Индивидуальный план самообразования

 учителя-логопеда

**Тверсковой Ирины Анатольевны**

Тема: ***«Использование здоровьесберегающих технологий***

***в работе с детьми дошкольного возраста.***

***Дыхательная гимнастика»***

***2023-2024 учебный год***

***Тема:*** «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста. Дыхательная гимнастика»

***Цель:*** Продолжать повышать профессиональную квалификацию по вопросу использования здоровьесберегающих технологий.

***Задачи:***

***-*** Продолжать изучать учебную, справочную, научно – методическую литературу по использованию здоровьесберегающих технологий для повышения профессионального мастерства и компетентности в вопросах формирования физиологического и **речевого дыхания.**

-Разработать основные направления логопедической работы по формированию правильного **речевого дыхания.**

- Подобрать комплекс упражнений для **развития физиологического и речевого дыхания и** обучить детей их правильному его выполнению.

-Оформить картотеку игр и упражнений для **развития**правильного физиологического и **речевого дыхания.**

- Донести до родителей важность проблемы и необходимость их участия в обучающем процессе.

- Систематизировать изученную литературу.

**Литература:**

1. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М. : Метафора. – 2003

2.Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей п детского сада [Текст] / М.Ю.Картушина. – М.: Творческий центр "Сфера", 2004. – 384 с.

3.Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье» (методическое пособие). – М.: ТЦ Сфера, 2009.

4.«Дошкольное воспитание», научно-методический журнал; ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел плана | Форма работы | Задачи |   |
| **Сентябрь** |
| Работа с детьми |  Беседа «Как мы дышим?». Рассматривание плаката и анатомических атласов по теме  «Дыхательная система»Дидактическая игра «Волшебные пузырьки» |  Дать детям представление о том, что дыхание - одна из важнейших функций организма; сформировать  представление о строении и местоположении легких.Формировать элементарные представления о строении легких и дыхательной системы.Формировать представление о роли воздуха для жизнедеятельности человека. |  |
| Работа с родителями | Оформление родительского уголка «Узнайте вместе с ребенком, почему мы дышим»  | Сформировать у родителей представление об элементарном экспериментировании.  |  |
| Самореализация | Работа с книгой  Щетинин М. Н. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой для детей» | Сбор и обработка данных.  Изучить методику проведения дыхательной  гимнастики для всех возрастных групп |  |
| **Октябрь** |
| Работа с детьми | Просмотр мультфильма  «Невероятное путешествие Адибу в теле человека. Дыхание»Знакомство с понятием «дыхательная гимнастика».Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики. |  В увлекательной для ребенка форме закрепить представление о строении дыхательной системы Сформировать у детей представление о дыхательной гимнастике, как об одном из видов оздоровительных гимнастик.Применение полученного опыта на практике |  |
| Работа с родителями | Консультация «Формирование речевого дыхания у детей дошкольного возраста» | Формировать представления о развитии**речевого дыхания как** важного этапа коррекционного воздействия на**дошкольников с речевыми нарушениями.** |  |
| Самореализация | Составление картотеки дыхательныхгимнастик. | Пополнение методической копилки |  |
| **Ноябрь** |
| Работа с детьми |  Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики.Просмотр детского телешоу «В гостях у Витаминки» |  Применение полученного опыта на практикеВ увлекательной для ребенка форме дать представление о строении дыхательной системы и способах ее оздоровления. |  |
| Работа с родителями |  Оформление стенда «Как с пользой провести выходной день с ребенком» |  Повышение заинтересованности родителей в развитии у детей навыков ЗОЖ. |  |
| Самореализация |  Ознакомление с отзывами о дыхательной гимнастике А.Н.Стрельниковой в интернете |   Сформировать  представление о  мнениях других педагогов по использованию в ДОУ данной гимнастики. |  |
| **Декабрь** |
| Работа с детьми |  Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики.Беседа  о болезнях дыхательной системы, о мерах профилактики этих болезней. |  Познакомить детей со способами профилактики болезней дыхательной системы. |  |
| Работа с родителями | Консультация «В лес за кислородом» | Повышение заинтересованности родителей в развитии у детей навыков ЗОЖ. |  |
| Самореализация |  Работа с книгой М.Ю. Картушиной «Быть здоровыми хотим» |  Пополнить методическую копилку новыми оздоровительными гимнастиками. |  |
| **Январь** |
| Работа с детьми |  Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики.Простое экспериментирование: Может ли человек прожить без дыхания?Как распространяется инфекция? Почему трахея твердая.  |  Применение полученного опыта на практикеОбобщить и конкретизировать знания детей о строении и значении дыхательной системы. |  |
| Самореализация | Найти в интернете способы изготовления дыхательных тренажеров своими руками | Найти способы разнообразить для детей выполнение дыхательной гимнастики. |  |
| **Февраль** |
| Работа с детьми | Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики.Просмотр компьютерной презентации« Влияние окружающей среды на состояние наших легких». Изготовление дыхательных тренажеров вместе с детьми. | Дать детям сведения о  негативном влиянии окружающей среды на состояние дыхательной системы.Получить положительные эмоции от поделок, сделанных своими руками.Повышение знаний, сбор материала. |  |
| Работа с родителями | Выступление на родительском собрании «Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой- для чего она нужна? | Дать родителям представление о дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой, о ее положительном влиянии на организм ребенка. |  |
| Самореализация | Работа с книгой Т. А. Шорыгиной «Беседы о здоровье» | Пополнение знаний.. |  |
| **Март** |
| Работа с детьми | Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики.Дидактическая игра «Четвертый лишний»Чтение художественной литературы: Н.Коростелева «Свежий воздух» | Применение полученного опыта на практике.Закрепить представление о факторах благотворно влияющих на дыхание человека.Обогатить  представления детей о дыхательной системе. |  |
| Работа с родителями | Беседа «Дыхательные тренажеры своими руками» | Сформировать представление детей о том, как из бросового материала сделать полезные для нашего здоровья вещи. |  |
| Самореализация | Работа с методической литературой (ж/л «Дошкольное воспитание») | Повышение знаний, сбор материала. |  |
| **Апрель** |
| Работа с детьми | Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики.Рисование «Что полезно, а что вредно для дыхания»Подвижная игра «Пузырь» | Применение полученного опыта на практике.Закреплять представление о пользе чистого, свежего воздуха и о вреде загрязненного заводами.Развивать двигательную активность детей. |  |
| Работа с родителями |  Беседа «Двигательная активность детей - залог правильной работы легких» | Повышение эффективности воспитательного процесса. |  |
| Самореализация | Выступление перед педагогическим коллективом на недели круглых столов | Обобщение полученного опыта. |  |
| **Май** |
| Работа с детьми | Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики. Музыкально- познавательный вечер досуга «Дыши веселей» | Закрепление представления детей о дыхании. Создание положительного эмоционального настроя, атмосферы доброжелательности.. |  |
| Работа с родителями |  Беседа «Используете ли вы дыхательные тренажеры, сделанные вместе с детьми дома?» |  Повышение эффективности воспитательного процесса. |  |
| Самореализация | Изготовить сборник дыхательных гимнастик.Изготовить дыхательные тренажеры.Оформить презентацию. | Пополнение методической копилки. |  |