

«ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И КРАСИВОЙ РЕЧИ»



Участники проекта: Фадеева Маша,
Коровин Егор, Филиппова Даша.
Воспитанники старшей группы.

Руководитель:
Букреева Ирина Анатольевна,
учитель-логопед



п.Черемухово, 2021 г.



*Носиком дышу свободно,
Тише — громче, как угодно.
Без дыхания жизни нет,
Без дыхания меркнет свет.
Дышат птицы и цветы,
Дышим вместе, и ты!*

Зачем мы дышим?

Вот вопрос...

Ведь чтоб дышать нам нужно:

Нос, трахея, бронхи.

А внутри есть - замок легких, посмотри.

Вдыхаем воздух - кислород.

Гемоглобин он в кровь несет.

А вот при выдохе у нас, выходит углекислый газ.

Процесс дыханья всем знаком,

Пока мы дышим - мы живем!



Актуальность

Наверное, вы слышали выражение "Нужен как воздух?" Когда рождается человек, с первым криком он делает свой первый вдох и потом на протяжении всей жизни не прекращает дышать. Почему без воздуха, без дыхания человек не может жить? Для чего и как мы дышим? Почему мы должны дышать постоянно, даже когда спим? Что такое правильное дыхание и зачем оно человеку? В этом году мы в садике решили заняться увлекательным и полезным делом - исследовать свое дыхание и как правильно мы дышим.



Цель проекта: сохранение и укрепление здоровья с помощью правильного дыхания.

Задачи:

- 1) с помощью взрослых изучить литературу по данной теме;
- 2) провести беседу со специалистами детского сада;
- 3) организовать эксперименты с дыханием;
- 4) изготовить пособие для дыхания.

Объект исследования: дыхание воспитанников старшей группы.

Предмет исследования: правильное дыхание как основа крепкого здоровья и залог красивой речи.

Гипотеза: мы предполагаем, что правильное дыхание повлияет на наше здоровье и четкость речи.

Методы исследования: интервью, эксперимент, наблюдение, анализ, сравнение, обобщение.

Практическая значимость проекта

1. С помощью взрослых узнать, как устроены органы дыхательной системы и как они работают;
2. Провести разные эксперименты по дыханию;
3. Выяснить почему ребята дышат не правильно;
4. Научить ребят, как правильно дышать;
5. Сделать пособие для дыхания своими руками и подарить ребятам средней группы.



Исторические факты значение дыхания для здоровья

В глубокой древности многие ученые использовали разную систему дыхания для улучшения и укрепления здоровья.



Цельс

Гален



Врачи **Гален** и **Цельс** рекомендовали задержку дыхания как средство профилактики и лечения от многих болезней.

Философ Эммануил Кант написал целую главу о способах нормализации психического состояния и излечения болезней посредством задержки дыхания.



Йорген Петер Мюллер спортсмен и учитель гимнастики, написал книгу «Моя система», призывал к глубокому и ритмичному дыханию.



Профессор медицины Лео Кофлер создал школу правильного дыхания при движении, речи и пении.



А.Н.Стрельникова оперная певица, утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит» предложила свою парадоксальную дыхательную гимнастику.



Вывод: люди всегда пытались найти способы улучшения своего дыхания.

Правильное дыхание – залог здоровья!

Беседа с медицинским работником



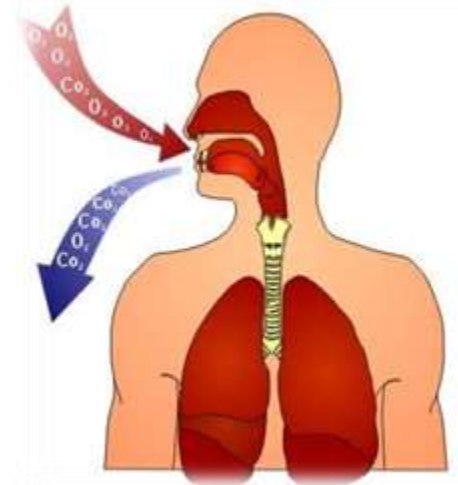
Юлия Алексеевна, рассказала нам, что правильное дыхание – это лучшая профилактика многих заболеваний.

Строение дыхательной системы

Легкие являются одним из главных органов дыхания. Легкие, как и сердце должны работать постоянно. Наши легкие похожи на два воздушных шарика, которые при вдохе наполняются воздухом, а при выдохе – уменьшаются, «сдуваются».

Вывод: от правильного дыхания улучшается кровообращение в организме, что способствует хорошей работе всех жизненно-важных систем и органов.

Дыхание очень важно для нашего здоровья и нашей речи!



Правильное дыхание – залог здоровья!

Беседа с инструктором по физической культуре



Наталья Валерьевна, учит детей правильно выполнять основные движения, как развивать правильное носовое дыхание. Вдох через нос, а выдох через рот .

Вывод: для укрепления физического здоровья детей, важно сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Правильное дыхание – залог здоровья!

Беседа с учителем - логопедом

Ирина Анатольевна, рассказала нам, что произношение звуков тесно связано с дыханием. Для четкости звуков речи является сильная, воздушная струя. Показала приемы дыхательной гимнастики.



Вывод: от правильности дыхания зависит легкость голоса, его сила, которая дает большое количество энергии, для четкости звуков в речи.

1. Эксперимент «Задержка дыхания»

Зажать нос и не дышать.

Вывод: надолго и без специальной тренировки, задержать дыхание невозможно, только всего на несколько секунд.



2. Эксперимент «Воздух внутри нас»

Положить руку на живот, и сделать глубокий вдох, а теперь – выдох.

Когда делаем вдох, то чувствуем, как живот надувается, а после выдоха - уменьшается.

Вывод: внутри нас есть воздух!!!



3. Эксперимент «Надуй воздушный шарик»



Легко ли надувать воздушный шарик? Посмотрите, ребята все надули шарики по-разному, у некоторых детей шары большие, а у других — маленькие. Как вы думаете, почему? Правильно ли мы дышим?



Вывод: увидели, что у ребят разное дыхание. Ребята дышат поверхностно и часто — это неправильно. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох — через рот.

4. Эксперимент «Подуй на предметы»

Убедиться в том, что с помощью воздуха можно передвигать предметы. Какие из них можно передвинуть с помощью потока воздуха? Какой из предметов отлетит дальше всех?

Вывод: движение воздуха может быть сильным или слабым. Если тренироваться, можно управлять силой движения воздуха.



5. Эксперимент упражнение «Парашютик»

Положить ватку на кончик носа и сделать выдох на язык, ватка полетит вверх.

Вывод: если сделать глубокий вдох носом и выдох через рот в «Чашечку», то ватка полетит вверх (это правильный вдох и выдох). А если ватка не слетела с носика, значит, дыхание было не правильным. Как показал наш эксперимент, не у всех ребят это упражнение получилось.





Как же рождаются звуки речи?

Когда мы начинаем говорить, то вдыхаем воздух из легких. По дыхательному горлу он бежит в узенькую гортань, где «живут» голосовые связки.

Вывод: с помощью голосовых связок рождается звук, затем слог, далее слова и так получается наша речь. А красивая речь зависит от правильного дыхания.



Дуем, дуем, задуваем – нашу речь мы улучшаем!!!



Вывод: большинство детей понимают значение правильного дыхания, но многие не используют рекомендации при выполнении на занятиях физкультуры и на физминутках во время занятий.

Рекомендации по дыханию

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- не заниматься сразу после еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе);



Пособия своими руками для правильного дыхания



Презентация пособий для дыхания



Заключение

С помощью взрослых мы изучили литературу о дыхательной системе, из которой узнали, что в глубокой древности многие ученые пытались найти способы улучшения дыхания для укрепления здоровья. Познакомились со строением органов дыхания. Легкие, как и сердце должны работать постоянно. Наши легкие похожи на два воздушных шарика, которые при вдохе наполняются воздухом, а при выдохе – уменьшаются, «сдуваются». Научились управлять органами дыхания, проводили интересные и разные эксперименты. Изготовили пособия для развития правильного дыхания.

**«Чтоб здоровью помогать,
Будем правильно дышать!»**

