



Название программы - курс "Здоровое дыхание".

Обоснование актуальности.

Здоровье – гармоническое единение биологических и социальных факторов (а болезнь – нарушение этого единства, гармонии). Гиппократ отмечал: «Какова деятельность человека, его привычки, условия жизни, таково и его здоровье».

В наше время весь мир захлестнула пандемия COVID-19. Это потенциально тяжелая острая респираторная инфекция. Представляет собой опасное заболевание, которое может протекать как в лёгкой форме течения, так и в тяжёлой форме.

В МБДОУ № 4 «Жемчужинка» в период пандемии 10 сотрудников-членов ППО ДОУ перенесли данное заболевание. Хочется отметить, что в нашем учреждении на данный момент вакцинированы 100% сотрудников. В результате перенесенного заболевания у большинства людей наблюдаются осложнения в виде одышки, слабости, плохого эмоционального фона. В связи с возникновением данных проблем и в целях выполнения Федерального закона от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», а также Реализации задач Приоритетного национального проекта «Здравоохранение», была разработана программа курса «Здоровое дыхание». Она призвана объединить усилия по восстановлению и укреплению здоровья членов ППО ДОУ, привлечения внимания к здоровому образу жизни и профилактике заболеваний. Современные врачи также утверждают, что дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает вентиляцию легких и бронхиального дерева, тем самым помогает быстрее восстановиться после обычной простуды, бронхита, пневмонии и после перенесённой коронавирусной инфекции (COVID-19), облегчает течение сердечно-сосудистых заболеваний, помогает при стрессе и депрессии и даже для похудения.

Срок реализации данной программы- долгосрочный.

Каждые 6 месяцев контрольно – отчетный период.

Цели и задачи.

Целью программы «Здоровое дыхание» является сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем профилактики заболеваний посредством развития правильного дыхания.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

- развитие приоритета профилактики заболеваний и формированию здорового образа жизни, направленного на укрепление и сохранение здоровья сотрудников;
- повышение уровня информированности сотрудников в вопросах сохранения и укрепления здоровья через создание и поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на их мотивацию здорового образа жизни, профилактику заболеваний;
- обучение и выполнение дыхательной гимнастики.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- Долгосрочный курс. Начало курса "Здоровое дыхание" в нашем ДОУ - 11.10. 2021г. Каждые полгода- отчетный мониторинг.

Содержание проекта.

Выполнять дыхательные упражнения необходимо в хорошо проветренном помещении или, если позволяет погода, при открытом окне. Одежда должна быть удобной и не сковывать движений. Во время упражнений необходимо постараться не отвлекаться и сконцентрироваться на дыхании. Делать упражнения необходимо ежедневно. В рамках режима работы детского сада был разработан план, отражающий время проведения дыхательной гимнастики. Также сформированы группы, составлен график проведения занятий с учетом индивидуальных особенностей и возраста сотрудников.

Комплекс основных упражнений дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой.

«Ладошки».

Встать ровно и прямо. Руки согнуты в локтях, локти вниз. Кисти рук расположить на уровне плеч ладонями к зрителю. Сделать вдох синхронно со сжатием ладоней в кулак. Делать 12 раз по 8 вдохов.

«Погончики».

Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно. Руки резко, практически в толчке, направляются от пояса вниз. Синхронно следует делать короткий и шумный вдох. После окончания упражнения руки возвращаются в исходное положение, занимая расслабленное состояние в области пояса. Количество движений – 96, разделенных на 12 подходов.

«Насос».

Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение. Не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении.

Стоять ровно и прямо с опущенной вниз головой. Согнуть спину в поясничном отделе. Руки опустить вниз, кисти расслабить. Спина расслаблена. Делается плавный наклон вперед, одновременно необходимо сделать короткий вдох носом. Количество подходов – 12, по 8 движений в каждом.

«Кошка».

Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делать поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем в обратную сторону.

«Пружинистое» упражнение на приседание, которое сопровождается поворотом туловища в правую и левую сторону поочередно. Одновременно необходимо поддерживать ритм дыхания, синхронизируя его с движениями корпуса. Количество подходов – 12, по 8 движений в каждом.

«Обними плечи»

Стоя, руки поднять на уровень груди и согнуть. Делая вдох, резко обнять себя за плечи ладонями, стараться руки свести максимально. Они должны быть параллельны, но не скрещены, во время упражнения руки не менять.

Исходное положение: руки подняты горизонтально до уровня плеч, слегка расслаблены и согнуты в локтях. В момент вдоха следует резко сомкнуть руки, будто обнимая себя за плечи. Выполнять 12 подходов по 8 «обниманий» в каждом.

«Повороты головы»

Стоя, руки свисают свободно, поворачивать голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом.

С исходного положения по стойке «смирно» делаются повороты головы поочередно в правую и левую стороны. Упражнение сопровождается вдохом. После возвращения головы в начальное положение выдох уходит незаметно носом или ртом. Всего 12 подходов по 8 движений.

«Ушки»

Стоя, руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Наклоняем голову (ухом к плечу), делая вдох, к другому плечу тоже самое. Не забываем выдыхать. Голова поочередно двигается по направлению к плечам, при этом важно не напрягать мышцы шеи. Упражнение следует сопровождать короткими вдохами, взгляд должен быть направлен строго горизонтально. Рекомендуемая норма – 96 движений, разделенных на 12 подходов

«Маятник головой»

Наклоняем голову вниз (в том же исходном положении), делаем вдох, поднимаем и запрокидываем назад. Еще раз вдох. Выдыхаем, когда голова перемещается из одного положения в другое. Упражнение также выполняется со стойки «смирно», головой следует совершать подъемы и опускания, сопровождая их активными вдохами. Количество движений – 96

«Перекаты»

Стоя, ставим правую ногу позади, левую впереди. Опираясь на левую ногу, правая стоит на носке. Приседать на левой ноге, делая вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседать

на правой, вдох, выпрямится, левая на носке. Поменять ноги и повторить упражнение. Количество подходов – 12, по 8 движений в каждом.

«Перекаты» с левой ногой впереди. Упражнение выполняется по аналогии с предыдущим, однако на этот раз ведущую роль играет левая нога. Количество подходов при этом сохраняется

«Передний шаг»

Стоя, поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. То же самое делаем с правой ноги. Левая или правая сгибается одновременно в тазобедренном и коленном суставе. Вес тела концентрируется на второй ноге, начинается легкое и плавное приседание.

«Задний шаг»

Корпус выравнивается вертикально, правая или левая нога максимально сгибается в колене, голень отводится назад. Сохраняя положение тела, выполняется плавное приседание, которое должно сопровождаться вдохом. После каждого подхода положение ног менять, всего следует выполнить 12 подходов (по 8 приседаний).

Комплекс базовых упражнений для лиц «65+»

Наклоны головы в стороны. На вдохе – наклон головы к уху. На выдохе – возвращение головы в исходное положение прямо. При грыже в шейном отделе позвоночника делать это упражнение с особой осторожностью.

«Курица, машущая крыльями». Сделать 2-4 вдоха-выдоха. На вдохе, скрестно обнимаем себя одной рукой за плечо, а второй за подмышку.

На выдохе разводите руки, подводя кисть к одноименному плечу. Затем сразу же выполните 2-4 вдоха-выдоха в полу-наклоне. На вдохе, наклоняйтесь ниже и выбрасывайте руки вперед, а на выдохе возвращайте туловище в полунаклон, подводя кисти к плечам.

«Маршировка на месте» Шагать на месте или имитировать это движение сидя на стуле или стоя, делая вдох на один шаг, а на другой шаг – выдох. Выполняя движения руками стараться не поднимать плечи.

«Полуприседы». Поставив ноги на ширину плеч, делая полуприседание – вдох, распрямляя колени – выдох.

Упражнения нужно выполнять в течение 15-20 минут.

Во время выполнения необходимо придерживаться важных правил во время занятий: вдохи – через нос, предельно короткие, резкие, «шмыгающие», на весь объем лёгких; выдохи – через рот, «самотёчные», без акцентированного внимания; темп – в идеале согласован с биением сердца.

География, категории и количество участников. Место реализации: Республика Адыгея, Красногвардейский район, с. Красногвардейское ул. 50 лет октября 24, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 4 «ЖЕМЧУЖИНКА». Количество участников - 37.

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).

Данная программа была согласована и утверждена заведующей МБДОУ №4 «Жемчужинка», ППК ДОУ при участии медицинской сестры.

Для реализации программы необходима предварительная организационно - ознакомительная работа.

1. Беседа: «Дыхание – основа здорового образа жизни».

Место проведения: музыкальный зал. Аппаратура: проектор.

2. Индивидуальное консультирование для составления графика и плана работы.

Место проведения: методический кабинет.

3. Изготовление памяток по выполнению дыхательной гимнастики.

Аппаратура: ноутбук и принтер.

В связи с тем, что для проведения дыхательной гимнастики нет необходимости в финансировании, данная программа является особо приемлемой и значимой.

Место для занятий подбирается с учетом необходимого пространства по количеству занимающихся (физкультурный зал, музыкальный зал, доступная площадь коридора)

Форму одежды подбирает каждый участник самостоятельно.
Необходимость в дополнительном инвентаре отсутствует.

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): План реализации проекта предельно прост в связи с отсутствием необходимости соисполнителей. Курс реализуется силами ППО МБДОУ № 4 "Жемчужинка". Однако есть необходимость в построении плана проведения занятий и комплектовании групп. Данные документы отражены в презентации.

Источники финансирования проекта: Самофинансирование.

Основные результаты: По результатам проведенного полугодового мониторинга были сделаны следующие выводы:

100% участников отметили улучшение общего состояния, эмоциональный подъём.

8 человек, которые перенесли Ковид, справились с одышкой.

По результатам осмотра участников курса медсестрой выявлена нормализация давления у 30%.

Уменьшилось количество больничных по сравнению с прошлым полугодием на 40%.

Конечно, возможно данная динамика имеет погрешности (в связи с небольшим периодом мониторинга) однако с уверенностью можно сказать, что курс «Здоровое дыхание» позитивно влияет не только на физическое состояние, но и на формирование более позитивных взаимоотношений в коллективе.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект: Курс "Здоровое дыхание - долгосрочный и планируется его ежегодная реализация (в течении учебного года). В перспективе добавление дыхательных упражнений, распространение опыта реализации в других организациях.

Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.

http://жемчужинкасад.рф/index/profsojuznaja_stranichka/0-41

Приложение №1: Фото

