

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 32
IM. JANA III SOBIESKIEGO
UL. CIESZYŃSKA 393
43-382 BIELSKO-BIAŁA

„Oddycham nosem cały rok”

MIEJSCE REALIZACJI:
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 32
IM. JANA III SOBIESKIEGO
UL. CIESZYŃSKA 393
43-382 BIELSKO-BIAŁA

CZAS REALIZACJI:
ROK SZKOLNY **2024/2025**

OPRACOWAŁ:
Renata Loranc-Klajner

BIELSKO-BIAŁA 2024

Imię i nazwisko autora innowacji: Renata Loranc-Klajner

Imię i nazwisko nauczyciela realizującego innowację: Renata Loranc-Klajner

Tytuł innowacji: „Oddycham nosem cały rok”

Rodzaj innowacji: metodyczna

Miejsce realizacji innowacji: Szkoła Podstawowa nr 32 im. Jana III Sobieskiego ul. Cieszyńska 393 43-382 Bielsko-Biała

Czas trwania innowacji: 4 listopada 2024 - 30 maja 2025

Uczestnicy innowacji: klasy I-III

Zajęcia, na których realizowana będzie innowacja: grupowe zajęcia logopedyczne

1. WSTĘP

1. 1. Ogólna charakterystyka innowacji

Innowacja pedagogiczna „**Oddycham nosem cały rok**” skierowana jest do uczniów klas I-III. Dotyczy grupowych zajęć logopedycznych realizowanych raz w tygodniu z każdą z 15 grup od 4 listopada 2024 do 30 maja 2025

Celem programu jest promowanie prawidłowego oddychania przez nos oraz jego pozytywnego wpływu na rozwój mowy, koncentrację, a także zdrowie dzieci. W ramach programu uczniowie poznają techniki oddechowe, które pomagają w profilaktyce wad wymowy, poprawiają pracę układu oddechowego i wspierają ich ogólny rozwój. Zajęcia będą prowadzone w formie ćwiczeń, gier i zabaw logopedycznych.

1. 2. Motywy wdrożenia innowacji wynikające z przeprowadzonej diagnozy

W wyniku przeprowadzonej diagnozy, prowadzonych zajęć logopedycznych stwierdziłam, że znaczna liczba uczniów ma nawyk oddychania przez usta, co może prowadzić do częstszych infekcji górnych dróg oddechowych, wad wymowy oraz problemów ze skupieniem uwagi. Niewłaściwe nawyki oddechowe są również często związane z nieprawidłową postawą ciała i problemami zdrowotnymi, takimi jak

wady zgryzu. Diagnoza wykazała potrzebę wdrożenia działań profilaktycznych, które pomogą dzieciom utrwalić prawidłowe nawyki oddechowe.

1. 3. Wskazanie nowatorstwa innowacji

1. 4. Przewidywane efekty wdrożenia innowacji (dla uczniów, szkoły, nauczycieli)

Nowatorstwo innowacji polega na połączeniu terapii logopedycznej z profilaktyką zdrowotną i technikami oddechowymi. Program wprowadza nietypowe dla tradycyjnych zajęć logopedycznych metody, takie jak ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia poprawiające postawę ciała, co ma wspierać oddychanie przez nos. Innowacja ma na celu nie tylko korektę mowy, ale także ogólne wsparcie zdrowotne uczniów.

- **Dla uczniów:**

Poprawa nawyków oddechowych, co przełoży się na zdrowie układu oddechowego i zapobieganie infekcjom. Zmniejszenie występowania wad wymowy dzięki prawidłowemu oddychaniu przez nos. Lepsza koncentracja i wyniki w nauce dzięki poprawie dotlenienia organizmu. Większa świadomość własnego ciała i zdrowia.

- **Dla szkoły:**

Zmniejszenie absencji uczniów z powodu chorób związanych z układem oddechowym. Poprawa efektywności nauczania dzięki lepszemu koncentracji uczniów. Pozytywny wpływ na wizerunek szkoły jako placówki dbającej o zdrowie i rozwój dzieci.

- **Dla nauczycieli:**

Podniesienie kompetencji w zakresie logopedii i pracy z uczniami w obszarze profilaktyki zdrowotnej. Zwiększenie efektywności pracy dydaktycznej dzięki poprawie koncentracji i zdrowia uczniów.

2. ZASADY INNOWACJI

Zajęcia będą realizowane od listopada do maja, z częstotliwością raz w tygodniu. Program będzie dostosowany do indywidualnych potrzeb uczniów. Innowacja będzie realizowana przy współpracy z rodzicami, którzy otrzymają wskazówki dotyczące wspierania oddychania nosem w warunkach domowych. Uczniowie będą regularnie monitorowani pod kątem postępów w nauce oddychania nosem oraz poprawy mowy.

- **Cel główny innowacji**

Promowanie prawidłowego oddychania nosem wśród uczniów klas 1-3 jako elementu profilaktyki wad wymowy, poprawy zdrowia i koncentracji.

- **Cele szczegółowe innowacji**

Kształtowanie prawidłowych nawyków oddechowych u dzieci.

Zwiększenie świadomości zdrowotnej uczniów i rodziców w zakresie oddychania przez nos.

Zapobieganie wadom wymowy poprzez regularne ćwiczenia logopedyczne.

Zmniejszenie liczby infekcji górnych dróg oddechowych u dzieci.

Poprawa koncentracji i efektywności w nauce dzięki lepszemu

3. SPOSÓB REALIZACJI INNOWACJI

Ćwiczenia oddechowe – uczniowie będą uczyć się technik prawidłowego oddychania, zarówno w pozycji siedzącej, jak i stojącej.

Gry i zabawy logopedyczne – które rozwijają umiejętności artykulacyjne, a jednocześnie wspierają oddychanie przez nos.

Elementy relaksacji – wprowadzane do zajęć w celu wyciszenia i nauki kontrolowania oddechu.

Zajęcia domowe – rodzice otrzymają materiały i zadania do wspólnego wykonywania w domu.

Tematy:

1. Dlaczego oddychanie nosem jest ważne? – wprowadzenie do tematu.
2. Poznajmy nasz układ oddechowy – podstawy anatomii.
3. Ćwiczenia oddechowe – jak oddychać prawidłowo? – nauka technik.
4. Zabawy logopedyczne wspierające oddychanie nosem – integracja zabawy z ćwiczeniami logopedycznymi.
5. Relaksacja – spokój w oddychaniu – techniki relaksacyjne wspierające prawidłowe oddychanie.
6. Oddycham nosem przez cały dzień – utrwalanie nawyków w codziennych sytuacjach.

4. FORMY I METODY EWALUACJI

- Obserwacja uczniów podczas zajęć – analiza postępów w zakresie poprawy oddychania i mowy.
- Testy logopedyczne – przed i po zakończeniu programu, oceniające rozwój mowy i artykulacji.
- Ankiety dla rodziców i nauczycieli – ocena wpływu innowacji na codzienne nawyki uczniów i ich zdrowie.
- Porównanie frekwencji – analiza liczby infekcji górnych dróg oddechowych wśród uczniów przed i po wdrożeniu innowacji.

5. BIBLIOGRAFIA

1. Cieszyńska, J. (2004). Wczesna interwencja logopedyczna. Kraków: Wydawnictwo Edukacyjne.
2. Rocławski, B. (2008). Zasady poprawnej wymowy. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.

3. Kostka, A. (2017). Profilaktyka wad wymowy u dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Warszawa: Difin.
4. Sadowska, M. (2015). Terapia oddechowa w logopedii. Łódź: Uniwersytet Łódzki.
5. Łodygowska, K. (2019). Oddychanie nosem a rozwój mowy u dzieci. Wrocław: Oficyna Wydawnicza.