа жизни.• Недостаточно знаний о формах закаливания;	<ul style="list-style-type: none">• Разработать систему закаливающих мероприятий для детей группы;• Показать возможности укрепления здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаливающих процедур в ДОУ.• Укрепить здоровье детей посредством закаливания.• Заинтересовать родителей в активном участии в здоровьесберегающей деятельности

	детского сада.
--	----------------

Задачи:

Воспитатели:

- подобрать материал
- создать картотеку по бодрящей гимнастике после дневного сна
- организовать родительские клубы, день самоуправления, спортивный праздник, квест – игру, конкурс физкультурного уголка, выходы за пределы детского сада, прогулки на свежем воздухе и т. д.

Дети:

- Разучивание стихов
- Разучивание комплексов упражнений по закаливанию, по бодрящей гимнастике после дневного сна
- Разучивание игр.

Родители:

- Проявлять активное участие в жизни группы
- Обеспечить своего ребенка варежками, мячиками для закаливания
- Использовать полученные знания дома с ребенком.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПРОЕКТА

Реализация мероприятий Проекта на всех этапах направлена на решение поставленных целей и задач.

№ п/п	Программные мероприятия	Ответственный исполнитель	Сроки реализации
1	2	3	4
1	Изучение методической литературы по данной теме. Составление оздоровительного плана работы с родителями. Разработка картотеки по бодрящей гимнастике после дневного сна. Создание условия для проведения закаливающих мероприятий в группе.	воспитатели	I этап Сентябрь 2023
2	Формы работы с детьми.	воспитатели	II этап

			Сентябрь 2023 – май 2024
	Прогулки (Приложение 12)	воспитатели	Ежедневно 1-2 раза в день не менее 1 часа
	Проведение закаливающих процедур (обтирание сухой варежкой, само массаж с помощью массажных мячиков, ходьба босиком по массажным дорожкам до и после дневного сна). (Приложение 3,4)	воспитатели	Ежедневно в ходе режимных моментов
	Физкультурные занятия	Физкультурный инструктор, воспитатели 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз на улице	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз на улице
	Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика по методике Лазарева (Приложение 2) , гимнастика после сна	воспитатели	Ежедневно в ходе режимных моментов
	Оздоровительные мероприятия (полоскание горла, обеззараживание воздуха кварцевой лампой)	Воспитатели, помощник воспитателя)	ежедневно
	Спортивные праздники, развлечения	Воспитатели, физ. инструктор, родители	1 раз в неделю
	Пальчиковая гимнастика	Воспитатели, физ. инструктор	В ходе режимных моментов (занятия, перед обедом, в конце утренней гимнастики, физкультуры)

			турного занятия, после сна)
	Влажная уборка группы (мытьё игрушек, соблюдение режимных проветриваний).	Воспитатели, помощник воспитателя	ежедневно
3	Трансляция опыта по закаливанию детей; фото отчет на сайте детского сада; анализ посещаемости и заболеваемости.	Воспитатель, медсестра	III этап Май 2024

**Перспективное планирование работы с родителями по закаливанию
в старшей группе на 2023 – 2024 учебный год.**

Месяц	Мероприятия	Консультации, беседы	Информация родительского уголка.	Ответственные
Сентябрь	Знакомство родителей с проектом «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью!»	-Единые требования в воспитании ребенка в детском саду и семье.	-Режим в детском саду. -Календарь прививок. -Папка - передвижка: «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» (Приложение 7)	Воспитатели мед.сестра:
Октябрь	Пополнение физкультурного уголка варежками для сухого растирания и мячиками – ёжиками.	-Консультация с родителями часто болеющих детей.	-Папка-передвижка «Растирание сухой варежкой» «Самомассаж с мячиком «Ёжик» (Приложение 3,4)	Воспитатели Медсестра
Ноябрь	- Квест «День матери». - Родительский клуб: «Закаливание в ДОУ»	-Папка -передвижка «Закаливание в ДОУ»	-Аншлаг: «Осторожно: Грипп!» - Папка – передвижка «Прогулки зимой» (Приложение 12)	Воспитатель мед.сестра:
Декабрь	- Акция «Покормите птиц!» выход за пределы детского сада, организация прогулки в парк. (Диплом за участие в акции) -«День открытых дверей»: Проведение занятия по физической культуре мамой Риты С. Проведение занятия по познавательной деятельности с участием мамы Вари Х. стоматолога.	-Консультация «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» - Консультация «Зимние забавы» (Приложение 11)	- Папка – передвижка «Покормите птиц зимой!» - Папка-передвижка «Собираем ребенка на зимнюю прогулку» (Приложение 8)	Воспитатель Родители.

Январь	-Снежные постройки на площадке ДОУ -Мастер – класс на тему: «Оздоровление детей дошкольного возраста средствами дыхательных упражнений» (Приложение 5)	- Памятка «Дыхательные упражнения» (Приложение 2)	-Папка - передвижка: «Активный отдых детей зимой». -Папка - передвижка: «Зимние подвижные игры» (Приложение 13)	Воспитатели
Февраль	-Совместное музыкально – спортивное развлечение с участием пап и дедушек. (Приложение 6)	- Папка-передвижка «Дидактические игры для дошкольников зимой» (Приложение 9)	-Папка передвижка «Как воспитать ребенка мужественным». -Папка – передвижка: «Здоровье всему голова или как повысить иммунитет».	Воспитатели Родители.
Март	- Семейный клуб «Нетрадиционное физкультурное оборудование в ДОУ» - Изготовление нестандартного физкультурного оборудования в физкультурный уголок. -Участие в конкурсе физкультурных уголков в ДОУ. (Благодарность от администрации ДОУ)	- Консультация для родителей «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья». (Приложение 15)	-Месячник по профилактике энтеробиоза. (аншлаги , информация об энтеробиозе) - Папка – передвижка «Игры по формированию здорового образа жизни» (Приложение 14)	Воспитатели Медсестра
Апрель	Выход за пределы ДОУ (прогулка с велосипедами, самокатами на Стефановскую площадь)	Фотоотчет о прогулке на сайте детского сада	-Папка – передвижка «Игры «Здоровье и безопасность» - Справка о посещаемости и заболеваемости за 2018-2019гг.	Воспитатели Родители

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЕКТА

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «ЦРР – Д/с № 17» г. Сыктывкара ;
- Лазарев М.Л. Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений/

- М.Л. Лазарев. - М.; Академия здоровья; 1997. – 376 с. – 3000 экз. - ISBN 5-7695-0160-Х .
- Лазарев М.Л. Предшкольный курс «Здравик»: программа для педагогов/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2008. – 32 с. – 1000 экз. - ISBN 978-5-346-00940-5.
 - Лазарев М.Л. Здравствуй!: предшкольная подготовка: учебно – методическое пособие для педагогов/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2007. – 279 с. – 3000 экз. - ISBN 978-5-346-00745-6.
 - Лазарев М.Л. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» для дошкольных образовательных учреждений/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004. – 39 с. – 5000 экз. – ISBN 5-346-00354-1.
 - Лазарев М.Л. Здравствуй!: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004. – 248 с. – 5000 экз. - ISBN 5-346-00319-3.
 - <http://logo-raduga.ru/all-room-list/massazh-myachikom>
 - <https://infopedia.su/1x1a2c.html>
 - <http://antoshka-fetr.ru/zdorove-i-bezopasnost-kartoteka-igr/>
 - <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/02/27/gimnastika-posle-dnevnogo-sna-v-starshey-gruppe>
 - https://www.babyblog.ru/user/fancy_/15881
 - <https://golp-ds4.edumsko.ru/conditions/medicine/post/360583>
 - <http://nashideto4ki.ru/16986-papka-peredvizhka-zimnie-zabavy.html>
 - <http://lofhify.cba.pl/kartoteka-progulok-v-starshej-gruppe-po-fgos.html>
 - <http://doshkolnik.ru>

Приложения

Памятка для родителей.

Оздоровление детей дошкольного возраста средствами дыхательных упражнений по методике Лазарева

Школа Дыхания	Упражнения	Песни	Дыхательные тесты																																			
<p>1 полное</p> <p>Дыхание полной грудью (живот, диафрагма, раскрываем плечи – вдох.</p> <p>Плечи, диафрагма, живот – выдох)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Цветочек - Гармошка - Толстопуз 																																					
<p>2 ритмическое</p> <p>Направлено на уменьшение числа дыханий в минуту (улучшается сердечно-сосудистая деятельность, воспитывается чувство ритма и координация движения)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Вдох через одну ноздрю, выдох через другую, и наоборот. Выдох всегда на 2 раза дольше вдоха. - Оркестр - Дышит паровоз 	<p style="text-align: center;"><i>«Дышит паровоз»</i></p> <p>Дышит, дышит, дышит паровоз: «чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух»,</p> <p>Слышит, слышит стук своих колес: «чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух»,</p> <p>Слышит, что у них ритмичный звук: «чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух»,</p> <p>Много крутят их железных рук: «чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух».</p>	Тренировка не меньше 3 мин.																																			
<p>3 Звуковое</p> <p>Дыхание с произношением звука (улучшает обменные процессы в клетках за счет звуковых вибраций, повышает эмоциональный тонус)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Звук «Н» - макушка (снимает головную боль) - Звук «З» - шея (улучшает иммунитет) - Звук «Ж» - грудь (выводит мокроту из легких) - Звуки «П - Б», «Т - Д», «К - Г», «А - ХА» (живот) - Звук «В» перед ртом (борьба с насморком) - Звук «М» (полезен перед едой) - «Комар» - «Жуки» - «Песочные часы» 	<p style="text-align: center;">«Комар»</p> <p>З-з-з-з комар летит</p> <p>З-з-з-з комар звенит.</p> <p>З-з-з, какой он злой!</p> <p>З-з, гонится за мной!</p> <p style="text-align: center;">«Жуки»</p> <p>Мы жуки, мы жуки, мы живем у реки.</p> <p>Жу-жу, жу-жу-жу, Мы летаем и жужжим, Соблюдаем свой режим.</p> <p>Жу-жу, жу-жу-жу, Мы летаем и жужжим, Мы здоровьем дорожим. Жу-жу, жу-жу-жу.</p>	Звуко-дыхательная проба																																			
			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="4" style="text-align: center;">Возраст</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">Баллы</th> <th style="text-align: center;">3</th> <th style="text-align: center;">4</th> <th style="text-align: center;">5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;">Девочки</td> <td>0 баллов</td> <td>3 и ></td> <td>5 и ></td> <td>7 и ></td> </tr> <tr> <td>1 балл</td> <td>4-6</td> <td>6-8</td> <td>8-10</td> </tr> <tr> <td>2 балла</td> <td>7 и <</td> <td>9 и <</td> <td>11 и <</td> </tr> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;">мальчики</td> <td>0 баллов</td> <td>3 и ></td> <td>5 и ></td> <td>7 и ></td> </tr> <tr> <td>1 балл</td> <td>4-6</td> <td>6-8</td> <td>8-10</td> </tr> <tr> <td>2 балла</td> <td>7 и <</td> <td>9 и <</td> <td>11 и <</td> </tr> </tbody> </table>		Возраст				Баллы	3	4	5	Девочки	0 баллов	3 и >	5 и >	7 и >	1 балл	4-6	6-8	8-10	2 балла	7 и <	9 и <	11 и <	мальчики	0 баллов	3 и >	5 и >	7 и >	1 балл	4-6	6-8	8-10	2 балла	7 и <	9 и <	11 и <
	Возраст																																					
	Баллы	3	4	5																																		
Девочки	0 баллов	3 и >	5 и >	7 и >																																		
	1 балл	4-6	6-8	8-10																																		
	2 балла	7 и <	9 и <	11 и <																																		
мальчики	0 баллов	3 и >	5 и >	7 и >																																		
	1 балл	4-6	6-8	8-10																																		
	2 балла	7 и <	9 и <	11 и <																																		
<p>4 Гипоксическое</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Надувная игрушка - «Акула» 	«Дыхание»	Нырание на полном выдохе.																																			

<p>Направлено на накопление углекислого газа в организме и улучшение обменных процессов</p>		<p>Раз, два, три, четыре. Носиком дышу, дышу свободно, Громче или тише, как угодно Выполню задание - задержу дыхание</p> <p>Раз, два, три, четыре И пойму я мудрое сказание</p> <p>Без дыханья жизни нет Без дыханья меркнет свет Дышат птицы и цветы Дышим он и я, и ты.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Возраст</td> <td>Мальчики</td> <td>Девочки</td> </tr> <tr> <td>Средняя группа</td> <td>10 сек.</td> <td>8 сек.</td> </tr> <tr> <td>Старшая группа</td> <td>12 сек.</td> <td>10 сек.</td> </tr> <tr> <td>Подгот. группа</td> <td>15 сек.</td> <td>12 сек.</td> </tr> </table>	Возраст	Мальчики	Девочки	Средняя группа	10 сек.	8 сек.	Старшая группа	12 сек.	10 сек.	Подгот. группа	15 сек.	12 сек.																		
Возраст	Мальчики	Девочки																															
Средняя группа	10 сек.	8 сек.																															
Старшая группа	12 сек.	10 сек.																															
Подгот. группа	15 сек.	12 сек.																															
<p>5 Силовое Развивает силу дыхательных мышц</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выдох с напряжением не выдувая щек. - Заткнуть одну ноздрю и рот. Дышать одной ноздрей, а потом потихоньку закрывать. её - «Силач» - Надувание шариков <table border="1"> <tr> <td>Возраст</td> <td>Мальчики</td> <td>Девочки</td> </tr> <tr> <td>Младш. гр.</td> <td>60 сек.</td> <td>60 сек.</td> </tr> <tr> <td>Средняя группа</td> <td>50 сек.</td> <td>55 сек.</td> </tr> <tr> <td>Старшая группа</td> <td>40 сек.</td> <td>45 сек.</td> </tr> <tr> <td>Подгот. группа</td> <td>35 сек.</td> <td>40 сек.</td> </tr> </table>	Возраст	Мальчики	Девочки	Младш. гр.	60 сек.	60 сек.	Средняя группа	50 сек.	55 сек.	Старшая группа	40 сек.	45 сек.	Подгот. группа	35 сек.	40 сек.	<p>«Хобот – труба» Что за звук там раздается? С мощным ревом он несется! Это слон трубит: «па-па-па-па». Все вокруг дрожит: «па-па-па-па». Он своей трубой –«па-па-па-па» - Всех зовет на бой: «па-па-па-па». Длинный хобот, как труба, «па-па-па-па, па-па-па-па».. Пропевает слон слова: «па-па-па-па».</p>	<p>Использование измерительного прибора «Манометр» Ивановича. Игра шариком: «Кто одним выдохом надует самый большой шарик» Стрельба из трубочки:</p> <table border="1"> <tr> <td>Возраст</td> <td>Мальчики</td> <td>Девочки</td> </tr> <tr> <td>Младш. гр.</td> <td>1 м.</td> <td>1 м.</td> </tr> <tr> <td>Средняя группа</td> <td>1,5м.</td> <td>1,5 м.</td> </tr> <tr> <td>Старшая группа</td> <td>2м.</td> <td>1,8м.</td> </tr> <tr> <td>Подгот. группа</td> <td>2,5 м.</td> <td>2м.</td> </tr> </table> <p>«Спинометр» (бокал с водой – измеряет объем легких)</p>	Возраст	Мальчики	Девочки	Младш. гр.	1 м.	1 м.	Средняя группа	1,5м.	1,5 м.	Старшая группа	2м.	1,8м.	Подгот. группа	2,5 м.	2м.
Возраст	Мальчики	Девочки																															
Младш. гр.	60 сек.	60 сек.																															
Средняя группа	50 сек.	55 сек.																															
Старшая группа	40 сек.	45 сек.																															
Подгот. группа	35 сек.	40 сек.																															
Возраст	Мальчики	Девочки																															
Младш. гр.	1 м.	1 м.																															
Средняя группа	1,5м.	1,5 м.																															
Старшая группа	2м.	1,8м.																															
Подгот. группа	2,5 м.	2м.																															
<p>6 Парадоксальное (Вдох после вдоха) по Стрельниковой. Тренинг дыхательных мышц и обогащение кислородом. С помощью этих упражнения можно вылечить астму, снизить температуру при ОРЗ. За 15 дней можно увеличить дыхательную емкость легких.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Нюхаем цветок» - «Маятник» - «Зверек» <p><i>Взрослый может сделать 32 вдоха.</i></p>		<p>Дыхательный тест «Выносливость к кислороду»</p> <table border="1"> <tr> <td>Возраст</td> <td>Мальчики</td> <td>Девочки</td> </tr> <tr> <td>Средняя группа</td> <td>9 – 10 вдохов</td> <td>9 вдохов</td> </tr> <tr> <td>Старшая группа</td> <td>10 – 11 вдохов</td> <td>10 вдохов</td> </tr> <tr> <td>Подгот. группа</td> <td>11 – 12 вдохов</td> <td>11 вдохов</td> </tr> </table>	Возраст	Мальчики	Девочки	Средняя группа	9 – 10 вдохов	9 вдохов	Старшая группа	10 – 11 вдохов	10 вдохов	Подгот. группа	11 – 12 вдохов	11 вдохов																		
Возраст	Мальчики	Девочки																															
Средняя группа	9 – 10 вдохов	9 вдохов																															
Старшая группа	10 – 11 вдохов	10 вдохов																															
Подгот. группа	11 – 12 вдохов	11 вдохов																															
<p>7 дренажное Полезно при болезни, т.к. выводит мокроту из легких</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Полностью расслабиться, сделать вдох. На выдох – хлопнуть себя по бокам - «ХА» - «Дровосек» - «Паровозик» 		<p>Использование измерительного прибора «Пикфлометр»</p>																														

Консультация для родителей

Растирание сухой варежкой - мощное оздоровительное средство, при помощи которого в 2-4 раза снижаются простудные заболевания; оказывающее общеукрепляющее воздействие на организм, повышающее тонус ЦНС, улучшающее кровообращение, нормализующее обмен веществ.

Эффект закаливающих процедур достигается через 2-3 месяца. Температура воздуха при сухом растирании составляет 16-20 градусов.

Обтирание частей тела начинают до лёгкой красноты кожи сверху вниз в определённой последовательности: шея, грудь, спина, рёбра (по очереди с каждой стороны), руки, ноги.

Каждую часть тела обтирают отдельно. Длительность одной процедуры от 1 до 3 мин.

Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дыхание при выполнении упражнений свободное. Можно использовать негромкое музыкальное сопровождение.

Комплексы бодрящей гимнастики с использованием массажных варежек:

- «Растираем шею» - прямыми движениями рук вверх-вниз растирают себе шею от ключицы до подбородка и обратно (3 раза)
- «Большие и маленькие круги на груди» - кладут руку себе на грудь, круговыми движениями от вилочковой железы по часовой стрелке рисуют «маленькие круги», а затем большие «круги на груди» (3 раза)
- «Большие и маленькие круги на животе» - опускают руку себе на живот, круговыми движениями по часовой стрелке «рисуют маленькие круги», а затем «большие круги» на животе (3 раза)
- «Гармошка» - кладут руку себе на правый (левый) бок, сверху вниз, снизу вверх проводят себе по рёбрам, играют на гармошке, приговаривая: «Тили, тили, трали-вали» (по 3 раза с каждой стороны)
- «Катаемся с горки» - вытягивают вперёд руку без варежки, кладут руку в варежке на кисть вытянутой руки, от кисти до плеча проводят варежкой вверх и обратно: «поднимаются, катаются с горки» (3 раза)
- «Надеваем браслеты» - проводят варежкой вокруг руки на уровне запястья, локтя, плеча: «надевают браслеты» (3 раза) То же другой рукой.
- «Катаемся с горки» - вытягивают вперёд правую ногу, кладут руку в варежке на стопу вытянутой ноги, проводят варежкой от стопы до бедра и обратно «катаются с горки» (3 раза) Меняют ногу, движения повторяют.

Консультация для родителей

«Самомассаж с мячом «Ёжик»

Игольчатая поверхность этих шариков благотворно влияет на нервные окончания, улучшают приток крови, стимулируют кровообращение и нормализует мышечный тонус. Массажными мячиками можно проводить по телу малыша (руки, ноги, получается самомассаж, так и по спинке друг другу. Детям очень нравится такой массаж, они всегда очень довольны, когда в гости к ним приходят «ёжики», так они называют массажные мячики. А сопровождение массажа художественным словом создает благоприятный эмоциональный фон, способствует запоминанию массажных движений.

Гимнастика после дневного сна с массажными мячиками:

1. В гости к ребятам после дневного сна пришла бабушка и принесла лукошко с массажными мячами.

- Ой, ребята, та-ра-ра! Что же я вам принесла? Не картинки, не машинки, это ёжики в корзинке! Хотите с ними поиграть?

- Вот ребятки все проснулись, сладко, сладко потянулись! Чтобы сон ушел - зевнули, головой слегка качнули, носочками подвигали, ножками подрыгали! Не хотим мы больше спать, хотим с ёжиком играть! Просыпаемся, встаем и на стульчики идем (Дети садятся на стульчики, берут мячи "ёжики")

- Тише ёж не торопись по ладошке прокатись (катание мяча в ладошке)

Влево, вправо покатайся и обратно воротись (сдавливание мяча в ладонях)

- Ох, устала я, старушка, отдохнуть хочу немножко. Ножки надобно размять "Ёжик" будем помогать!

Правой ножкой покатаем, левой покатаем (прокатывание мяча правой, левой стопой вперед, назад)

А теперь поднимем вверх, выше, выше, выше всех (сжать мяч стопами ног и поднять вверх)

Все прекрасно, хорошо! Покатай еще, еще! (катание мяча круговыми движениями стоп в правую и левую стороны)

Молодец! Катаешь ловко. Тише! Тише! Остановка! Ёжика прижмём слегка и шепнем ему: "Пока!" (взять мяч руками, сдавливание мяча в ладонях)

- Вот и кончилась игра. Завтра встретимся друзья!

2. Упражнение «Ёжик»

И. п. : дети сидят на стульчиках, мячик в руках. Дети выполняют движения в соответствии со словами стихотворения.

Ёжик.

Ёжика возьмём в ладошки

И потрём его слегка.

Разглядим его иголки,

Помассируем бока.

Ёжика в руках кручу,

Поиграть я с ним хочу.

3. Упражнение «Шарик непростой»

И. п. : сидят на стульчиках, мячик прижат стопой к полу. Дети выполняют движения в соответствии со словами стихотворения.

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой.

Под стопу его кладём,

Им мы стопы разотрём.

Взад-вперёд его катаем,

Свои стопы развиваем.

4. Упражнение «Мячик»

И. п. : дети сидят на стульчиках, мячик прижат стопой к полу

Дети выполняют движения в соответствии со словами стихотворения.

Мячик.

Я мячом круги катаю,

Взад-вперёд его гоняю.

Им поглажу ножку,

А потом прижму немножко.

Каждым пальчиком прижму,

И другой ногой начну.

5. Упражнение «Непослушный ёж»

И. п.: дети сидят на стульчиках, мячик в руках.

Катится колючий ёжик,

Нет ни головы, ни ножек.

Мне по пальчикам бежит

И пытит, пытит, пытит.

(Дети катают мяч по ножкам, ручкам вниз, вверх.)

Бегает туда-сюда,

Мне щекотно, да-да-да!

(Дети катают мяч по спинам друг друга.)

Уходи колючий ёж,

В тёмный лес, где ты живёшь!

(Левой ладошкой прокатить мяч по правой и наоборот.)

Конспект мастер – класса на тему: «Оздоровление детей дошкольного возраста средствами дыхательных упражнений»

Цель: Обучить родителей оздоровлению детей через развитие дыхательной функции детского организма.

Задачи:

- Познакомить родителей с содержанием методов и приемов дыхательной гимнастики по программе М.Л.Лазарева «Здравствуй»;
- Развивать умения и навыки правильного дыхания через упражнения, игры, дидактический материал;
- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.

Материалы: мультимедийное сопровождение, памятка для родителей «Оздоровление детей дошкольного возраста средствами дыхательных упражнений», игровые пособия для дыхательных упражнений.

Ход мастер - класса:

Воспитатель: Как вы думаете. Какая самая главная проблема в работе с детьми сегодня у педагогов? (высокая заболеваемость)

- Да, наши дети, к сожалению, при всех чудесах медицины болеют часто.
- Что мы, педагоги можем сделать? (Укреплять иммунную систему, развивать физические качества...)
- Может человек прожить без еды? Может... определенное время. Может человек прожить без воды? Может...недолго. А без дыхания? Не может.

Дыхательная функция – очень важная часть в здоровье человека.

Поэтому нам надо учить детей правильно дышать.

- Как вы думаете, что такое правильное дыхание? Как можно научиться правильно дышать?

Вот об этом мы с вами поговорим сегодня!

Я вас ознакомлю с разделом «Дыхание» программы М.Л.Лазарева «Здравствуй!».
М.Л.Лазарев – руководитель «Лаборатории формирования здоровья детей» Российского

научного центра восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ, доктор медицинских наук, кандидат психологических наук, профессор, действительный член Академии педагогических и социальных наук.

Его система дыхательных упражнений разработана на основе:

- системы дыхания йогов,
- различных школ восточных единоборств, которые имеют уже тысячелетнюю историю,
- методике А.Н.Стрельниковой. Её методика успешно используется в работе с детьми, болеющими астмой.

Воспитатель: Какие виды дыхания вы можете назвать?

Существует семь видов дыхания:

- Полное
- Ритмическое
- Звуковое
- Гипоксическое
- Силовое
- Парадоксальное
- Дренажное

Воспитатель: А теперь мы выйдем в круг и проработаем все упражнения на каждый вид дыхания.

Полное дыхание – это правильное физиологическое дыхание, предполагающее активное участие в дыхательном процессе диафрагмы, дыхательную релаксацию, участие всего тела;

Здесь можно использовать такие **упражнения:** Это – упражнения: «Цветочек», «Гармошка», «Толстопуз».

(воспитатель показывает упражнение «Гармошка»)

Ритмическое дыхание - Направлено на уменьшение числа дыханий в минуту (улучшается сердечно-сосудистая деятельность, воспитывается чувство ритма и координация движения);

Упражнения, с помощью которых можно тренировать у детей этот вид дыхания:

Вдох через одну ноздрю, выдох через другую, и наоборот. Выдох всегда в 2 раза дольше вдоха; «Оркестр»; «Дышит паровоз»; (воспитатель выполняет вместе с педагогами)

Песни:

«Дышит паровоз»

Дышит, дышит, дышит паровоз:

«чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух»,

Слышит, слышит стук своих колес:

«чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух»,

Слышит, что у них ритмичный звук:

«чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух»,

Много крутят их железных рук:

«чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух».

Звуковое дыхание - Дыхание с произношением звука (улучшает обменные процессы в клетках за счет звуковых вибраций, повышает эмоциональный тонус)

Упражнения, с помощью которых мы будем тренировать у детей этот вид дыхания:

Звук «Н» - макушка (снимает головную боль); Звук «З» - шея (улучшает иммунитет); Звук «Ж» - грудь (выводит мокроту из легких); Звуки «П - Б», «Т - Д», «К - Г»; Звук «В» перед ртом (борьба с насморком); Звук «М» (полезен перед едой); «Комар»; «Жуки»; «Песочные часы»; (воспитатель показывает упражнение на звуковое дыхание)

Песни:

«Комар»

З-з-з-з комар летит

З-з-з-з комар звенит.

З-з-з, какой он злой!

З-з, гонится за мной!

«Жуки»

Мы жуки, мы жуки,
мы живем у реки.
Жу-жу, жу-жу-жу,
Мы летаем и жужжим,
Соблюдаем свой режим.
Жу-жу, жу-жу-жу,
Мы летаем и жужжим,
Мы здоровьем дорожим.
Жу-жу, жу-жу-жу.

Гипоксическое дыхание – это дыхание при недостаточном количестве кислорода. Его цель – накопление в организме углекислого газа, способствующее расслаблению гладкой мускулатуры бронхов, улучшению микроциркуляции легочной и других тканей;

Упражнения, с помощью которых можно тренировать у детей этот вид дыхания:

«Надувная игрушка»; «Акула»; «Нырание»

Песни:

«Дыхание»

Раз, два, три, четыре.

Носиком дышу, дышу свободно,

Громче или тише, как угодно

Выполню задание - задержу дыхание

Раз, два, три, четыре

И пойму я мудрое сказание

Без дыханья жизни нет

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он и я, и ты.

Силовое дыхание – увеличение силы и выносливости дыхательных мышц;

Здесь с детьми можно сделать следующие упражнения:

- «Силач»; надувание шариков;

Песни:

«Хобот – труба»

Что за звук там раздается?

С мощным ревом он несется!

Это слон трубит: «па-па-па-па».

Все вокруг дрожит: «па-па-па-па».

Он своей трубой –«па-па-па-па» -

Всех зовет на бой: «па-па-па-па».

Длинный хобот, как труба,

«па-па-па-па, па-па-па-па»..

Пропевает слон слова:

«па-па-па-па».

Парадоксальное дыхание - Тренинг дыхательных мышц и обогащение кислородом. Эти упражнения используются при лечении астмы, а также, с их помощью можно снизить температуру при ОРЗ.

Для тренировки этого вида, мы будем делать **упражнения:**

«Нюхаем цветок»; «Маятник»; «Зверек»; Взрослый может сделать 32 вдоха, а ребенок 10 - 12 (воспитатель показывает упражнение)

Дренажное дыхание – механическое очищение дыхательных путей от мокроты, улучшение кровообращения в области бронхолегочного дерева.

Упражнения:

Полностью расслабиться, сделать вдох, на выдох – хлопнуть себя по бокам - «ХА»; «Дровосек»; «Паровозик».

Заключение: Все эти виды дыхания мы используем в режимных моментах, на занятиях, физкультурных паузах, на прогулках, перед сном, в индивидуальной работе с детьми. Если вы заметили, что ребенок начинает недомогать (ОРВИ), надо сразу начать выполнять звуко – дыхательные упражнения. Это поможет восстановиться ребенку. Здесь очень важна совместная работа с родителями.

Таким образом мы с вами сегодня поработали над семью видами дыхания:

- Полное
- Ритмическое
- Звуковое
- Гипоксическое
- Силовое
- Парадоксальное
- Дренажное

Пройдите, пожалуйста на свои места и напишите свой отзыв по сегодняшней теме и какие виды дыхания вы запомнили, а я прочитав ваши отзывы поставлю себе оценку.

Спасибо за участие! Чтобы ваши дети были здоровыми, я вам подарю памятки «Оздоровление детей дошкольного возраста средствами дыхательных упражнений».

Желаю всем здоровья!

Памятка для родителей.

Оздоровление детей дошкольного возраста средствами дыхательных упражнений по методике Лазарева

Школа Дыхания	Упражнения	Песни	Дыхательные тесты																																												
<p>1 полное</p> <p>Дыхание полной грудью (живот, диафрагма, раскрываем плечи – вдох.</p> <p>Плечи, диафрагма, живот – выдох)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Цветочек - Гармошка - Толстопуз 																																														
<p>2 ритмическое</p> <p>Направлено на уменьшение числа дыханий в минуту (улучшается сердечно-сосудистая деятельность, воспитывается чувство ритма и координация движения)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Вдох через одну ноздрю, выдох через другую, и наоборот. Выдох всегда на 2 раза дольше вдоха. - Оркестр - Дышит паровоз 	<p style="text-align: center;"><i>«Дышит паровоз»</i></p> <p>Дышит, дышит, дышит паровоз: «чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух»,</p> <p>Слышит, слышит стук своих колес: «чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух»,</p> <p>Слышит, что у них ритмичный звук: «чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух»,</p> <p>Много крутят их железных рук: «чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух».</p>	<p style="text-align: center;">Тренировка не меньше 3 мин.</p>																																												
<p>3 Звуковое</p> <p>Дыхание с произношением звука (улучшает обменные процессы в клетках за счет звуковых вибраций, повышает эмоциональный тонус)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Звук «Н» - макушка (снимает головную боль) - Звук «З» - шея (улучшает иммунитет) - Звук «Ж» - грудь (выводит мокроту из легких) - Звуки «П - Б», «Т - Д», «К - Г», «А - ХА» (живот) - Звук «В» перед ртом (борьба с насморком) - Звук «М» (полезен перед едой) - «Комар» - «Жуки» - «Песочные часы» 	<p style="text-align: center;">«Комар»</p> <p>З-з-з-з комар летит З-з-з-з комар звенит. З-з-з, какой он злой! З-з, гонится за мной!</p> <p style="text-align: center;">«Жуки»</p> <p>Мы жуки, мы жуки, мы живем у реки.</p> <p>Жу-жу, жу-жу-жу, Мы летаем и жужжим, Соблюдаем свой режим. Жу-жу, жу-жу-жу, Мы летаем и жужжим, Мы здоровьем дорожим. Жу-жу, жу-жу-жу.</p>	<p style="text-align: center;">Звуко-дыхательная проба</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th colspan="2" rowspan="2"></th> <th colspan="5" style="text-align: center;">Возраст</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">Баллы</th> <th style="text-align: center;">3</th> <th style="text-align: center;">4</th> <th style="text-align: center;">5</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3" style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); text-align: center;">Девочки</td> <td style="text-align: center;">0 баллов</td> <td style="text-align: center;">3 и ></td> <td style="text-align: center;">5 и ></td> <td style="text-align: center;">7 и ></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1 балл</td> <td style="text-align: center;">4-6</td> <td style="text-align: center;">6-8</td> <td style="text-align: center;">8-10</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2 балла</td> <td style="text-align: center;">7 и <</td> <td style="text-align: center;">9 и <</td> <td style="text-align: center;">11 и <</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="3" style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); text-align: center;">мальчики</td> <td style="text-align: center;">0 баллов</td> <td style="text-align: center;">3 и ></td> <td style="text-align: center;">5 и ></td> <td style="text-align: center;">7 и ></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1 балл</td> <td style="text-align: center;">4-6</td> <td style="text-align: center;">6-8</td> <td style="text-align: center;">8-10</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2 балла</td> <td style="text-align: center;">7 и <</td> <td style="text-align: center;">9 и <</td> <td style="text-align: center;">11 и <</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Возраст					Баллы	3	4	5		Девочки	0 баллов	3 и >	5 и >	7 и >		1 балл	4-6	6-8	8-10		2 балла	7 и <	9 и <	11 и <		мальчики	0 баллов	3 и >	5 и >	7 и >		1 балл	4-6	6-8	8-10		2 балла	7 и <	9 и <	11 и <	
		Возраст																																													
		Баллы	3	4	5																																										
Девочки	0 баллов	3 и >	5 и >	7 и >																																											
	1 балл	4-6	6-8	8-10																																											
	2 балла	7 и <	9 и <	11 и <																																											
мальчики	0 баллов	3 и >	5 и >	7 и >																																											
	1 балл	4-6	6-8	8-10																																											
	2 балла	7 и <	9 и <	11 и <																																											
<p>4 Гипоксическое</p> <p>Направлено на</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Надувная игрушка - «Акула» 	<p style="text-align: center;">«Дыхание»</p>	<p>Нырание на полном выдохе.</p>																																												

<p>накопление углекислого газа в организме и улучшение обменных процессов</p>		<p>Раз, два, три, четыре. Носиком дышу, дышу свободно, Громче или тише, как угодно Выполню задание - задержу дыхание</p> <p>Раз, два, три, четыре И пойму я мудрое сказание</p> <p>Без дыханья жизни нет Без дыханья меркнет свет Дышат птицы и цветы Дышим он и я, и ты.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Возраст</td> <td>Мальчики</td> <td>Девочки</td> </tr> <tr> <td>Средняя группа</td> <td>10 сек.</td> <td>8 сек.</td> </tr> <tr> <td>Старшая группа</td> <td>12 сек.</td> <td>10 сек.</td> </tr> <tr> <td>Подгот.группа</td> <td>15 сек.</td> <td>12 сек.</td> </tr> </table>	Возраст	Мальчики	Девочки	Средняя группа	10 сек.	8 сек.	Старшая группа	12 сек.	10 сек.	Подгот.группа	15 сек.	12 сек.																		
Возраст	Мальчики	Девочки																															
Средняя группа	10 сек.	8 сек.																															
Старшая группа	12 сек.	10 сек.																															
Подгот.группа	15 сек.	12 сек.																															
<p>5 Силовое Развивает силу дыхательных мышц</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выдох с напряжением не выдувая щек. - Заткнуть одну ноздрю и рот. Дышать одной ноздрей, а потом потихоньку её закрывать. - «Силач» - Надувание шариков <table border="1"> <tr> <td>Возраст</td> <td>Мальчики</td> <td>Девочки</td> </tr> <tr> <td>Младш. гр.</td> <td>60 сек.</td> <td>60 сек.</td> </tr> <tr> <td>Средняя группа</td> <td>50 сек.</td> <td>55 сек.</td> </tr> <tr> <td>Старшая группа</td> <td>40 сек.</td> <td>45 сек.</td> </tr> <tr> <td>Подгот. группа</td> <td>35 сек.</td> <td>40 сек.</td> </tr> </table>	Возраст	Мальчики	Девочки	Младш. гр.	60 сек.	60 сек.	Средняя группа	50 сек.	55 сек.	Старшая группа	40 сек.	45 сек.	Подгот. группа	35 сек.	40 сек.	<p>«Хобот – труба»</p> <p>Что за звук там раздаётся? С мощным ревом он несётся! Это слон трубит: «па-па-па-па». Все вокруг дрожит: «па-па-па-па». Он своей трубой –«па-па-па-па» - Всех зовет на бой: «па-па-па-па». Длинный хобот, как труба, «па-па-па-па, па-па-па-па».. Пропевает слон слова: «па-па-па-па».</p>	<p>Использование измерительного прибора «Манометр» Ивановича.</p> <p>Игра шариком: «Кто одним выдохом надует самый большой шарик»</p> <p>Стрельба из трубочки:</p> <table border="1"> <tr> <td>Возраст</td> <td>Мальчики</td> <td>Девочки</td> </tr> <tr> <td>Младш. гр.</td> <td>1 м.</td> <td>1 м.</td> </tr> <tr> <td>Средняя группа</td> <td>1,5м.</td> <td>1,5 м.</td> </tr> <tr> <td>Старшая группа</td> <td>2м.</td> <td>1,8м.</td> </tr> <tr> <td>Подгот.группа</td> <td>2,5 м.</td> <td>2м.</td> </tr> </table> <p>«Спинометр» (бокал с водой – измеряет объем легких)</p>	Возраст	Мальчики	Девочки	Младш. гр.	1 м.	1 м.	Средняя группа	1,5м.	1,5 м.	Старшая группа	2м.	1,8м.	Подгот.группа	2,5 м.	2м.
Возраст	Мальчики	Девочки																															
Младш. гр.	60 сек.	60 сек.																															
Средняя группа	50 сек.	55 сек.																															
Старшая группа	40 сек.	45 сек.																															
Подгот. группа	35 сек.	40 сек.																															
Возраст	Мальчики	Девочки																															
Младш. гр.	1 м.	1 м.																															
Средняя группа	1,5м.	1,5 м.																															
Старшая группа	2м.	1,8м.																															
Подгот.группа	2,5 м.	2м.																															
<p>6 Парадоксальное (Вдох после вдоха) по Стрельниковой. Тренинг дыхательных мышц и обогащение кислородом. С помощью этих упражнения можно вылечить астму, снизить температуру при ОРЗ. За 15 дней можно увеличить дыхательную емкость легких.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Нюхаем цветок» - «Маятник» - «Зверек» <p><i>Взрослый может сделать 32 вдоха.</i></p>		<p>Дыхательный тест «Выносливость к кислороду»</p> <table border="1"> <tr> <td>Возраст</td> <td>Мальчики</td> <td>Девочки</td> </tr> <tr> <td>Средняя группа</td> <td>9 – 10 вдохов</td> <td>9 вдохов</td> </tr> <tr> <td>Старшая группа</td> <td>10 – 11 вдохов</td> <td>10 вдохов</td> </tr> <tr> <td>Подгот.группа</td> <td>11 – 12 вдохов</td> <td>11 вдохов</td> </tr> </table>	Возраст	Мальчики	Девочки	Средняя группа	9 – 10 вдохов	9 вдохов	Старшая группа	10 – 11 вдохов	10 вдохов	Подгот.группа	11 – 12 вдохов	11 вдохов																		
Возраст	Мальчики	Девочки																															
Средняя группа	9 – 10 вдохов	9 вдохов																															
Старшая группа	10 – 11 вдохов	10 вдохов																															
Подгот.группа	11 – 12 вдохов	11 вдохов																															
<p>7 дренажное Полезно при болезни, т.к. выводит мокроту из легких</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Полностью расслабиться, сделать вдох. На выдох – хлопнуть себя по бокам - «ХА» - «Дровосек» - «Паровозик» 		<p>Использование измерительного прибора «Пикфлометр»</p>																														

Используемая литература:

1. Лазарев М.Л. Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений/ М.Л. Лазарев. - М.; Академия здоровья; 1997. – 376 с. – 3000 экз. - ISBN 5-7695-0160-X .
2. Лазарев М.Л. Предшкольный курс «Здравик»: программа для педагогов/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2008. – 32 с. – 1000 экз. - ISBN 978-5-346-00940-5.
3. Лазарев М.Л. Здравствуй!: предшкольная подготовка: учебно – методическое пособие для педагогов/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2007. – 279 с. – 3000 экз. - ISBN 978-5-346-00745-6.
4. Лазарев М.Л. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» для дошкольных образовательных учреждений/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004. – 39 с. – 5000 экз. – ISBN 5-346-00354-1.
5. Лазарев М.Л. Здравствуй!: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004. – 248 с. – 5000 экз. - ISBN 5-346-00319-3.