

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №21 «ЗВЕЗДОЧКА»

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 14 » 09 2015

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий  
Крамчанинова Г.А. *Грамчанинова*  
Приказ № 277 от « 14 » 09 2015г.  


**«БОС - ЗДОРОВЬЕ»**

**дополнительная общеобразовательная программа  
для детей**

**Руководители:**

**Воспитатель Андрющенко О.А.**

**Учитель-дефектолог Забудская И.Р.**

## СОДЕРЖАНИЕ

| №     |   | Стр. |
|-------|---|------|
|       | Паспорт программы   | 3    |
| 1.    | Пояснительная записка   | 5    |
| 2.    | Описание контингента потенциальных участников программы   | 6    |
| 3.    | Описание целей и задач  | 6    |
| 4.    | Научные и методологические основания программы  | 6    |
| 5.    | Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач | 6    |
| 6.    | Структура и содержание программы  | 7    |
| 6.1.  | Основные мероприятия программы  | 7    |
| 6.2.  | Функциональные модули   | 8    |
| 6.3.  | Дидактические разделы   | 9    |
| 6.4.  | Перспективно-тематические планы   | 11   |
| 6.5.  | Инструментарий  | 11   |
| 6.6.  | Принципы построения программы   | 11   |
| 7.    | Используемые методики, технологии   | 11   |
| 8.    | Критерии ограничения и противопоказания на участие в программе  | 12   |
| 9.    | Обеспечение гарантии прав участников программы  | 12   |
| 10.   | Ресурсы реализации программы  | 12   |
| 10.1  | Кадровое обеспечение  | 12   |
| 10.2. | Программно-методическое, учебно-методическое обеспечение  | 12   |
| 10.3. | Материально-техническое обеспечение   | 13   |
| 10.4. | Комплектование и организация деятельности с группами  | 13   |
| 10.5. | Документация  | 13   |
| 11    | Сроки и этапы реализации программы  | 13   |
| 12    | Ожидаемые результаты реализации программы   | 14   |
| 13    | Оценка достижения планируемых результатов   | 14   |
| 14    | Литература  | 15   |
| 15.   | Приложение  |      |
|       | <i>Приложение 1</i> Перспективно-тематический план занятий для детей старшего дошкольного возраста с 5 до 6 лет   |      |
|       | <i>Приложение 2</i> Перспективно-тематический план занятий для детей старшего дошкольного возраста с 6 до 7 лет   |      |
|       | <i>Приложение 3</i> Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения программы              |      |

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|   |  |
|---|--|
| <b>Наименование программы</b>             | <b>«БОС-ЗДОРОВЬЕ»</b><br>дополнительная общеобразовательная программа для детей  |
| <b>Основание для разработки программы</b> | 1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».<br>3. Методические рекомендации ЗАО «Биосвязь» и НОУ «Институт» для медицинских и педагогических работников школьно-дошкольных учреждений, реализуемых программы оздоровления и укрепления здоровья на основе БОС технологии.<br>4. Устав ДОУ<br>5. Положение об организации дополнительных платных образовательных услуг.<br>6. Положение о кабинете биологической обратной связи «БОС-Здоровье».<br>7. Приказ «Об организации дополнительных образовательных услуг». |
| <b>Заказчик программы</b>                 | Индивидуальный запрос родителей (законных представителей).   |
| <b>Организация исполнитель программы</b>  | МБДОУ ДС КВ №21 «Звёздочка»  |
| <b>Исполнители программы</b>              | Педагоги, имеющие профессионально-педагогическую квалификацию, прошедшие специальную подготовку на цикле усовершенствования в НОУ «Институт БОС».  |
| <b>Целевая группа</b>                     | Дети старшего дошкольного возраста.  |
| <b>Цель программы</b>                     | Укрепление и оздоровление часто и длительно болеющих воспитанников ОРЗ и гриппом на основе метода биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца.  |
| <b>Задачи программы</b>                   | 1. Формирование у детей нового типа дыхания - синхронизация фаз дыхания и работы сердца.<br>2. Снижение заболеваемости и оздоровление организма ребенка.<br>3. Обучение детей валеологическим знаниям.   |
| <b>Ожидаемый результат</b>                | 1. 80% детей ДОУ научатся диафрагмально-релаксационному дыханию.<br>2. Снизится заболеваемость детей ДОУ на 5%.<br>3. Не менее 25% детей ДОУ повысят знания о здоровом образе жизни.   |
| <b>Этапы реализации программы</b>         | <b>I этап:</b> диагностико-прогностический, методологический (сентябрь)<br>- медицинский отбор детей по состоянию здоровья для допуска   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>к занятиям «БОС - Здоровье».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка программно-методического обеспечения;</li> <li>- методическая, психолого-педагогическая подготовка кадрового состава;</li> <li>- ознакомление участников образовательного процесса с программой «БОС - Здоровье».</li> </ul> <p><b>II этап:</b> деятельностный ( октябрь-апрель)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Реализация Программы «БОС - Здоровье»;</li> <li>- Коррекция программы по промежуточным результатам реализации.</li> </ul> <p><b>III этап:</b> констатирующий ( май)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мониторинг индекса здоровья.</li> <li>- анкетирование родителей, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации программы «БОС - Здоровье».</li> </ul> |
| <b>Научно-методологическая основа программы</b> | <p>Р.Ф.Абдеев, Л.Анциферова, В.Г.Афанасьев - общая теория систем и системный подход;</p> <p>В.В.Давыдов, А.Маслоу, К.Роджерс – гуманистическая психология и педагогика;</p> <p>Б.Д.Эльконин – содержание потребностей и мотиваций к деятельности;</p> <p>А.А.Сметанкин – сознательное управление механизмами здоровья, в частности – диафрагмально-релаксационным дыханием при помощи биологической обратной связи.</p>   |
| <b>Срок реализации программы</b>                | 1 год   |

## **1. Пояснительная записка.**

Гуманистическая образовательная парадигма, на основе которой в современном образовании происходят коренные изменения в направленности и содержании образовательного процесса, включает в себя целенаправленное развитие физических и психических способностей человека, реализация которых возможна при сохранении и укреплении здоровья в процессе обучения и воспитания. Утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня рассматривается в практике работы образовательного учреждения как одно из приоритетных направлений гуманизации образования. Здоровье является условием для раскрытия потенциала личности. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить здоровьесберегающие ориентации и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит реальный образ жизни человека (Л.Я. Башарина, Е.А. Демина, В.В. Колбанова, Э.М. Назина). В современных социально-экономических условиях возрастает роль личности в сохранении здоровья. В документах Всемирной организации здравоохранения (1995 г.) подчеркнуто, что осознанная ответственность общества и прежде всего каждого человека за сохранение и поддержание собственного здоровья является фактором, без которого усилия служб национального здравоохранения по достижению здоровья для всех будут недостаточно эффективными.

Здоровьесберегающая организация обучения и воспитания предполагает реализацию принципов здорового образа жизни, базирующегося на психолого-педагогических и санитарно-гигиенических основах, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Обеспечение здоровьесберегающей организации образовательного процесса в дошкольном учреждении дает возможность сформировать устойчивые потребности и ценностные ориентации воспитанников к сохранению и укреплению здоровья.

В связи с этим подготовка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий становится приоритетным направлением в деятельности нашего дошкольного учреждения. Мы предлагаем использование в образовательном процессе инновационной технологии биологической обратной связи и созданных на ее основе специальных оздоровительных методик, с целью обучения воспитанников навыкам сохранения, укрепления и восстановления своего здоровья.

## **2. Описание контингента потенциальных участников программы.**

Программа рассчитана на детей 5 – 7 лет часто и длительно болеющих ОРЗ и гриппа. Оптимальное количество детей в группе — 4 человека.

### **3. Описание целей и задач программы.**

**Цель:** Укрепление и оздоровление часто и длительно болеющих воспитанников на основе метода биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца.

**Задачи:**

1. Формирование у детей нового типа дыхания - синхронизация фаз дыхания и работы сердца.
2. Снижение заболеваемости и оздоровление организма ребенка.
3. Обучение детей валеологическим знаниям.

### **4. Научные, методологические и методические основания программы.**

В отечественной и зарубежной литературе достаточно полно раскрыт вопрос о ценностных началах здорового образа жизни и путях его стимулирования (Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосов, Н. Беникот, И.И. Брехман, М.Я. Виленский, В.В.Ким, Ф.З.Меерсон, Д. Уайнер, Д. Харрисон). Возникло особое направление в педагогике – педагогика оздоровления, в основе которой лежат представления о здоровье как практически достижимой норме развития ребенка

Методологической основой представленной программы является: общая теория систем и системный подход (Р.Ф.Абдеев, Л.Анциферова, В.Г. Афанасьев); гуманистическая психология и педагогика (В.В.Давыдов, А. Маслоу, К. Роджерс); содержание потребностей и мотиваций к деятельности (Б.Д. Эльконин); сознательное управление механизмами здоровья, в частности – диафрагмально-релаксационным дыханием при помощи биологической обратной связи (А.А. Сметанкин).

#### **Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач.**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Климат нашего региона – это низкие температуры воздуха, резкие перепады атмосферного давления, сильные ветры и дефицит ультрафиолетового излучения. Все это неблагоприятно воздействует на здоровье детей, поэтому одна из актуальных задач нашего образовательного учреждения на сегодняшний день – найти способы минимизации такого влияния, необходимость разработки комплекса мер по снятию перегрузки, сохранению и укреплению здоровья и внедрению здоровьесберегающих технологий в ДОУ. В этой связи технология «БОС-Здоровье» занимает

достойное место по той причине, что она не агрессивная, не относится к разряду фармакологических иммуномодуляторов, предполагает активное отношение воспитанника к формированию собственного здоровья.

Однако, следует отметить, что под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья воспитанников. «БОС-Здоровье» - фрагмент этой сложной системы. В настоящее время в ДОУ реализуется программа Т.Н. Дороновой «Радуга», а также парциальная программа М.Ю. Картушеной «Зеленый огонек здоровья», программа «Здоровье» на 2012 – 2015 учебный год, в которых акцент делается на теоретические знания по формированию здорового образа жизни детей и физического укрепления здоровья воспитанников. По реализации этих программ и проведения мониторинга выявили, что результаты обследования показали, что индекс заболеваемости по ОРЗ и гриппу за последние два года снижается.

Вопросы укрепления и оздоровления часто и длительно болеющих воспитанников стали предметом исследований в нашем дошкольном учреждении. Для успешного решения этой проблемы в дошкольном учреждении (из наблюдений за детьми, мониторинга индекса здоровья) приоритет отдается уникальным оздоровительным сеансам по развитию диафрагмально-релаксационного дыхания (ДРД) по программе А.А. Сметанкина. В условиях ДОУ организован кабинет, где при помощи технологии «БОС-Здоровье» дети на практике научатся купировать множественные признаки начинающихся соматических заболеваний, самостоятельно справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, используя диафрагмально-релаксационный тип дыхания.

## 5. Структура и содержание программы.

### 5.1. Функциональные модули.

Программа представлена тремя модулями:

- 1 Модуль - «Уроки здоровья» занятия с детьми в форме теоретических и практических курсов.
- 2 Модуль – «Здоровье на 5» педагогическая мастерская.
- 3 Модуль – «Школа здоровья» родительская гостиная.

### 5.2. Дидактические разделы.

Модуль «Уроки здоровья» представляет собой единую систему занятий-уроков, которые имеют определенную структуру. Разработаны занятия-уроки с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Этапы освоения диафрагмально-релаксационного дыхания

1. Обучение технике дыхания животом (диафрагмальное дыхание, проводится без сигналов обратной связи)
2. Выработка навыка диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС-БОС).

- Датчики ЧСС регистрируют частоту сердечных сокращений.

В ходе урока здоровья (сеанса БОС) ребенок видит и слышит, как работает его сердечнососудистая и дыхательная системы.

- Компьютерный тренажер преобразует изменения в работе сердца (ДАС) в видимые и слышимые сигналы обратной связи.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) на вдохе увеличивается:

цветовой столбик в окне программы нарастает, тональность звука повышается

ЧСС на выдохе уменьшается:

цветовой столбик опускается, тональность звука понижается

ЧСС ниже установленного порога — выдох сделан правильно!

окно программы свободно от цветового столбика, слышен “струнный звук”

- Компьютерная игра, успех в которой зависит от правильности выполнения выдоха, помогает выработке навыка диафрагмально-релаксационного дыхания.

Сеанс-игра (шаблон) состоит из периодов тренировки и периодов отдыха (подборки слайдов в музыкальном сопровождении).

Примеры периодов тренировки и отдыха.

Тренировочный сюжет: игра «Покрась забор»

Сюжет отдыха: «Подводный мир»»

В каждый тренажер заложены 12 шаблонов, составленных таким образом, чтобы на уроках максимально эффективно обучать детей навыку оздоровительного типа дыхания.



- Педагог — специалист БОС дает рекомендации по освоению техники диафрагмально-релаксационного типа дыхания, направляет и поощряет эффективные действия ребенка.
- Программа предоставляет педагогу — специалисту БОС основные показатели пульса и дыхания для анализа результатов проведенного сеанса, оценки динамики изменения самочувствия и успешности выработки навыка как в течение одного сеанса, так и в течение всего курса уроков здоровья.

### 3. Экран оценки результатов сеанса БОС

Тренажеры класс-комплекта не только обучают детей умению оздоравливаться, но и формируют индивидуальный «паспорт здоровья». Он позволяет легко и быстро оценивать изменение уровня здоровья в процессе обучения ребенка.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Первые два занятия программы являются вводными. Их основу составляет совместные игры, дающие возможность детям привыкнуть к новой для них форме работы.

### 5.3. Перспективное планирование оздоровительно-коррекционных занятий на тренажере БОС включает в себя несколько этапов:

1. Овладение техникой диафрагмально-релаксационного дыхания (дыхание животом; далее – ДРД) - 2 занятия.
2. Формирование навыка ДРД с максимальной ДАС по БОС - 7 занятий.
3. Закрепление полученных навыков и подведение итогов лечебной коррекции - 3 занятия.

Эффект оздоровления достигается индивидуально у каждого ребенка за 10-12 занятий, проводимых не реже двух раз в неделю.

Необходимо также предусмотреть повторное проведение уроков БОС - здоровье в течение учебного года для закрепления положительных респираторных навыков.

Занятия с применением мультимедийной компьютерной части коррекции начинаются только после получения допуска врача-невропатолога и с согласия родителей (законных представителей).

Опираясь на идею Л.С.Выгодского о «социальной ситуации развития», подчеркнем значимость развивающихся взаимоотношений «взрослый – ребенок», благодаря которым достигается развитие каждого ребенка с учетом его возможностей и склонностей. Поэтому особое место в программе отводится работе с родителями модуль «Школа здоровья» и педагогами модуль «Здоровье на 5».

Модуль «Школа здоровья» - в оздоровительный процесс активно вовлекаются родители воспитанников. С ними проводится планомерная работа – консультации, беседы, открытые занятия. Специалист анализирует результаты коррекционного курса и обсуждает с родителями

функциональное состояние ребенка в целом. Родителям зачитывают записи в журнале процедур БОС.

Основными формами работы с родителями являются:

проведение вводной беседы о методике БОС;

раздача памяток с правилами дыхания ДРД;

посильные задания на дом;

приглашение родителей на занятия ребенка со специалистом БОС;

оформление стенда для родителей, папок-передвижек;

проведение тренингов, собраний, анкетирования.

Модуль «**Здоровье на 5**» - работа с педагогами организована в форме педагогическая мастерской: консультации, практикум, круглый стол.

#### **5.4. Тематические планы**

1. Тематическое планирование теоретических занятий

2. Перспективный план взаимодействия специалиста по работе в кабинете «БОС-здоровье» с воспитателями групп (старший дошкольный возраст) (Приложение 2)

#### **5.6. Инструментарий.**

1. Изучение заболеваемости ОРЗ и гриппом детей 5 - 7 лет.

- Анализ медицинских карт детей 5 – 7 лет.

2. Обследование навыка сформированности у детей нового типа дыхания - синхронизация фаз дыхания и работы сердца по А.А. Сметанкину.

#### **5.7. Принципы построения программы.**

1. Принцип ненанесения вреда.

2. Принцип природосообразности и амплификации развития.

3. Принцип систематичности.

4. Принцип оптимального взаимодействия взрослого с ребенком.

5. Принцип педагогической поддержки.

### **6. Используемые методики, технологии.**

Метод биологической обратной связи (БОС) – это новая массовая оздоровительная методика для детей и взрослых, разработанная российским ученым-физиологом, кандидатом биологических наук А.А. Сметанкиным.

Основа методики — уникальный тип дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС), выработанный по методу БОС. Этот тип дыхания известен в России и за рубежом как дыхание по методу Сметанкина.

Основной объект БОС-тренинга — физиологическая дыхательная аритмия сердца (ДАС) или разница между максимальной частотой пульса на вдохе и его минимальной частотой на выдохе. ДАС — интегральный показатель здоровья, уровня включения резервных (адаптационных) возможностей организма человека.

Технология БОС основана на применении немедикаментозного метода лечения. БОС позволяет регистрировать физиологические параметры

организма – ритмы сердца и мозга, температуру, мышечные реакции и т. д. Полученная информация с помощью приборов преобразуется в видимую, слышимую, доступную и понятную для ребенка форму: свет, музыку, видеофильм. Уникальность метода состоит в том, что дети, активно включаясь в процесс лечения и реабилитации, по сути, оздоравливают себя сами.

На занятиях используется тренажер БОС «Дыхание». Во время практической тренировки воспитанник видит и слышит, как происходит синхронизация работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, учится изменять величину своей ДАС (разницы частоты пульса на вдохе и выдохе). ДАС – явление, присущее любому человеку. Это чуткий индикатор качества дыхания, уровня защитных сил и возможности организма к адаптации. Чем выше уровень ДАС, тем лучше защищен организм от болезней.

Овладев техникой диафрагмально-релаксационного дыхания, любой человек получает возможность самостоятельно корректировать функциональное состояние организма при расстройствах и заболеваниях, а также использовать этот тип дыхания для общего укрепления здоровья.

## **7. Критерии ограничения и противопоказания на участие в занятиях.**

В этой программе не принимают участие дети:

1. Младше 4,5 лет.
2. С повышенной судорожной готовностью и выраженным органическим поражением головного мозга.
3. С сопутствующими соматическими заболеваниями в фазе обострения.
4. С острыми инфекционными заболеваниями.
5. С диагнозом эпилепсия.
6. С нарушениями сердечного ритма.

## **8. Обеспечение гарантии прав участников программы.**

9.1. Специалист имеет право:

- Самостоятельно планировать сроки реализации программы.
- Может менять содержание программных занятий с учётом индивидуальных особенностей детей.

9.2. Родители /законные представители/ имеют право присутствовать на занятиях, интересоваться результатами, отказаться от занятий по своему усмотрению.

9.3. Воспитатели имеют право присутствовать на занятиях.

## **9. Ресурсы реализации программы.**

### **9.1. Кадровое обеспечение:**

В кабинете «БОС-Здоровье» могут работать специалисты, прошедшие специальную подготовку усовершенствования в НОУ «Институт биологической обратной связи»:

- Педагог-психолог.
- Специалист по физическому воспитанию.

## **9.2. Программно-методическое, учебно-методическое обеспечение.**

1. Программа «Дыхание 2.12» (электронный вариант);
2. Журнал 1.3. (электронный вариант в комплекте с программой);
3. Конспекты теоретических занятий «БОС-Здоровье» под общей редакцией А.А.Сметанкина (СПб., 2004. – 74 с.);
4. Учебник здоровья для младшего школьного возраста (СПб., издательский дом «Сентябрь», 2003. – 28 с.);
5. Учебник здоровья для среднего школьного возраста (СПб., издательский дом «Сентябрь», 2003. – 20 с.);
6. Учебник здоровья для старшего школьного возраста (СПб., издательский дом «Сентябрь», 2003 – 28 с.).

## **9.3. Материально-техническое обеспечение.**

- Кабинет БОС-Здоровье должен соответствовать требованиям охраны труда, пожарной безопасности и санитарно-гигиеническим требованиям (площадь кабинета не менее 72 кв.м.– 4 ПК по 6 кв.м. на 1 чел.);
- аппарат ПБС-БОС (в комплекте: датчики, резиновый пояс, наушники) – 4 шт.;
- спирт 96%, ватные шарики: на обработку 1 прибора - 1,0 гр.
- компьютеры – 4 рабочих места;
- компьютерные столы (4 шт.);
- удобные регулируемые кресла или стулья с высокой спинкой (4 шт.);
- наличие окон, достаточное освещение;
- окраска стен в теплых светлых тонах;
- по возможности, озеленение кабинета и ионизация воздуха;
- вся аппаратура и программное обеспечение кабинета должны иметь необходимые разрешительные документы и необходимые инструкции пользователя.

## **9.4. Комплектование и организация деятельности с группами.**

- Зачисление в оздоровительную группу осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) ребенка с непосредственным допуском к занятиям медицинского работника;
- наполняемость одной оздоровительной группы – 4 человека;
- количество занятий 1 курса – 1;
- продолжительность 1 занятия - 15 мин.

- допускается разновозрастное комплектование оздоровительных групп.

#### **9.5. Документация.**

1. Акт приемки кабинета «БОС-Здоровье».
2. Инструкции по ОТ, ТБ и ЧС.
3. Журнал отслеживания результативности.

#### **10. Сроки и этапы реализации программы.**

База реализации программы: МБДОУ ДС КВ №21 «Звёздочка».

Срок реализации Программы: 1 год.

**I этап:** диагностико-прогностический, методологический (сентябрь)

- медицинский отбор детей по состоянию здоровья для допуска к занятиям «БОС - Здоровье».

- подготовка программно-методического обеспечения;

- методическая, психолого-педагогическая подготовка кадрового состава;

- ознакомление участников образовательного процесса с программой «БОС - Здоровье».

**II этап:** деятельностный ( октябрь-апрель)

- Реализация Программы «БОС - Здоровье»;

- Коррекция программы по промежуточным результатам реализации.

**III этап:** констатирующий ( май)

- мониторинг индекса здоровья.

-анкетирование родителей, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации программы «БОС - Здоровье».

#### **11. Ожидаемые результаты реализации программы.**

1. 80% детей ДОУ научатся диафрагмально-релаксационному дыханию.

2. Снизится заболеваемость детей ДОУ на 5 %.

3. Не менее 20% детей ДОУ повысят знания о здоровом образе жизни.

#### **12. Оценка достижения планируемых результатов.**

Результаты развивающей работы оцениваются количественно (в % соотношении) и качественно в динамике развития каждого ребенка (на основе анализа медицинских карт).

**Высокий уровень** – ребенок овладел надежным навыком синхронизации фаз дыхания и работы сердца, снизился уровень психоэмоционального напряжения, повысил свои адаптационные возможности, обучился навыкам саморегуляции и самореализации (повышение академической успеваемости), получил навыки здорового образа жизни, повторный курс программы не требуется.

**Средний уровень** – ребенок овладел навыком синхронизации фаз дыхания и работы сердца, снизил уровень психоэмоционального напряжения, может применять под руководством взрослого навык саморегуляции и

самореализации (повышение академической успеваемости), получил навыки здорового образа жизни, рекомендован повторный курс программы.

**Низкий уровень**– ребенку требуется повторный курс программы.

Анализ проводится по следующим критериям: результаты оценки формирования диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной ДАС у детей, прошедших курс уроков «БОС-Здоровье»; результаты оценки здоровья детей по заболеваемости гриппом и ОРЗ; отношение воспитанников к занятиям «БОС-Здоровье».

## Литература.

1. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие [Текст] / Л.В. Гаврючина. – М: ТЦ Сфера, 2007. - С. 160.
2. Доронова, Т.Н., Якобсон С.Г., Соловьева, Е.В. Радуга: Программа воспитания. Образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада [Текст] / Т.Н. Доронова, С.Г. Якобсон. – М: Просвещение, 2003. – С. 78.
3. Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников [Текст] / М.Ю. Картушина. – М: ТЦ Сфера, 2009. - С. 208.
4. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник [Текст] / Г.П. Малахов. – СПб: ИК «Комплект», 1997. – С. 356.
5. Плотуха, И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда: принципы, организация, мониторинг. Методические рекомендации для работников образования [Текст] / И.А. Плотуха. – Ханты-Мансийск: Полиграфист, 2005. – С.24.
6. Сметанкин, А.А. Дыхание по Сметанкину [Текст] / А.А. Сметанкин. – СПб: ЗАО «Биосвязь», 2004. – С.160.
7. Сметанкин, А.А. Здоровье на 5. Книга для всех [Текст] / А.А. Сметанкин. – СПб: ЗАО «Биосвязь», 2007. – С.160.
8. Сметанкин, А.А. Средний уровень здоровья граждан России: у проблемы есть решение [Текст] / А.А. Сметанкин // Здоровье России и Биологическая обратная связь. 2002. - №2. – С.4 - 11.

*Тематическое планирование теоретических занятий.*

| Тема   | Цель и задачи  |
|--|--|
| 1. Что такое воздух.<br>*Зачем мы дышим<br>* Как дышит человек   | Знакомство ребенка с дыханием, как основой жизни живых существ.<br>Знакомство ребенка с дыхательной системой человека и процессом газообмена: вдох – кислород, выдох - углекислый газ;   |
| 2. Что такое сердце.<br>*Сердце и легкие - друзья<br>*Дыхание животом  | Показать взаимосвязь работы дыхательной и сердечно –сосудистой систем человека.<br>Обучение технике дыхания животом.<br>Сформировать понятие физиологической функции сердца, как живого насоса;<br>Показать связь частоты дыхания и величины пульса;<br>Знакомство с диафрагмальным типом дыхания;<br>Обучение технике расслабления;   |
| 3. Знакомство с прибором ПБС (Побосик).  | Знакомство тренажером биологической обратной связи (БОС).<br>Формирование понятий «измерение», «прибор».<br>Объяснить назначение прибора БОС (ПОБОСИК) и его датчиков;<br>Проведение ознакомительного занятия на тренажере БОС;  |
| 4. Паспорт Здоровья.<br>*Кто сколько живет<br>*Полезное питание<br>*Двигательная активность<br>*Закаливание, режим дня | Сформировать понятие «паспорт здоровья».<br>Объяснить назначение Паспорта здоровья (как соотносится самочувствие и оценка в паспорте);<br>Объяснить по каким критериям выставляется оценка за урок «БОС-Здоровье»;<br>Объяснить каким образом по оценке за урок «БОС-Здоровье» можно определить в каком состоянии находится человек ( напряжение, стресс, предболезнь, болезнь);<br>Объяснить, что после курса занятий навык правильного дыхания сохраняется навсегда и что им ребенок может пользоваться в любых сложных ситуациях; |
| 5. Да здравствует хорошее настроение.<br>*Коварный стресс<br>*Давайте жить дружно                                      | Закрепить понятие стресса и его негативного воздействия на здоровье человека.<br>Объяснить, почему человек, подверженный стрессу, может заболеть;<br>Объяснить, почему стресс и плохое настроение может привести к болезни;<br>Закрепить понимание физиологической особенности дыхания животом, как главной защиты от стресса и болезней;  |



|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <p>6. Умеем управлять собой.</p> | <p>Показать связь навыка диафрагмально – релаксационного дыхания с умением управления эмоциональным состоянием и здоровьем человека.<br/>Объяснить, что основа дружеских отношений это умение слушать и слышать друг друга.<br/>Закрепить понимание того, что навык дыхания животом поможет ребенку в ситуациях, в которых необходимо быть спокойным и внимательным</p> |
| <p>7. Что мы узнали?</p>         | <p>Систематизировать и закрепить знания, полученные во время теоретических и теоретическо- практических и тематических уроков.<br/>Закрепление знаний детей о ЗОЖ;<br/>Закрепление знаний о дыхательной системе организма человека;<br/>Закрепление знаний о сердечно – сосудистой системе организма человека;<br/>Закрепление навыка дыхания животом;</p>              |

