

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 106
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
ГБДОУ детского сада № 106
Невского района Санкт – Петербурга
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от «01» сентября 2025 г. № 77
Заведующий
ГБДОУ детского сада № 106
Невского района Санкт – Петербурга

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Веселая Азбука: учимся и оздоравливаемся»**

**Срок освоения программы: 12 дней
Возраст обучающихся: 5 -7 лет**

**Разработчик:
Рюмина А.Б.
Педагог
дополнительного образования**

Пояснительная записка.

Направленность Программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселая Азбука: учимся и оздоравливаемся» (далее - Программа) является программой социально – педагогической (социально - гуманитарной) направленности.

Адресат Программы.

Программа охватывает контингент дошкольников от 5-ти до 7-ми лет, и ориентирована на детей, имеющих следующие особенности в развитии:

- нарушения дыхательных функций речи;
- заикание;
- предпосылки нарушения чтения (дислексию) и письма (дисграфию);
- расстройства фонации;
- функциональные нарушения голоса;
- нарушения темпа речи;
- речевую тревогу;
- частые и длительные респираторные заболевания.

Актуальность.

Программа «Веселая азбука: учимся и оздоравливаемся» является одним из этапов подготовки детей к обучению в школе и знакомит детей с первоначальными элементами грамоты. Программа предоставляет систему увлекательных игр и упражнений со звуками, буквами, словами на основе мультимедийной БОС-программы “Здоровая Азбука” с дыхательными тренингами, которые помогут детям сформировать просодические компоненты речи (диафрагмальное и речевое дыхание, темп, ритм, паузацию и интонированность речи, ее эмоциональную окраску), а также мыслительные операции, кроме этого научит понимать и выполнять учебную задачу, поможет овладеть дошкольникам навыками речевого общения, способствует развитию некоторых психических процессов, таких как память, зрительное и слуховое восприятие, произвольное внимание.

Применение БОС-терапии весьма эффективно для подготовки детей к школе (в качестве защиты от первичного стресса), для укрепления ЦНС и развития речи дошкольников. В профилактических целях – для предупреждения нарушений голоса и речи, развития психосоматических заболеваний, для оздоровления организма в целом. Использование приборов биологической обратной связи при работе над формированием и развитием диафрагмально-брюшного дыхания является дополнительным способом коррекции речи, что подтверждает актуальность использования данной программы.

Отличительной особенностью Программы является то, что в ее структуру входит не только образовательная деятельность, направленная на решение задач по подготовке дошкольников к обучению основам грамоты, но также оздоравливающий компонент в виде БОС-технологии “Здоровая Азбука”, способствующая укреплению психосоматического и психофизиологического здоровья детей через обучение их “правильному” диафрагмально-релаксационному дыханию. Программа предусматривает одновременное использование развивающих и здоровьесберегающих технологий.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения Программы.

Программа рассчитана на 12 часов. Срок освоения Программы: 12 дней

Цель Программы: формирование у дошкольников первоначальных навыков обучения основам грамоты и развития дыхательных функций с использованием метода биологической обратной связи.

Задачи Программы.

Обучающие задачи:

1. Познакомить с понятиями «звук», «буква».
2. Обучить дошкольников диафрагмально-релаксационному типу дыхания.
3. Расширить знания о здоровье, гигиене человека.

Развивающие задачи:

1. Развивать зрительное и слуховое восприятие, внимание, память, мыслительные операции (анализ и синтез звукового состава слов), речь (монологическую, диалогическую) дошкольника.
2. Развивать фонематические процессы (дифференцировать звуки).
3. Развивать дыхательную и голосовую функцию речи (просодические компоненты речи: темп, ритм, мелодичность) путём проведения оздоровительных дыхательных упражнений.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у дошкольника осмысленное ценностное отношение к собственному физическому и духовному здоровью
2. Развивать у обучающегося уверенность в себе, коммуникабельность, духовно - нравственные ценности.

Планируемые результаты освоения Программы.

Предметные:

1. Обучающийся способен различать понятия: «звук», «буква»;
2. У обучающегося сформируется и закрепится навык диафрагмального и речевого дыхания, умение расслабляться, дышать диафрагмой (животом);
3. Приобретает знания о понятии «здоровье», «гигиена» человека и влияния образа жизни на состояние его здоровья.

Метапредметные:

1. Формируются зрительное и слуховое восприятие, внимание, память, мыслительные операции, речь.
2. Обучающийся способен различать:
 - звуки речи, соотносить звук с образом буквы;
 - понятия: «гласный» - «согласный», согласный «мягкий» - «твёрдый», «глухой» - «звонкий»
3. Ребенок владеет знаниями о положительных сторонах применения «правильного» дыхания, профилактике голоса и речи.

Личностные:

1. Заложены основы формирования осознанного отношения обучающегося к своему здоровью;
2. Заложены предпосылки для формирования моральных ценностей, чувства гражданственности и патриотизма, нравственных ориентиров (за счет актуализации словаря по лексическим темам).

Организационно – педагогические условия реализации Программы.

Программа в соответствии с Уставом ГБДОУ детского сада № 106 Невского района Санкт-Петербурга реализуется на **русском языке**.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации Программы: краткосрочная.

Программа может реализовываться в течение всего учебного года.

Особенности организации образовательного процесса.

Освоение Программы построено в виде занятий и проводится курсом. Курс равен 12 занятиям (физиологическим тренингам), включающих в себя занятия по формированию речевого диафрагмально-релаксационного дыхания и изучению звуков, сгруппированных попарно по акустическим и анатомо- физиологическим признакам. Занятия делятся на: теоретические, практические и практико-теоретические. Теоретическая часть занятий реализуется с использованием методического пособия Сметанкина А.А. «Будь здоров, малыш!», практическая - с использованием программы «БОС – здоровье» тренажер «Здоровая азбука»).

Занятия по Программе являются интегрированными и состоят из двух частей:

- оздоровительная – урок дыхания, где формируется диафрагмально- релаксационное дыхание, происходит тренинг мышц диафрагмы, коррекция нарушений функций грудной клетки, что, в свою очередь, способствует улучшению обмена веществ через лимфатические каналы - в целом происходит оздоровление организма за счет повышения иммунитета.
- образовательно – коррекционная, где в частоте дыхательного цикла ребенка – дошкольника преподносится учебный материал.

Порядок подачи материала программы обучающимся может изменяться в зависимости от их индивидуальных особенностей обучающихся.

Выбор формы проведения занятия зависит от сложности преподносимого материала, возраста, уровня подготовки обучающихся.

Условия набора и формирования групп.

Программа предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования детей. Группы обучения комплектуются в количестве не более 15 человек. На обучение по Программе принимаются дети 5-7 лет на добровольной основе и на основании договора родителей (законных представителей) обучающихся с образовательной организацией. Занятия по Программе проводятся только при отсутствии противопоказаний к применению данного метода.

Формы организации занятий.

- групповая - организация работы в группах (при необходимости);
- подгрупповая - организация работы в подгруппах;
- индивидуальная - индивидуальное выполнение заданий, отработка отдельных навыков.

Формы проведения занятий.

- Учебное занятие
- Игра - соревнование

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащённости дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагога.

В процессе реализации Программы используются разнообразные формы проведения занятий. Предусмотрены как теоретические, так и практические. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания воспитанников и позволяет избежать их переутомления.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии.

На занятиях используются подгрупповая и индивидуальная организация работы.

Кадровое обеспечение Программы.

Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование по специальности «Логопедия», квалификация «Учитель - логопед», владеющий методикой работы с использованием БОС-тренажера, прошедший профессиональную подготовку (переподготовку) по направлению «Педагогика дополнительного образования» и имеющий право на ведение профессиональной деятельности в сфере дополнительного образования. Требования к стажу работы не предъявляются.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в кабинете учителя-логопеда, оснащённом компьютерным оборудованием с программным обеспечением БОС, наглядно-демонстрационным материалом, методическими пособиями и рабочими местами для каждого обучающегося (стол, стул).

Учебный план.

№	Раздел (тема)	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Знакомство с правилами кабинета. Приобретение навыка работы с компьютерной программой, прибором БОС. Подготовка к освоению диафрагмально – релаксационным типом дыхания с помощью прибора БОС.	1	-	1	Входной/наблюдение, беседа
2	<u>Что такое воздух?</u> Зачем мы дышим? Как дышит человек? Дыхание животом.	1	-	1	Рефлексия.
3	<u>Что такое воздух?</u> Зачем мы дышим? Как дышит человек? Дыхание животом. Буквы А, О	0,5	0,5	1	Рефлексия.
4	<u>Что такое сердце и сердечно – сосудистая система человека?</u> Дыхание животом. Буквы У, Ы. Буквы Э, И	0,5	0,5	1	Рефлексия.
5	<u>Что такое сердце и сердечно – сосудистая система человека?</u> Дыхание животом.	0,5	0,5	1	Рефлексия.

	Буквы П, Б. Буквы Т, Д				
6	<u>Сердце и легкие- друзья.</u> Дыхание животом. Буквы К, Г. Буквы В, Ф	0,5	0,5	1	Рефлексия.
7	<u>Сердце и легкие- друзья.</u> Дыхание животом. Буквы С, З. Буквы Ш, Ж	0,5	0,5	1	Рефлексия.
8	<u>Да здравствует хорошеенастроение!</u> Коварный стресс. Давайте жить дружно .Буквы Ч, Щ. Буквы Ц, Х	0,5	0,5	1	Рефлексия.
9	<u>Да здравствует хорошеенастроение!</u> Коварный стресс. Давайте жить дружно. Буквы М, Н. Буквы Л, Р	0,5	0,5	1	Рефлексия.
10	<u>Умеем управлять собой.</u> Буквы Е, Ё. Буквы Ю, Я.	0,5	0,5	1	Рефлексия.
11	<u>Умеем управлять собой.</u> Буквы Ъ, Ь, Й	0,5	0,5	1	Рефлексия.
12	Итоговое занятие «Что мы узнали?»	0,5	0,5	1	Итоговый / устное тестирование
	Итого часов			12	

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 106
комбинированного вида Невского района Санкт – Петербурга**

ПРИНЯТ
На педагогическом совете
ГБДОУ детского сада № 106
Невского района Санкт – Петербурга
Протокол от « » _____ 2024 г. № ____

УТВЕРЖДЕН
Приказом от « » _____ 2024 г. № ____
Заведующий
ГБДОУ детского сада № 106
Невского района Санкт – Петербурга
_____ Л.Г. Макеева

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Веселая Азбука: учимся и оздоравливаемся»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2024	29.10.2024	4	12	12	3 раза в неделю по 1 часу*

* - **1 академический час** – 25-30 минут для детей 5 - 7 лет по постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

Задачи Программы.

Обучающие задачи:

- 1.Познакомить с понятиями «звук», «буква».
- 2.Обучить дошкольников диафрагмально-релаксационному типу дыхания.
- 3.Расширить знания о здоровье, гигиене человека.

Развивающие задачи:

- 1.Развивать зрительное и слуховое восприятие, внимание, память, мыслительные операции (анализ и синтез звукового состава слов), речь (монологическую, диалогическую) дошкольника.
- 2.Развивать фонематические процессы (дифференцировать звуки).
- 3.Развивать дыхательную и голосовую функцию речи (просодические компоненты речи: темп, ритм, мелодичность) путём проведения оздоровительных дыхательных упражнений.

Воспитательные задачи:

- 1.Воспитывать у дошкольника осмысленное ценностное отношение к собственному физическому и духовному здоровью
- 2.Развивать у обучающегося уверенность в себе, коммуникабельность, духовно - нравственные ценности.

Ожидаемые результаты.

Предметные:

- 1.Обучающийся способен различать понятия: «звук», «буква»;
- 2.У обучающегося сформируется и закрепится навык диафрагмального и речевого дыхания, умение расслабляться, дышать диафрагмой (животом);
- 3.Приобретает знания о понятии «здоровье», «гигиена» человека и влияния образа жизни на состояние его здоровья.

Метапредметные:

- 1.Формируются зрительное и слуховое восприятие, внимание, память, мыслительные операции, речь.
- 2.Обучающийся способен различать:
 - звуки речи, соотносить звук с образом буквы;
 - понятия: «гласный» - «согласный», согласный «мягкий» - «твёрдый», «глухой» - «звонкий»
- 3.Ребенок владеет знаниями о положительных сторонах применения «правильного» дыхания, профилактике голоса и речи.

Личностные:

- 1.Заложены основы формирования осознанного отношения обучающегося к своему здоровью;
- 2.Заложены предпосылки для формирования моральных ценностей, чувства гражданственности и патриотизма, нравственных ориентиров (за счет актуализации словаря по лексическим темам).

Содержание образовательной Программы.

№	Теория	Практика	Форма контроля
1.	<p style="text-align: center;">Вводное занятие.</p> <p><u>Содержание:</u> Техника безопасности. Знакомство с правилами кабинета. Приобретение навыка работы с компьютерной программой, прибором БОС. Подготовка к освоению диафрагмально – релаксационным типом дыхания с помощью прибора БОС.</p>	-	Входное наблюдение, беседа
2.	<p style="text-align: center;">Что такое воздух? Зачем мы дышим? Как дышит человек? Дыхание животом.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с дыханием как основой жизни живых существ. • Знакомство с дыхательной системой человека и процессом газообмена: вдох – кислород, выдох - углекислый газ. • Знакомство с диафрагмальным типом дыхания. 	-	Рефлексия.
3.	<p style="text-align: center;">Что такое воздух? Зачем мы дышим? Как дышит человек? Дыхание животом.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Продолжение знакомства с дыханием как основой жизни живых существ. • Продолжение знакомства с дыхательной системой человека и процессом газообмена: вдох – кислород, выдох -углекислый газ. • Продолжение знакомства с диафрагмальным типом дыхания. 	<p style="text-align: center;">«Буквы А, О»</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с буквами А, О. (звукобуквенный разбор) • Запоминание слов, которые начинаются на эти буквы. • Подстраивание дыхания под открывание картинок. 	Рефлексия.
4.	<p style="text-align: center;">Что такое сердце и сердечно – сосудистая система человека? Дыхание животом.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с сердечно-сосудистой системой человека. • Формирование понятия физиологической функции 	<p style="text-align: center;">«Буквы У, Ы», «Буквы Э, И»</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с буквами У, Ы. (звукобуквенный разбор) 2. Запоминание слов, которые начинаются на эти буквы. 	Рефлексия.

	<p>сердца как живого насоса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обучение технике дыхания животом. • Обучение технике расслабления. 	<p>3. Подстраивание дыхания под открывание картинок.</p> <p>4. Знакомство с буквами Э, И. (звуко-буквенный разбор)</p> <p>5. Запоминание слов, которые начинаются на эти буквы.</p> <p>6. Подстраивание дыхания под открывание картинок.</p>	
5.	<p>Что такое сердце и сердечно – сосудистая система человека? Дыхание животом.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Продолжение знакомства с сердечно-сосудистой системой человека. • Формирование понятия физиологической функции сердца как живого насоса • Обучение технике дыхания животом • Обучение технике расслабления. 	<p>«Буквы П, Б», «Буквы Т, Д»</p> <p><u>Содержание:</u></p> <p>1. Знакомство с буквами П, Б (их характеристика, сходства и отличия)</p> <p>2. Запоминание слов, которые начинаются на эти буквы.</p> <p>3. Подстраивание дыхания под открывание картинок.</p> <p>4. Знакомство с буквами Т, Д (их характеристика, сходства и отличия)</p> <p>5. Запоминание слов, которые начинаются на эти буквы.</p> <p>6. Подстраивание дыхания под открывание картинок.</p>	Рефлексия.
6	<p><u>Сердце и легкие - друзья.</u></p> <p>Дыхание животом.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Показать взаимосвязь работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека. • Показать связь частоты дыхания и величины пульса 	<p>«Буквы К, Г», «Буквы В, Ф»</p> <p><u>Содержание:</u></p> <p>1. Знакомство с буквами К, Г (их характеристика, сходства и отличия)</p> <p>2. Запоминание слов, которые начинаются на эти буквы.</p> <p>3. Подстраивание дыхания под открывание картинок.</p> <p>4. Знакомство с буквами В, Ф (их характеристика, сходства и отличия)</p> <p>5. Запоминание слов, которые начинаются на эти буквы.</p> <p>6. Подстраивание дыхания под открывание картинок.</p>	Рефлексия.

7.	<p align="center"><u>Сердце и легкие - друзья.</u> Дыхание животом.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Уточнить взаимосвязь работы дыхательной и сердечно –сосудистой систем человека. • Закрепить связь частоты дыхания и величины пульса 	<p align="center">«Буквы С, З», «Буквы Ш, Ж»</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с буквами С, З (их характеристика, сходства и отличия) 2. Запоминание слов, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстраивание дыхания под открывание картинок. 4. Знакомство с буквами Ш, Ж (их характеристика,сходства и отличия) 5. Запоминание слов, которые начинаются на эти буквы. 6. Подстраивание дыхания под открывание картинок. 	Рефлексия.
8.	<p align="center"><u>Да здравствует хорошее настроение!</u> Коварный стресс. Давайте жить дружно.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Дать понятие стресса и его негативного воздействия на здоровье человека. • Объяснить, почему стресс и плохое настроение может привести к болезни; • Закрепить понимание физиологической особенности дыхания животом как главной защиты от стресса и болезней. 	<p align="center">«Буквы Ч, Щ», «Буквы Ц, Х»</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с буквами Ч, Щ (их характеристика, сходства и отличия) 2. Запоминание слов, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстраивание дыхания под открывание картинок. 4. Знакомство с буквами Ц, Х (их характеристика,сходства и отличия) 5. Запоминание слов, которые начинаются на эти буквы. 6. Подстраивание дыхания под открывание картинок. 	Рефлексия.
9.	<p align="center"><u>Да здравствует хорошее настроение!</u> Коварный стресс. Давайте жить дружно.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Закрепить понятие стресса и его негативного воздействия на здоровье человека. • Уточнить, почему стресс и плохое настроение может привести к болезни; 	<p align="center">«Буквы М, Н», «Буквы Л, Р»</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с буквами М, Н (их характеристика, сходства и отличия) 2. Запоминание слов, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстраивание дыхания под открывание 	Рефлексия.

	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить понимание физиологической особенности дыхания животом как главной защиты от стресса и болезней 	картинок. 4. Знакомство с буквами Л, Р (их характеристика, сходства и отличия) 5. Запоминание слов, которые начинаются на эти буквы. 6. Подстраивание дыхания под открывание картинок.	
10.	<p style="text-align: center;"><u>Умеем управлять собой.</u></p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Показать связь навыка диафрагмально – релаксационного типа дыхания с умением управления эмоциональным состоянием и здоровьем человека. • Объяснить, что основа дружеских отношений - это умение слушать и слышать друг друга. • Дать понятие того, что навык дыхания животом поможет ребенку в ситуациях, в которых необходимо быть спокойным и внимательным 	<p style="text-align: center;">«Буквы Е, Ё», «Буквы Ю, Я»</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с буквами Е, Ё (их характеристика, сходства и отличия) 2. Запоминание слов, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстраивание дыхания под открывание картинок. 4. Знакомство с буквами Ю, Я (их характеристика, сходства и отличия) 5. Запоминание слов, которые начинаются на эти буквы. 6. Подстраивание дыхания под открывание картинок. 	Рефлексия.
11.	<p style="text-align: center;"><u>Умеем управлять собой.</u></p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Уточнить связь навыка диафрагмально – релаксационного типа дыхания с умением управления эмоциональным состоянием и здоровьем человека. • Закрепить, что основа дружеских отношений - это умение слушать и слышать друг друга. • Закрепить понимание того, что навык дыхания животом поможет ребенку в ситуациях, в которых необходимо быть спокойным и внимательным 	<p style="text-align: center;">«Буквы Ъ, Ь, Й»</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Посмотрите, как выглядят буквы Ъ, Ь (их характеристика, сходства и отличия) 2. Посмотрите, как выглядит буква Й (её характеристика, сходства и отличия с буквой И) 3. Запомните слова, которые начинаются на букву Й, в каких словах есть буквы Ъ, Ь. Подстройте свое дыхание под открывание картинок. 	Рефлексия.

12.	<p align="center">Итоговое занятие «Что мы узнали?»</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Систематизация и закрепление знаний, полученные во время теоретических и теоретическо - практических занятий. • Закрепление знаний детей о понятиях «здоровье», ЗОЖ, «гигиена» • Закрепление знаний о дыхательной системе организма человека; • Закрепление знаний о сердечно-сосудистой системе организма человека; • Закрепление навыка дыхания животом. 	<p align="center">Систематизировать и закрепить знания, полученные во время практических занятий.</p>	<p align="center">Итоговое устное тестирование</p>
-----	---	---	--

Содержание теоретической части занятий.

Раздел (тема)	Содержание
Вводное занятие.	Техника безопасности. Знакомство с правилами кабинета. Приобретение навыка работы с компьютерной программой, прибором БОС. Подготовка к освоению диафрагмально – релаксационным типом дыхания с помощью прибора БОС.
<u>Что такое воздух?</u> Зачем мы дышим? Как дышит человек? Дыхание животом.	<ul style="list-style-type: none"> Знакомство с дыханием как основой жизни живых существ. Знакомство с дыхательной системой человека и процессом газообмена: вдох – кислород, выдох – углекислый газ. Знакомство с диафрагмальным типом дыхания.
<u>Что такое сердце и сердечно – сосудистая система человека?</u> Дыхание животом.	<ul style="list-style-type: none"> Знакомство с сердечно – сосудистой системой человека. Сформировать понятие физиологической функции сердца, как живого насоса Обучение технике дыхания животом Обучение технике расслабления.
<u>Сердце и легкие – друзья.</u> Дыхание животом.	<ul style="list-style-type: none"> Показать взаимосвязь работы дыхательной и сердечно – сосудистой систем человека. Показать связь частоты дыхания и величины пульса
<u>Да здравствует хорошее настроение!</u> Коварный стресс. Давайте жить дружно.	<ul style="list-style-type: none"> Дать понятие стресса и его негативного воздействия на здоровье человека. Объяснить, почему стресс и плохое настроение может привести к болезни; Закрепить понимание физиологической особенности дыхания животом как главной защиты от стресса и болезней
<u>Умеем управлять собой.</u>	<ul style="list-style-type: none"> Показать связь навыка диафрагмально - релаксационного дыхания с умением управления эмоциональным состоянием и здоровьем человека. Объяснить, что основа дружеских отношений - это умение слушать и слышать друг друга. Закрепить понимание того, что навык дыхания животом поможет ребенку в ситуациях, в которых необходимо быть спокойным и внимательным
Итоговое занятие «Что мы узнали?»	<ul style="list-style-type: none"> Систематизировать и закрепить знания, полученные во время теоретических и теоретическо - практических уроков. Закрепление знаний детей о понятиях «здоровье», ЗОЖ Закрепление знаний о дыхательной системе организма человека; Закрепление знаний о сердечно – сосудистой системе организма человека; Закрепление навыка дыхания животом.

Содержание практической части занятий.

№	Раздел (тема)	Содержание	Практическое задание
1	«Буквы А, О»	<ul style="list-style-type: none"> Слайд «Слова на букву А» Подстрой дыхание Слайд «Слова на букву О» Подстрой дыхание 	1. Посмотрите, как выглядят буквы А, О. (звукобуквенный разбор) 2. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
2	«Буквы У, Ы» «Буквы Э, И»	<ul style="list-style-type: none"> Слайд «Слова на букву У» Подстрой дыхание Слайд «Слова с буквой Ы» Подстрой дыхание 	7. Посмотрите, как выглядят буквы У, Ы. (звуко-буквенный разбор) 8. Запомните слова, которые начинаются на букву У, затем те, в которых есть буква

		<ul style="list-style-type: none"> • Слайд «Слова на букву Э» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву И» • Подстрой дыхание 	Ы. 9. Подстройте свое дыхание под открывание картинок. 10. Посмотрите, как выглядят буквы Э, И. (звуко-буквенный разбор) 11. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 12. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
3	«Буквы П, Б» «Буквы Т, Д»	<ul style="list-style-type: none"> • Слайд «Слова на букву П» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Б» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Т» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Д» • Подстрой дыхание 	7. Посмотрите, как выглядят буквы П, Б (их характеристика, сходства и отличия) 8. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 9. Подстройте свое дыхание под открывание картинок. 4. Посмотрите, как выглядят буквы Т, Д (их характеристика, сходства и отличия) 5. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 6. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
4	«Буквы К, Г» «Буквы В, Ф»	<ul style="list-style-type: none"> • Слайд «Слова на букву К» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Г» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Ф» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву В» • Подстрой дыхание 	1. Посмотрите, как выглядят буквы К, Г (их характеристика, сходства и отличия) 2. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстройте свое дыхание под открывание картинок. 4. Посмотрите, как выглядят буквы В, Ф (их характеристика, сходства и отличия) 5. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 6. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
5	«Буквы С, З» «Буквы Ш, Ж»	<ul style="list-style-type: none"> • Слайд «Слова на букву С» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву З» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Ш» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Ж» • Подстрой дыхание 	1. Посмотрите, как выглядят буквы С, З (их характеристика, сходства и отличия) 2. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстройте свое дыхание под открывание картинок. 4. Посмотрите, как выглядят буквы Ш, Ж (их характеристика, сходства и отличия) 5. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 6. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
6	«Буквы Ч, Щ»	<ul style="list-style-type: none"> • Слайд «Слова на букву Ч» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Щ» • Подстрой дыхание 	1. Посмотрите, как выглядят буквы Ч, Щ (их характеристика, сходства и отличия) 2. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.

7	«Буквы Ц, Х»	<ul style="list-style-type: none"> • Слайд «Слова на букву Ц» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Х» • Подстрой дыхание 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Посмотрите, как выглядят буквы Ц, Х (их характеристика, сходства и отличия) 2. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
8	«Буквы М, Н» «Буквы Л, Р»	<ul style="list-style-type: none"> • Слайд «Слова на букву М» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Н» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Л» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Р» • Подстрой дыхание 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Посмотрите, как выглядят буквы М, Н (их характеристика, сходства и отличия) 2. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстройте свое дыхание под открывание картинок. 4. Посмотрите, как выглядят буквы Л, Р (их характеристика, сходства и отличия) 5. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 6. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
9	«Буквы Е, Ё» «Буквы Ю, Я»	<ul style="list-style-type: none"> • Слайд «Слова на букву Е» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Ё» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Ю» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Я» • Подстрой дыхание 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Посмотрите, как выглядят буквы Е, Ё (их характеристика, сходства и отличия) 2. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 3. Подстройте свое дыхание под открывание картинок. 4. Посмотрите, как выглядят буквы Ю, Я (их характеристика, сходства и отличия) 5. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 6. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
10	«Буквы Ъ, Ь, Й»	<ul style="list-style-type: none"> • Слайд «Слова на букву Ъ» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Ь» • Подстрой дыхание • Слайд «Слова на букву Й» • Подстрой дыхание 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Посмотрите, как выглядят буквы Ъ, Ь (их характеристика, сходства и отличия) 5. Посмотрите, как выглядит буква Й (ее характеристика, сходства и отличия с буквой И) 6. Запомните слова, которые начинаются на букву Й, в каких словах есть буквы Ъ, Ь. 7. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
11	Итоговое занятие «Что мы узнали?»	Подведение итогов.	Систематизировать и закрепить знания, полученные во время практических уроков

Календарно – тематический план.

№	Раздел (тема)	Количество часов			Дата занятий	
		теория	практика	всего	план	факт
1	Вводное занятие	1	-	1	04.10.2024	
2	<u>Что такое воздух?</u> Зачем мы дышим? Как дышит человек? Дыхание животом.	1	-	1	06.10.2024	
3	<u>Что такое воздух?</u> Зачем мы дышим? Как дышит человек? Дыхание животом. Буквы А, О	0,5	0,5	1	08. 10.2024	
4	<u>Что такое сердце и сердечно – сосудистая система человека?</u> Дыхание животом. Буквы У, Ы. Буквы Э, И	0,5	0,5	1	11. 10.2024	
5	<u>Что такое сердце и сердечно – сосудистая система человека?</u> Дыхание животом. Буквы П, Б. Буквы Т, Д	0,5	0,5	1	13. 10.2024	
6	<u>Сердце и легкие- друзья.</u> Дыхание животом. Буквы К, Г. Буквы В, Ф	0,5	0,5	1	15. 10.2024	
7	<u>Сердце и легкие- друзья.</u> Дыхание животом. Буквы С, З. Буквы Ш, Ж	0,5	0,5	1	18. 10.2024	
8	<u>Да здравствует хорошее настроение!</u> Коварный стресс. Давайте жить дружно .Буквы Ч, Щ. Буквы Ц, Х	0,5	0,5	1	20. 10.2024	
9	<u>Да здравствует хорошеенастроение!</u> Коварный стресс. Давайте жить дружно. Буквы М, Н. Буквы Л, Р	0,5	0,5	1	22. 10. 2024	
10	<u>Умеем управлять собой.</u> Буквы Е, Ё. Буквы Ю, Я.	0,5	0,5	1	25. 10.2024	
11	<u>Умеем управлять собой.</u> Буквы Ъ, Ь, Й	0,5	0,5	1	27. 10. 2024	
12	Итоговое занятие «Что мы узнали?»	0,5	0,5	1	29. 10.2024	
Итого часов				12		

Методические и оценочные материалы.
Методические материалы.

	Тема программы(раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническоеоснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Знакомство с правилами кабинета. Техника безопасности. Знакомство с компьютером. Приобретение умения работы с компьютерной программой, прибором БОС. Подготовка к освоению диафрагмально – релаксационным типом дыхания с помощью прибора БОС.	групповая подгрупповая	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Устное изложение, демонстрация, показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу	<ul style="list-style-type: none"> Персональный компьютер (ПК) Комплекс аппаратно – программный с игровой программой «БОС – здоровье» тренажер «Здоровая азбука» Наглядно-демонстрационный материал (Юдина О. Учебник здоровья для детей младшего школьного и старшего дошкольного возраста. Инструкция по ТБ на занятиях. 	Входное наблюдение, беседа
2	<u>Что такое воздух?</u> Зачем мы дышим? Как дышит человек? Дыхание животом.	подгрупповая индивидуальная	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Устное изложение, демонстрация, показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу, выполнение работы за компьютером	<ul style="list-style-type: none"> Персональный компьютер (ПК) Комплекс аппаратно – программный с игровой программой «БОС – здоровье» тренажер «Здоровая азбука» Наглядно-демонстрационный материал: 1. Юдина О. Учебник здоровья для детей мл. школьного и ст. дошкольного возраста. 2. Воронцов И.М. Азбука чистоты. 3. Новиковская О.Н. «Найди букву». 	Рефлексия.
3	<u>Что такое воздух?</u> Зачем мы дышим? Как дышит человек? Дыхание животом. Буквы А, О	подгрупповая индивидуальная	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Устное изложение, демонстрация, показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по	<ul style="list-style-type: none"> Персональный компьютер (ПК) Комплекс аппаратно – программный с игровой программой «БОС – здоровье» тренажер «Здоровая азбука» Наглядно-демонстрационный материал: 	Рефлексия.

			образцу, выполнение работы за компьютером	1. Юдина О. Учебник здоровья. 2. Воронцов И.М. Азбука чистоты. 3. Новиковская О.Н. «Найди букву».	
4	<u>Что такое сердце и сердечно – сосудистая система человека?</u> Дыхание животом. Буквы У, Ы. Буквы Э, И	подгрупповая индивидуальная	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Устное изложение, демонстрация, показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу, выполнение работы за компьютером	<ul style="list-style-type: none"> Персональный компьютер (ПК) Комплекс аппаратно – программный с игровой программой «БОС – здоровье» тренажер «Здоровая азбука» Наглядно-демонстрационный материал: 1. Юдина О. Учебник здоровья. 2. Сметанкин А.А Будь здоров, малыш! 3. Новиковская О.Н. «Найди букву». 	Рефлексия.
5	<u>Что такое сердце и сердечно – сосудистая система человека?</u> Дыхание животом. Буквы П, Б. Буквы Т, Д	подгрупповая индивидуальная	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Устное изложение, демонстрация, показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу, выполнение работы за компьютером	<ul style="list-style-type: none"> Персональный компьютер (ПК) Комплекс аппаратно – программный с игровой программой «БОС – здоровье» тренажер «Здоровая азбука» Наглядно-демонстрационный материал: 1. Юдина О. Учебник здоровья. 2. Сметанкин А.А Будь здоров, малыш! 3. Новиковская О.Н. «Найди букву». 	Рефлексия.
6	<u>Сердце и легкие- друзья.</u> Дыхание животом. Буквы К, Г. Буквы В, Ф	подгрупповая индивидуальная	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Устное изложение, демонстрация, показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу,	<ul style="list-style-type: none"> Персональный компьютер (ПК) Комплекс аппаратно – программный с игровой программой «БОС – здоровье» тренажер «Здоровая азбука» Наглядно-демонстрационный материал: 1. Юдина О. Учебник здоровья. 2. Сметанкин А.А.. Здоровье на 5+. 	Рефлексия.

			выполнение работы за компьютером	3. Новиковская О.Н. «Найди букву».	
7	<u>Сердце и легкие- друзья.</u> Дыхание животом. Буквы С, З. Буквы Ш, Ж	подгрупповая индивидуальная	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Устное изложение, демонстрация, показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу, выполнение работы за компьютером	<ul style="list-style-type: none"> Персональный компьютер (ПК) Комплекс аппаратно – программный с игровой программой «БОС – здоровье» тренажер «Здоровая азбука» Наглядно-демонстрационный материал: 1. Юдина О. Учебник здоровья 2. Сметанкин А.А.. Здоровье на 5+. 3. Новиковская О.Н. «Найди букву». 	Рефлексия.
8	<u>Да здравствует хорошее настроение!</u> Коварный стресс. Давайте жить дружно .Буквы Ч, Щ. Буквы Ц, Х	подгрупповая индивидуальная	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Устное изложение, демонстрация, показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу, выполнение работы за компьютером	<ul style="list-style-type: none"> Персональный компьютер (ПК) Комплекс аппаратно – программный с игровой программой «БОС – здоровье» тренажер «Здоровая азбука» Наглядно-демонстрационный материал: 1. Юдина О. Учебник здоровья 2. Сметанкин А.А.. Здоровье на 5+. 3. Новиковская О.Н. «Найди букву». 	Рефлексия.
9	<u>Да здравствует хорошее настроение!</u> Коварный стресс. Давайте жить дружно. Буквы М, Н. Буквы Л, Р	подгрупповая индивидуальная	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Устное изложение, демонстрация, показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу, выполнение работы за компьютером	<ul style="list-style-type: none"> Персональный компьютер (ПК) Комплекс аппаратно – программный с игровой программой «БОС – здоровье» тренажер «Здоровая азбука» Наглядно-демонстрационный материал: 1. Юдина О. Учебник здоровья. 2. Сметанкин А.А.. Здоровье на 5+. 3. Новиковская О.Н. «Найди букву». 	Рефлексия.

10	<u>Умеем управлять собой.</u> Буквы Е, Ё. Буквы Ю, Я.	подгрупповая индивидуальная	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Устное изложение, демонстрация, показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу, выполнение работы за компьютером	<ul style="list-style-type: none"> Персональный компьютер (ПК) Комплекс аппаратно – программный с игровой программой «БОС – здоровье» тренажер «Здоровая азбука» Наглядно-демонстрационный материал: <ol style="list-style-type: none"> Юдина О. Учебник здоровья. Баль Л.В. «Букварь здоровья» Новиковская О.Н. «Найди букву». 	Рефлексия.
11	<u>Умеем управлять собой.</u> Буквы Ъ, Ь, Й	подгрупповая индивидуальная	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Устное изложение, демонстрация, показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу, выполнение работы за компьютером	<ul style="list-style-type: none"> Персональный компьютер (ПК) Комплекс аппаратно – программный с игровой программой «БОС – здоровье» тренажер «Здоровая азбука» Наглядно-демонстрационный материал: <ol style="list-style-type: none"> Юдина О. Учебник здоровья. Баль Л.В. «Букварь здоровья» Новиковская О.Н. «Найди букву». 	Рефлексия.
12	Итоговое занятие «Что мы узнали?»	подгрупповая	Беседа. Устное изложение, демонстрация, показ иллюстраций, ответы детей, показ (выполнение) детьми, выполнение работы за компьютером	<ul style="list-style-type: none"> Персональный компьютер (ПК) Комплекс аппаратно – программный с игровой программой «БОС – здоровье» тренажер «Здоровая азбука» Наглядно-демонстрационный материал: <ol style="list-style-type: none"> Юдина О. Учебник здоровья для детей мл. школьного и ст. дошкольного возраста. Сметанкин А.А.. Здоровье на 5+. Сметанкин А.А Будь здоров, малыш! Воронцов И.М. Азбука чистоты. 	Итоговое устное тестирование

Оценочные материалы.

Занятия по Программе проводятся только при наличии заключения врача об отсутствии противопоказаний к применению данного метода, поэтому диагностика по программе не предусмотрена.

Контроль за результативностью обучения осуществляется на каждом занятии в форме наблюдения педагога за правильностью выполнения ребенком поставленных задач и в форме совместного обсуждения с родителями ребенка достигнутых результатов.

Организация контроля освоения Программы.

Вид контроля	Формы контроля
Входной	Наблюдение, беседа
Итоговый	Устное тестирование

Входной контроль: основывается на наблюдении и проведении беседы с обучающимися с целью выявления неправильного типа дыхания. Происходит после прохождения каждой темы Программы

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения Программы по окончании всего курса занятий в форме устного тестирования.

Карта мониторинга результативности коррекции речи и физиологического состояния организма с применением метода БОС.

№ п/п	Ф.И.О.	Возраст (дата рождения)	Диагнозы пациентов		Кол - во занятий		Динамика					
			Логопедические	Сопутствующие	Всего по БОС	С речевы ми нагруз ками	общего состояния			речи		
							+	0	-	+	0	-

Критерии оценки:

«улучшение» (+) функционального состояния и речи

«без динамики» (0) функционального состояния и речи

«отрицательная динамика» (-) функционального состояния и речи

Оценка функционального состояния и речи происходит путем визуального наблюдения за обучающимися на каждом занятии на протяжении всего курса при выполнении практических заданий. Оценивается полнота усвоения материала по каждой теме курса, понимание и точность выполнения практического задания, сформированность освоения и закрепления навыка диафрагмального и речевого дыхания.

Информационные источники.

Список литературы, используемый педагогом.

1. Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода биологической обратной связи в школьно-дошкольных учреждениях. Методические рекомендации для медицинских и педагогических работников школьно-дошкольных учреждений, реализующих программы оздоровления, Санкт-Петербург, 2003
2. Сметанкин А.А., А.Межевалов, В.Ромодин. Будь здоров, малыш! Биосвязь, 2008.
3. Сметанкин А.А.. Здоровье без лекарств: Биологическая обратная связь. Российская Ассоциация Биологической Обратной Связи Санкт-Петербург, 2001.
4. Сметанкин А.А.. Открытый урок здоровья для детей и взрослых, для мам и пап, для дедушек и бабушек. Питер, 2005.
5. Баль Л.В., Ветрова В.В. «Букварь здоровья», М.ЭКСМО, 1995г.
6. Климентенко О.С., Корякина Л.Г., Дмитриева Н.В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении. – Томск: ТОИПКРО, 2009.-76 с.
7. Е.В. Колесникова. Программа по подготовке к обучению грамоте «От звука к букве». – М., Ювента, 2008 г.
8. Журова Л.Е., Варенцова Н. С, Дурова Н.В, Невская Л.Н. Обучение дошкольников грамоте. М; Вентана – Граф ,2013
9. Кузнецова Е.В, Тихонова И.А «Обучение грамоте детей с нарушениями речи»: М Творческий Центр Сфера 2009.

Список литературы, рекомендуемый для родителей.

1. Климентенко О.С., Корякина Л.Г., Дмитриева Н.В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении. – Томск: ТОИПКРО, 2009.-76 с.
2. Кривоногова Т.С., Алеева Л.В. , Зезуль В.С. Новые технологии физического совершенствования детей в дошкольном учреждении - Изд-во ТУСУР, 2020.-132 с.
3. Сметанкин А., Межевалов А., «Будь здоров, малыш!», СПб.: «Биосвязь», 2008г.
4. Сметанкин А., «Дыхание по Сметанкину», СПб.: «Биосвязь», 2007г.

Список литературы, рекомендуемый для детей.

1. Сметанкин А.А.. Здоровье на 5+. Книга для всех: для детей и взрослых, для мам и пап, для дедушек и бабушек. Биосвязь, 2007.
2. Юдина О.. Учебник здоровья для детей младшего школьного и старшего дошкольного возраста. Биосвязь, 2004.
3. Воронцов И.М., Миронова Л.С., Ходжемирова Н.Д. Азбука чистоты. Программа «Здоровый малыш» 2007 г.
4. Новиковская О.Н. «Найди букву. Программа развития и обучения дошкольника. Профилактика дисграфии. Для детей 5-6 лет». - Спб, Нева, 2004.

Интернет-источники:

1. Использование технологии БОС в коррекции речевых нарушений
https://docs.yandex.ru/docs/view?url=yabrowser%3A%2F%2F4DT1uXEPJRjRXIUfoewruL8J4JB4ZhXSRB1MWCfAEI9KVOjhaowvw7TQLvRWCVcLuZFxgnZHCh03ixGD0DWYFignNwOtNDfIgreilj0nU4kkkVlRgD5v4TC1BEsX7a3voo2xnjxFqGNOhy_1FSQ%3D%3D%3Fsign%3DbTOIKyAbwxPoNzr3UO1Cc4OTbTvJqt38hjKs8clNWmo%3D&name=statya_16.docx&nosw=1
2. ИКТ «БОС-здоровье» - выполнение требований Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения.
http://docs.biosvyaz.com/Buklet_obrazovanie_NEW_small.pdf