**МКДОУ Детский сад №11 «Лесной уголок» г. Железноводска**

**План работы по самообразованию воспитателя подготовительной группе Куликовой Е.Н.**

**«Дыхательная гимнастика как средство оздоровления детей дошкольного возраста»**

**2021-2022год**

Цель плана: создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи плана:

- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;

- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;

- привлечение родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

Ожидаемые результаты:

- создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;

- снижение показателя заболеваемости;

- положительная динамика показателей физического развития детей.

**Пояснительная записка**

В настоящее время первое, что можно заметить у детей, - их слабое физическое развитие. Поэтому, многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны, в первую очередь, способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников дыхательных упражнений, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте решает следующие задачи:

1. Повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо - и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных дыхательных упражнений. Они также могут быть применены на фоне общеукрепляющих, общеразвивающих физических упражнений. Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений может составлять 2:1. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлинённым и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (ааа, ууу, ооо, шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ау, ух, ох, то есть с помощью звуковых дыхательных упражнений.

В комплексы дыхательной гимнастики можно включать элементы надувания резиновых мячей, игрушек (в заключительной части). Надувание игрушек и мячей следует начинать с 3-4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2-3 выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах: на занятиях оздоровительного характера, как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки, в утренней гимнастике, после оздоровительного бега, после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями, в закаливающих мероприятиях, в занятиях по логоритмике, в любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состоянии детей, в домашних условиях.

**Перспективный план**

Этапы работы, содержание:

1. Подбор литературы, беседа с м/с, родителями.
2. Наблюдение за поведением детей и состоянием здоровья в повседневной жизни.
3. Диагностика уровня физического развития.
4. Выявление часто болеющих детей, выявление физической подготовленности и двигательных навыков.

Система эффективного оздоровления дошкольников:

- освоение техники дыхательной гимнастики;

- спортивные игры и соревнования;

- прогулки на свежем воздухе

Коррекционная работа

- дыхательная гимнастика в режиме дня;

- упражнения по профилактике плоскостопия;

- упражнения для формирования правильной осанки.

Создание представлений о ЗОЖ

- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, в том числе дыхательной системы.

- формирование представлений о том, что вредно и что полезно для здоровья в целом и органов дыхания в частности.

Работа с родителями

Анкетирование, участие в родительских собраниях, консультации, организация совместных дел, праздники.

Работа с педагогами

- проведение консультации «Дыхательная гимнастика как средство оздоровления детей дошкольного возраста»

- семинар-практикум «Дыхательные упражнения в режиме дня. Методика проведения»

- создание картотеки упражнений дыхательной гимнастики для дошкольников.

**Дыхательная гимнастика, как средство развития речи.**

Полноценное развитие личности ребенка невозможно без воспитания у него правильной речи. Стоит отметить, что с каждым годом количество детей с нарушениями речи заметно выросло. Это связано с различными факторами развития ребенка: неблагоприятные воздействия окружающей среды, патологии внутриутробного развития, первые годы жизни ребенка, а в том числе, речевой культурой, в которой воспитывается ребенок. Смазанная, непонятная речь затрудняет общение не только с взрослыми, но и со сверстниками, накладывая отпечаток на черты характера ребенка. Дети с речевыми нарушениями более замкнутые, проявляют негативизм, раздражительность.

Первостепенной задачей, стоящей перед педагогами – это раннее выявление речевых нарушений и их своевременная коррекция. Воспитание правильной речи невозможно при развитии только одного компонента речи, коррекция речи должна строиться на работе над всеми компонентами речи: просодика, звукопроизношение, лексико-грамматический строй речи, слоговая структура слова, развитие связной речи, а также развитие психический функций: внимание, память, мышление.

Важную роль играет эмоциональный настрой ребенка, его желание активно включаться в работу, способность проявлять волевые усилия для достижения поставленной цели. Игровой метод дает наиболее эффективный результат, поэтому свою работу я строю на различных играх, сказках, инсценировках, что способствует развитию выразительности речи, обогащению словаря.

Для успеха коррекционной логопедической работы необходима совокупность целого ряда факторов: достаточная форсированность основных психических процессов (внимания, памяти, мышления, познавательных интересов и активность ребенка, хорошо развитой общей, тонкой и артикуляционной моторики, пространственная ориентировка, а также правильно поставленное дыхание.

На постановке правильного дыхания, я хочу остановиться отдельно. Правильное речевое дыхание обеспечивает четкую дикцию, произношение звуков, за счет нормального звукообразования, достаточной громкости, соблюдение пауз, сохранение плавности речи и её выразительности. Дыхательная гимнастика позволяет выработать сильный, плавный, удлиненный выдох, сформировать целенаправленную воздушную струю – это позволяет ребенку более быстро освоить труднопроизносимые звуки.

**Следует напомнить, что при постановке правильного дыхания существуют общие правила выполнения упражнений:**

-заниматься в хорошо проветренном помещении, при t 18-20 градусов.

-одежда не должна сковывать движения.

-не заниматься сразу после приема пищи.

-при заболевании органов дыхания в острой форме заниматься запрещено.

-сопроводительный текст произносит взрослый.

**Необходимо следить за техникой выполнения упражнений:**

-воздух набирать через нос.

-плечи не поднимать.

-выдох должен быть длинным и плавным.

-щеки не надувать.

-дозировать выполнение упражнений (индивидуально, так как может закружиться голова.

**Несколько дыхательных упражнений, которые используются в работе:**

***«Дует с горки ветерок»***

Язык принимает артикуляционную позу «горка». Сохраняя это положение языка. Подуть так, чтобы выходила холодная струя воздуха. Взрослый демонстрирует упражнение и предлагает детям самим выполнить дыхательное упражнение и проверить поднесенной к губам ладонью, какой воздух (ветерок) выходит изо рта: теплый или холодный. Ладонь около рта следует держать вертикально.

Ветер дует-задувает,

Но ребят он не пугает.

***«Попьем»***

Вытянуть губы «трубочкой» и втянуть в себя воздух. Затем взрослый предлагает выполнить упражнение «Трубочка» и вновь повторить упражнение.

Пьет апельсиновый сок

Из трубочки мамин сынок.

***«Машина»***

Подуть на сомкнутые и слегка расслабленные губы так, чтобы они начали вибрировать.

Ехал, ахал, до реки доехал.

Как перебраться на другой берег?

Кругом вода, одна вода.

Поплыл на лодочке туда.

Бегает в калошах

Быстрее, чем лошадь.

***«Парашют»***

Поднести ладонь с комочком ваты к губам и подуть на комочек. При этом губы сложить в легкую улыбку, щеки не надувать.

Тучек нет на горизонте,

Но раскрылся в небе зонтик.

Через несколько минут

Опустился парашют.

***«Песенка воды»***

Длительно произносить звук С. При этом губы сложить в улыбку, а языком упереться в нижние зубы. При правильной артикуляции поднесенная ко рту ладонь ощущает холодную струю воздуха. Предложите детям проверить, какая струя воздуха выходит изо рта – теплая или холодная.

Квакают у ручья лягушки:

«Течет, течет - не вытечет,

Бежит, бежит – не выбежит».

***«Греем ручки»***

Быстро тереть одна о другую ладони, затем поднести их к лицу и подышать на ладони со звуком Х. Взрослый спрашивает у детей: «Согрелись ручки?» Выполнять упражнение несколько раз.

***«Холодный ветер»***

Поднести ладонь к губам, широко улыбнувшись, длительно произносить звук С. Ладонь поднести ко рту, ощутить холодную струю воздуха.

«Зимой ветер был холодный, неласковый

Вот такой».

***«Теплый ветерок»***

Поднести ладонь к губам и, вытянув губы вперед в виде рупора, длительно произнести звук Ш. Ладонь поднести ко рту, ощутить теплую струю воздуха.

«А теперь ветерок стал теплым и ласковым.

Всех вокруг обогреет, порадует:

цветам расправит лепестки,

пригладит травку на лугу,

поможет птичкам на лету.

Вот он какой».

***«Душистый цветок»***

Поднеси к носу цветок, и сделать глубокий вздох носом, а выдох ртом. Одновременно на выдохе произнести фразу:

Ах, как приятно пахнет!

А кто это летит –

Крылышками машет,

Над цветочком пляшет?

***«Пар»***

Несколько раз подряд произнеси звук П.

«В нем вода бурлит, кипит.

«Буль-буль»,- нам говорит.

Взрослый обращается по очереди к каждому из детей и просит повторить звукоподражание в разном ритме.

***«Зайчишка - трусишка»***

Делать глубокий вдох и медленный выдох через рот. Ладони положить на живот и следить за его движениями – увеличение в объеме при вдохе и уменьшением при выдохе.

Взрослый произносит текст:

В животе у зайки пусто.

Где б найти ему капусту?

Ребята, давайте зайчика угостим. На, зайчик, капусту»

***«Ежик фыркает»***

Несколько раз подряд произносить звук Ф. Для этого верхнюю губу приподнять, а нижней губой прикасаться к верхним зубам.

У меня в иголках шерстка

И в норе запасов горстка.

Лучше ты меня не дрожь!

Я – колючий серый еж!

***«Футбол»***

Из комочка ваты скатайте шарик – это мяч. Поставьте на некотором расстоянии друг от друга два кубика – это ворота. Ребенок дует на мяч, пытаясь забить гол. Комочек ваты должен оказаться между двумя кубиками.

***«Шторм в стакане»***

Вам понадобиться трубочка для коктейля и стакан с чистой водой. Посередине широкого языка кладется трубочка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через трубочку, чтобы вода бурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

*Существует огромное множество игр и упражнений на развитие правильного дыхания с предметами (бутылочки, трубочки, мячики, салфетки и т. д.) и без предметов. Используя в своей работе упражнений на постановку правильного дыхания, позволяет сделать работу по развитию речи более эффективной и заметно ускорить коррекцию звукопроизношения.*

|  |  |
| --- | --- |
| **«Вьюга»**Наступила весна. Но зима уходить не хочет. Она злится, посылает вьюги и метели. Воет вьюга: у-у-у. Свистит ветер: с-с-с-с. Ветер гнет деревья: ш-ш-ш-ш. Но вот вьюга стала затихать. (Повторить тоже, только тише). И затихла.**«На берегу моря»**Представить себя на берегу моря. Закрыть глаза. Слышите как бегает волна: с-с-с. Сыплется песок: с-с-с-с. Ветер песню напевает: с-с-с-с. И песочек рассыпает: с-с-с-с.**«Семафор»** Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с». Повторить 3-4раза.**«Накачать шину»**Детям предлагают накачать “лопнувшую шину”. Дети “сжимают” перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку “насоса”. Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук “с-с-с”. При выпрямлении вдох производится непроизвольно.**"Комар".**Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.Оборудование: предметная картинка "комар".(Проводится, если ребенок правильно произносит звук "з"). Ребенок стоит, кисти к плечам, легко покачивается на месте, произнося звук "з". Взрослый произносит рифмовку:*З-з-з - комар летит,**З-з-з - комар звенит.***Насос**На вдох медленно поднять руки вверх через стороны, на выдох так же медленно их опустить произнося «с-с-с»**"Жуки".**Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.Оборудование: предметная картинка "жук". (Проводится, если ребенок правильно произносит звук "ж").Ребенок стоит, руки на поясе, корпус поворачивает вправо-влево, произнося звук "ж". Взрослый произносит рифмовку:*Мы жуки, мы жуки, мы живем у реки,**Мы летаем и жужжим, соблюдаем свой режим.***«Жук жужжит»**Исходное положение: руки поднять в стороны и немного отвести назад словно крылья. Выдыхая, дети произносят “ж-ж-ж”, опуская руки вниз. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.**Пчела**Вдох производится медленно, через нос. На выдохе дети продолжительно произносят звук «ж – ж – ж» и легко взмахивают пальцами.**"Варим кашу".**Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, умение действовать в коллективе.Оборудование: детские стулья, поставленные в виде круга.Дети с педагогом договариваются варить кашу и распределяют "роли": молоко, сахар, крупа, соль. На слова:*Раз, два, три,**Горшочек, вари!**("Продукты" поочередно входят в круг - "горшочек").**Каша варится.**(Дети , выпячивая живот и набирая воздуха в грудь делают вдох, опуская грудь и втягивая живот - выдох и произносят: "Ш-Ш-Ш").**Огонь прибавляют.**(Дети произносят:"Ш-Ш-Ш" в убыстренном темпе).**Раз, два,три,**Горшочек, не вари!***«Лопнула шина»**Исходное положение: дети разводят руки перед собой, изображая круг - “шину”. На выдохе дети произносят медленно звук “ш-ш-ш”. Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.**«Ворона»**Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести «ка-а-ар! »**"Рычалка".**Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох. (Проводится, если ребенок правильно произносит звук "р"). Дети соревнуются, кто дольше прорычит на одном выдохе.**«Петушок»**И.п.: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. К нам в гости пришёл петушок. *Поднять руки в стороны (вдох)*.Он кричит вот так: «Ку-ка-ре-ку!» *Хлопнуть руками по бедрам (выдох).* **Парус** И.П. – основная стойка. На счёт «раз» - вдох; на счёт «два, три, четыре» - продолжительный выдох со словами: «ветер надувает парус»**Северок – ветерок**Во время ходьбы по залу, дети произносят закличку: на вдохе - «се-ве-рок», на выдохе – «ве-те-рок», поднимая и опуская при этом руки. Повторить 3-4 раза.**«Регулировщик»**Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».Повторить 5–6 раз.**«Говорим скороговорки»**Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании.Например:На пригорке возле горкиЖили тридцать три Егорки.Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...**«Погаси свечу»**ЦЕЛЬ: развитие сильной, прерывистой воздушной струи.Ребёнок делает глубокий вдох, затем секундную задержку дыхания и несколько выдохов-толчков: фу-фу-фу. Можно поставить другую задачу- задуть свечу как можно быстрее.**«Надуй шарик»**И.п.: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.Можно использовать стихи:*Надуваем быстро шарик,**Он становиться большой.**Шарик лопнул,**Воздух вышел.**Стал он тонкий и худой!***«Воздушный шар»**Выполнение упражнения аналогично упражнению “Лопнула шина”, но во время выдоха дети произносят звук “ф-ф-ф”.**Каша кипит**Дети садятся на пол, кладут одну руку на живот, другую на грудь. Втягивая живот, делают вдох, а выпячивая его – делают выдох, произнося при этом звук: «пф-ф-ф-ф».Повторяют 3-4 раза.**«Сердитый ежик»**Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторить три-пять раз. |  **«Вьюга воет»****Задача***:* развить речевое дыхание, силу голоса, Способность изменять ее в нужный момент.**Оборудование***:* сюжетная картина «Вьюга», ауди­озапись вьюги в начале, в разгаре, в конце.**Описание***.* Взрослый показывает детям картин­ку, объясняя, что такое вьюга (это сильный ветер со снегом), и дает им послушать звук вьюги, когда она начинается, когда она самая сильная и когда она стихает.Затем дети по сигналу взрослого «Вьюга начина­ется» тихо изображают ее звук: у-у-у, «Сильная вью­га» - изменяют силу голоса до громкого (но не кри­ка), «Вьюга стихает» - снова изменяют силу голоса до тихого, «Вьюга прошла» -замолкают.Перед началом игры дети делают глубокий вдох носом. Взятого воздуха им должно хватить до слов «Вьюга прошла».**«Самолёт»**Глубокий вдох, не поднимая плеч, на выдохе продолжительно произносить звук «у – у – у»**«Дровосек»**Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки - вдох, наклониться вперед, медленно опуская «тяжелый топор», произнести - ух! - на длительном выдохе.**«Певец»**ЦЕЛЬ: развивать силу голоса и плавную воздушную струю.Ребёнок тянет гласный звук сначала тихо, постепенно наращивая громкость, а потом на максимальной громкости: а-а-а-а-а-а-а-а-а (грудная клетка при этом не сжимается).2-ой вариант. Упражнение на ослабление голоса: громко-средне-тихо-шёпот-беззвучная артикуляция. **Лягушка*** Глубокий вдох через нос – задержать дыхание. Быстрый выдох ртом со словом «ква».
* Быстрый вдох через нос – задержать дыхание. Медленный выдох ртом «ква – а – а»

Положить ладони на низ живота и сделать энергичный выдох на слова «ква – ква – ква», втягивая живот.**«Эхо»**Педагог громко произносит на выдохе звук: а-а-а-а. А ребенок тихо отзывается : а-а-а-а. Можно играть употребляя гласные звуки, а также сочетания: ау, уа, ио. и т. д. и отдельные слова: «Ау, Оля! Ау Петя! ».**«Добавь слог»**ЦЕЛЬ: развитие длительной воздушной струи.Педагог произносит 2,3,4 и более слогов, а ребёнок-каждый раз на один слог больше. Н-р, взрослый: «па-па-па», ребёнок: «па-па-па-па».**«Гуси»**Исходное положение: руки поставить на пояс. Медленно наклонить туловище вперед, не опуская голову вниз. Произнести протяжно “Г-а-а-а”. Принимая исходное положение, производится вдох.**"Мычалка".**Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.Дети соревнуются, кто дольше "промычит" на одном выдохе.Делаются два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносить звук "М-М-М".**«Лыжник»** Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м». Повторять 1,5-2мин.**«Волна»**И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.**Часики** Стоя. Ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить на выдохе «тик – так»**"Дирижер".**Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, зрительное внимание.Оборудование: палочка для дирижера, фишки для обозначения звуков (красные - гласные; синие с колокольчиком - согласные, звонкие, твердые; зеленые с колокольчиком - согласные, звонкие, мягкие; синие без колокольчика - согласные, глухие, твердые; зеленые без колокольчика - согласные, глухие мягкие).Педагог выступает в роли дирижера, дети стоят перед ним. Взяв в одну руку одну из фишек, а в другую руку - палочку, дирижер делает палочкой жест и призывает детей произносить предлагаемый звук, сделав предварительно вдох через нос.Методические указания. Необходимо дать детям установку на произнесение конкретного звука, который, например, изучается в настоящее время на занятии по формированию фонематической стороны речи.**Дразнилка" или "Изобрази животное".**Цель: развивать речевое дыхание через произнесение на выдохе слогов. Взрослый произносит рифмовку, а ребенок изображает животных звуками и движениями:*Люблю дразнить я хрюшек, барашков и лягушек.**Весь день за ними я хожу и все твержу, твержу:**Кар-кар, гав-гав, жу-жу,* *Бе-бе, ме-ме, ква-ква.***«Лестница»****Задача***:* тренировать речевое дыхание, длитель­ность и плавность голоса, умение изменять его тембр.**Описание***.* Ребенок делает глубокий вдох носом и на выдохе начинает плавно, длительно протяги­вать любой гласный звук, начиная с высокого тона голоса и постепенно изменяя его до низкого и наобо­рот - от низкого до высокого.Перед началом игры взрослый показывает ребен­ку, как это сделать, и объясняет, что голос как бы опускается и поднимается по лестнице. **«Курочка»**И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.**«Паровозик»**Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить«ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.**«Вырасти большой»**И.п.: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! **Аромат кухни**Дети чередуют короткие вдохи через нос и долгий выдох через рот. Затем медленный вдох через нос и медленный выдох через рот со словами «а – а – ах» |