

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижевартовска детский сад №29 «Ёлочка»

ПРИНЯТО:

Педагогический совет № 4
« 18 » мая 2017г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ
г.Нижевартовска ДС №29 «Ёлочка»

Т.М.Корнеев

Приказ № 141 от «22» мая 2017г.

04-05

ПРОГРАММА

«БОСИК»

дополнительной платной услуги

**«Проведение занятий с детьми с применением технологии БОС-здоровье»
для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет**

Педагог: Грачева Н.М.

г.Нижевартовск
2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы.....	3
1. Целевой раздел.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи реализации программы.....	5
1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....	5
1.4. Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста от 5 до 8 лет.....	5
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	13
1.5.1. Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы.....	13
1.5.2. Итоги реализации дополнительной образовательной программы...	13
2. Содержательный раздел	14
2.1. Содержание программы.....	14
2.2. Формы и методы организации дополнительной платной услуги.....	14
2.3. Календарно-тематическое планирование	21
2.3.1 Календарно-тематическое планирование теоритических занятий	21
2.3.2 Календарно-тематическое планирование курс «Окружающий мир»	25
2.3.3 Календарно-тематическое планирование курс «Дыхание»	28
2.3.4 Календарно-тематическое планирование курс «Здоровая азбука»	30
3. Организационный раздел	34
3.1. Объем образовательной нагрузки.....	34
3.2. Учебно-тематический план.....	34
3.3. Расписание образовательной деятельности	35
3.4. Условия реализации программы.....	35
3.4.1. Материально-техническое обеспечение	35
3.4.2. Перечень программ и технологий, используемых в образовательном процессе.....	35

Приложение

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа «Босик» дополнительной платной услуги «Проведение занятий с детьми с применением технологии БОС-здоровье» для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет
Основание для разработки программы	- Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ч.5 ст.12, п.6 ч.3 ст.28, ч.2 ст.30, ст.54 - методическое пособие с использованием технологии сознательного управления механизмами здоровья, разработанной под руководством А.А.Сметанкина.
Автор программы	Грачева Н.М. воспитатель
Заказчики программы	Родители (законные представители) обучающегося, педагогический совет
Целевая группа	дети старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет
Адрес	628611, Ханты-мансийский автономный округ-Югра, г.Нижневартовск, улица Спортивная, дом 2
Цель программы	Сохранение и укрепление психосоматического здоровья детей путем внедрения в образовательный процесс метода биологической обратной связи.
Задачи программы	• оказывать общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм ребенка для нормализации его внутреннего физиологического состояния; • использовать способности ребенка к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений; • регулировать гармоничность работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы для выработки правильного дыхания; • сформировать стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания типа с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС).
Планируемые результаты	У детей будут: •сформированы умения применять в повседневной жизни правила здорового образа жизни; •сформированы понятия о здоровом образе жизни; •сформированы умения работать с компьютерным комплексом и тренажером дыхания; •сформированы умения пользоваться диафрагмальным релаксационным типом дыхания в повседневной жизни.
Итоги реализации программы	Итоги реализации дополнительной образовательной программы подводятся в форме открытых занятий, соревнований, в конкурсах.
Срок реализации программы	1 год

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – время, когда закладываются основы личности ребенка, время, когда благодаря подвижности, непосредственности, эмоциональности восприятие ребенком окружающего мира происходит постоянно легко и непринужденно.

Программа «Босик» дополнительной платной услуги ««Проведение занятий с детьми с применением технологии БОС-здоровье» для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет МАДОУ г.Нижевартовска ДС №29 «Ёлочка», разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования (далее - Программа).

Содержание Программы соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) и учитывает примерную основную образовательную программу дошкольного образования (ст.6 Закона «Об образовании в Российской Федерации»).

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в области физического развития с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Актуальность и практическая значимость создания программы обусловлена рядом факторов:

- С психологической точки зрения дошкольное детство является благоприятным периодом для развития физических способностей;
- Дошкольный возраст является первоначальной ступенью в формировании у детей знаний, умений и навыков, составляющих основу здорового образа жизни в дошкольном возрасте, поиску новых подходов к оздоровлению детей, а так же формированию и укреплению здоровья дошкольников путем проведения занятий здоровья в условиях биологической обратной связи.
- Отечественными педагогами и психологами доказана роль обучения в развитии диафрагмально-релаксационного дыхания у детей дошкольного возраста;
- Необходимостью совершенствования содержания и технологий образования.

Услуга предоставляется по программе «Босик», разработанной на основе методического пособия с использованием технологии сознательного управления механизмами здоровья, разработанной под руководством А.А.Сметанкина.

Занятия проводит воспитатель первой квалификационной категории, имеющий специальную подготовку и соответствующее образование.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут, в кабинете дополнительных услуг.

Количество детей в группе -4.

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель: сохранение и укрепление психосоматического здоровья детей путем внедрения в образовательный процесс метода биологической обратной связи.

Задачи:

- оказывать общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм ребенка для нормализации его внутреннего физиологического состояния;
- использовать способности ребенка к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений;
- регулировать гармоничность работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы для выработки правильного дыхания;
- сформировать стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания типа с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС).
-

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Данная программа требует соблюдение следующих принципов:

1. Принцип участия (привлечение всех участников педагогического процесса к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности).
2. Принцип системности (работа ведется по плану в течение учебного года). В летний период идет закрепление материала в практической и игровой деятельности.
3. Принцип возрастной адресованности (на каждый возраст подбираются свои задачи и своя тематика, методы и приемы).
4. Принцип интеграции (данная программа является составной частью образовательной программы детского сада).
5. Принцип преемственности взаимодействия с ребенком в условиях дошкольного учреждения и семье (родители выступают активными участниками педагогического процесса).

1.4. Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет

Ключ возраста. В возрасте около 5 лет в развитии ребёнка происходит большой скачок: появляется способность произвольно управлять своим поведением, а также процессами внимания и запоминания. Теперь ребёнок уже может принять и попытаться выполнить задачу «запомнить», «сосредоточиться».

Появление произвольности – решающее изменение в деятельности ребёнка, когда целью последней становится не изменение внешних, окружающих предметов, а овладение собственным поведением.

Эмоции. Шестой год жизни знаменуется резким увеличением сложности эмоциональной жизни. Обретая способность контролировать своё поведение, ребёнок теперь способен также — пока, конечно, не полностью — регулировать проявления своих чувств. В частности, теперь он может сознательно и намеренно скрывать свои чувства от других.

Поскольку сфера его интересов — взаимоотношения людей, он начинает более тонко воспринимать нюансы их душевного состояния и отношение к нему и друг к другу. Именно реальные отношения становятся главными источниками радости и печали ребёнка. Теперь ребёнок обливается слезами в первую очередь не над вымыслом, а в связи с размышлениями о том, нравится ли он мальчику или девочке, с которой хочет дружить, любит ли его на самом деле его мама или отец, добр ли в действительности воспитатель и т. п. Дети могут плакать от жалости к бродячей собаке или нищему.

Как мы видим, эмоциональная сфера ребёнка претерпела огромные изменения по сравнению с той, какой она была в два года. Теперь состояние организма не определяет полностью душевное состояние ребёнка. Напротив, он может получать удовольствие и чувствовать гордость от преодоления физических трудностей: «Я ушибся, но не плакал», «Мне было страшно, но я же не трус!» (т. е. не изменил свои намерения и поведение под влиянием этой эмоции).

На шестом году жизни очень важно обратить внимание на развитие тонких эмоциональных реакций ребёнка на красоту окружающего мира. В этом возрасте дети чувствительны к цвету, форме, они могут испытывать сильный и непосредственный восторг от созерцания яркого пейзажа — поля одуванчиков весной, ослепительной белизны первого снега, бескрайнего простора синего моря, красивой музыки, балетного спектакля. Важно создавать условия, в которых дети будут получать эти яркие, на всю жизнь остающиеся в памяти впечатления.

Восприятие. Острота зрения, способность к цветоразличению, слух, ориентация в пространстве и др. продолжают развиваться и совершенствоваться. Одновременно восприятие приобретает черты произвольности. Раньше оно было включено в предметно-практическую деятельность детей, как бы слито с ней. Ребёнок воспринимал то, с чем он действовал. Теперь он способен воспринимать предметы независимо от того, действует ли он с ними практически или нет. Он может вслушиваться в разные звуки, сравнивать их; рассматривать сложную картинку и искать спрятанную среди других линий птичку (так называемые загадочные картинки) и т. п.

Внимание. В 5 лет продолжается рост устойчивости внимания. Если ребёнок сосредоточен на каком-либо предмете, например, для игры ему нужен мяч и он идёт за ним, то в отличие от трёхлетнего малыша по пути к мячу он не будет отвлекаться на другие интересные предметы. Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: как настольные (лото, детское домино), так и подвижные (прятки, колдунчики).

Память. Развивается произвольное запоминание (способность запомнить и воспроизвести слова или картинки по просьбе взрослого), хотя оно остаётся главным образом механическим. Преобладающим видом памяти у старших дошкольников является образная память. Ребёнок может запомнить по просьбе взрослого 7—8 предметов (из 10—15), изображённых на предъявляемых ему картинках.

Речь ребёнка всё более освобождается от той конкретной ситуации, в которой он находится в данный момент. Она становится внеситуативной, и доля такой речи увеличивается. Речь становится также более связной, внутренне

согласованной и монологической. Изменяется отражаемое в ней содержание: значительное место начинают занимать человеческие отношения. Этим определяется направление дальнейшего усложнения и обогащения лексического и грамматического строя речи.

Мышление. К 5 годам у ребёнка появляется способность удерживать в сознании уже не отдельное событие или ситуацию, а **цепочку взаимосвязанных событий**. На этой основе формируются представления об изменениях количества. Дети могут оперировать числами, складывать и вычитать, составлять и решать задачи.

Они также получают представление об обратимых и необратимых изменениях: так, заполнение стакана водой – обратимое действие, а срезание цветов – необратимое.

На основе яркого зрительного представления ребёнок может решать в уме достаточно сложные геометрические задачи.

Способность удерживать в представлении цепочку взаимосвязанных событий позволяет ребёнку представлять себе прошлое и будущее, выстраивать картину роста и развития в мире живой природы, процесса изготовления какой-либо вещи, приготовления съестного блюда и т. п.

В плане содействия общему психическому развитию, наряду с формированием интеллектуальных операций счёта, классификации, сериации важнейшую задачу представляет развитие воспроизводящего, пространственного и абстрактного воображения.

Деятельность. Возможности произвольного контроля поведения, эмоциональных реакций открывают путь для формирования *культуры поведения* в общественных местах, за столом, в гостях и т. п., освоения правил формальной речевой вежливости, правил приличия.

В работе с детьми именно с этого момента целесообразно начинать использовать задания на воспроизведение *образца* и работу по словесной инструкции.

В играх детей теперь можно видеть полноценный развёрнутый *сюжет*, который протяжён во времени. Они могут развивать действие, играя в «игру с продолжением» на протяжении многих дней. В старшем дошкольном возрасте дети начинают осваивать *игры с правилами*. Эти игры имеют большое значение для преодоления инфантильности и эгоцентризма. Настольные, настольно-печатные, подвижные игры требуют от ребёнка не только подчинения своего поведения внешней норме – правилу, но и умения проигрывать, признавать поражение и мириться с ним, что для многих детей поначалу представляет большую психологическую трудность.

На шестом году жизни у ребёнка появляется способность ставить *цели, касающиеся его самого*, его собственного поведения, а также таких психических процессов, как память, внимание, восприятие и др. Произвольность поведения и психических процессов, которая интенсивно развивается в период между 5 и 7 годами, имеет, по мнению отечественного психолога Л.И. Божович, решающее значение для готовности ребёнка к школьному обучению.

Сознание. Изменения в сознании характеризуются появлением так называемого внутреннего плана действий — способностью оперировать в уме, а не только в наглядном плане различными представлениями.

В старшем дошкольном возрасте происходит *осмысление и осознание* многих закономерностей, которые ребёнок уже успешно использует в практике, но пока нерефлексивно. Он может осознавать, например, конвенциональные способы разрешения конфликтов (жребий, считалка, очерёдность).

В этом возрасте происходит активное осмысление *жизненных ценностей*. Оно происходит параллельно с формированием и дифференциацией образа Я самого ребёнка и построением образа будущего.

Данный возраст, как мы видели, — период многоаспектной *социализации* ребёнка. Одной из её сторон является формирование первичной идентификации с широкой социальной группой — своим народом, своей страной.

Старший дошкольный возраст имеет решающее значение для морального развития детей. Это период, когда закладываются основы морального поведения и отношения. Одновременно он весьма благоприятен для формирования морального облика, черты которого нередко проявляются в течение всей последующей жизни ребёнка.

Личность. Отношение к себе. Одним из важнейших изменений в личности ребёнка являются изменения в его представлениях о себе, его образе Я.

Пятилетний возраст — возраст идентификации ребёнком себя со взрослыми того же **пола**. Девочки относят себя к женщинам, мальчики — к мужчинам.

В ходе наблюдений за окружающей социальной жизнью, слушая сказки, имея возможность смотреть фильмы для взрослых, дети активно строят образ себя в будущем и своей взрослой жизни.

В Я-реальное входят как положительные качества, так и те особенности, которые ребёнка огорчают. Например, я уже умею читать, но я плохо бегаю. Следует подчеркнуть, что образ Я — это не только знания о том, какие особенности присущи ребёнку. Это ещё и отношение к этим особенностям. Например, девочка видит и знает, что у неё короткие волосы, но ей это очень не нравится и она мечтает о длинной косе. Или ребёнок знает, что умеет считать до 1000, и очень гордится этим.

В Я-реальное у разных детей входит разное содержание. Разные дети знают о себе разные вещи и относятся к ним по-разному. Так, один знает, какого цвета у него глаза, но никогда не задумывается о длине рук. Другой вполне осведомлён об этом. Девочки, как правило, больше знают о своей внешности, чем мальчики, и не только знают, но испытывают по данному поводу гордость или огорчение. Это же относится к знаниям, умениям, предпочтениям и качествам личности.

Весьма большие индивидуальные различия обнаруживаются и в общем отношении детей к себе. Так, некоторые дети убеждены, что они не просто «хорошие» или «очень хорошие» (такое отношение свойственно данному возрасту и является нормальным), но «самые лучшие в мире», т. е. обнаруживают полное отсутствие какой-либо самокритичности. Другую крайность представляют дети, считающие себя «плохими». Такое несвойственное возрасту отношение к себе лишает их уверенности в своих возможностях или вызывает озлобление.

Отношение к взрослому. До сих пор взрослый был для ребёнка безоговорочным и непререкаемым авторитетом. В 5 лет появляется критичность в оценке взрослого, у некоторых детей проявляется уже и независимость собственных суждений от оценок авторитета.

Отношение к сверстникам. На шестом году жизни ребёнка разные линии

психического развития, соединившись, образуют благоприятные условия для появления нового типа его взаимоотношений со сверстниками. Это, во-первых, развитие речи, которое у большинства детей достигает, как правило, такого уровня, что уже не препятствует взаимопониманию. Во-вторых, накопление внутреннего багажа в виде различных знаний и сведений об окружающем, которые ребёнок стремится осмыслить и упорядочить и которыми он жаждет поделиться с окружающими. Развитие произвольности, а также интеллектуальное и личностное развитие позволяют самостоятельно, без помощи взрослого налаживать и осуществлять совместную игру.

Новыми сторонами, определяющими отношение детей друг к другу и чрезвычайно занимающими их, являются их личные качества и характер взаимоотношений.

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста от 6 до 8 лет

Ключ возраста. Произвольность поведения и психических процессов имеет решающее значение для успешности школьного обучения, ибо означает умение ребёнка подчинять свои действия требованиям учителя. В школе, как известно, ребёнок занимается не тем, чем хочется, а прилагает все усилия для достижения целей, поставленных учителем. Трудность в достижении и удержании таких целей состоит в том, что не всё учебное содержание, даже при самой удачной методике, будет захватывающе интересно для всех детей. Поэтому ребёнок должен не только решать поставленную задачу по содержанию, например аккуратно писать палочки, но и уметь заставить себя заниматься написанием палочек, когда на самом деле ему хочется рисовать что-то другое, например самолёт.

Эмоции. Совершенствуется способность контролировать проявления непосредственных эмоциональных акций. Развивается система устойчивых чувств и отношений — глубокая и осознанная любовь к близким, включая иногда домашних питомцев; устойчивые отношения дружбы, включающие эмпатию.

Восприятие. Совершенствуется произвольность восприятия. Оно становится самостоятельным процессом. Ребёнок может произвольно ставить перед собой задачи на восприятие и использовать для этого специфические приёмы.

Память и внимание. Формируется произвольность памяти и внимания, которое становится одной из важных составляющих готовности к школе. Произвольность этих процессов выражается в том, что ребёнок может запоминать то содержание, которое ему данный момент неинтересно и не нужно, и быть внимательным.

Психологическое отличие произвольных памяти и внимания от более ранних форм этих процессов в том, что раньше дети запоминали то, что «само запомнилось», и были внимательны, когда что-то приковывало их внимание. Теперь же ребёнок ставит перед собой особые цели — запомнить или быть внимательным — и стремится к их выполнению. Дети также овладевают особыми приёмами управления своей памятью и вниманием.

Речь. На седьмом году жизни ребёнок практически овладевает всеми сторонами родного языка: звуковым составом, словарём, грамматическим строем.

Развитие голосового аппарата ребёнка даёт ему возможность правильно произносить все звуки родного языка. В активном словаре ребёнка седьмого года насчитывается почти 3000—3500 слов. Достаточно развитой является грамматическая сторона речи ребёнка. Дети овладевают системой морфологических средств оформления грамматических категорий, усваивают типы склонений и спряжений, способы словоизменения; увеличивается объём сложных предложений.

Таким образом, в речевом развитии ребёнка 6-8 лет акцент перемещается на формирование осознанного отношения к языку, а также на дальнейшее развитие связной речи ребёнка, как диалогической, так и монологической. Овладение ребёнком разнообразными навыками связной речи позволяет ему осуществлять полноценное общение со сверстниками и взрослыми, даёт возможность делиться с ними накопленными знаниями и впечатлениями, а также получать необходимую и интересующую его информацию. Связная речь как бы вбирает в себя все достижения ребёнка в овладении родным языком: усвоение звукового и словарного состава, грамматического строя.

Мышление ребёнка после 5 лет, как уже отмечалось, отличает способность удерживать в представлении цепочку взаимосвязанных событий. На этой основе формируются представления об изменениях признаков предметов, а также их количества. Дети 6—8 лет могут оперировать количествами, увеличивать и уменьшать их, правильно описывать эти ситуации на языке математики как действия сложения и вычитания.

Арифметические задачи на сложение и вычитание в пределах первого десятка многие дети решают также на основе воображения и оперирования в уме описанными в условии задачи группами. При этом, если речь идёт о пирожках, они ответят на вопрос, с чем эти пирожки (хотя в условии об этом не говорилось), печёные они или жареные, большие или маленькие и какой формы. Разумеется, каждый ребёнок представляет себе свои пирожки — примечателен сам факт детализации подробностей, возникающих в представлении детей образов.

К концу дошкольного детства у детей формируется первичный *целостный образ мира*, в котором они живут, отражающий основные его закономерности.

Деятельность. Совершенствуются навыки произвольного контроля на всех этапах осуществления деятельности. Формируется произвольность внимания и памяти. Произвольное внимание необходимо в работе, так или иначе связанной с тем или иным *образцом* — *наглядным* или же заданным в форме *словесной инструкции*. Творческая работа без образца выполняется при желании и по желанию и потому не требует от ребёнка дополнительных усилий по организации собственного внимания.

Ребёнок учится принимать задачи, поставленные перед ним взрослым, что постепенно подготавливает его к принятию позиции ученика. Ориентация не только на внутренние побуждения, но и на внешние требования – важный этап становления деятельности и общей социализации.

Продолжает развиваться индивидуальная сюжетная и режиссёрская игра, которая также способствует психическому развитию ребёнка, развивая его познавательную сферу, символическое и наглядно-образное мышление.

Вместе с тем ведущую роль в развитии детей по-прежнему принадлежит совместной сюжетной игре. Реальные отношения, которые возникают у детей в

игре, выполняют существенную роль в развитии коммуникативной и социальной компетентности ребёнка. Игра основывается на активном сотрудничестве детей, требующем налаживания контактов и установления взаимопонимания, на общей ориентации ребёнка на сверстника.

Реализуемые в игре партнёрство и взаимодействие стимулируют развёртывание планирования, регуляции и контроля совместной деятельности и тем самым обеспечивают увеличение времени, приходящегося на совместную игру по сравнению с индивидуальной.

Игровые замыслы детей 6—8 лет заметно отличаются от игровых замыслов детей среднего дошкольного возраста своей новизной, богатством и оригинальностью. Несмотря на то, что бытовые сюжеты остаются, они приобретают несколько другой характер. Помимо этого, появляются романтические, героические, фантастические сюжеты. Появление таких сюжетов связано с тем, что, во-первых, реально накопившийся у детей игровой опыт значительно обогатился; во-вторых, дети приобрели многие знания и представления об окружающем их мире и о том, что находится за его пределами; в-третьих, после 6 лет жизни дети способны оперировать имеющимися у них представлениями, образами, реализуя их в разных взаимосвязанных событиях. Именно поэтому в играх детей этого возраста начинает ярко проявляться событийная сторона сюжета.

Следующая особенность заключается в том, что заметное расширение знаний об окружающем, особенно о человеческих действиях и взаимоотношениях, приводит к увеличению в игре числа ролей, необходимых, с точки зрения детей, для полноценной игры. Поэтому игровые группировки детей расширяются от двух-трёх до пяти-семи участников. Увеличение числа ролей усложняет ролевые отношения, усиливает необходимость чёткой координации действий всех участников игры.

Самостоятельно, без участия взрослых, дети в общих чертах могут обговаривать замысел игры, распределять роли и разыгрывать их. В играх старших дошкольников всегда есть лидер, который «двигает» сюжет. Остальные участники игры обычно «подстраиваются». Разногласия по поводу дальнейшего развёртывания сюжета дети этого возраста (в отличие от маленьких детей) улаживают без помощи взрослых. Дети, не разделяющие точку зрения лидера, пытаются найти аргументированные доказательства своего, на их взгляд более правильного, предложения по дальнейшему развитию сюжета, делают попытки отстоять свою точку зрения, скоординировать её с точкой зрения других партнёров по игре.

У детей формируются предпосылки учебной деятельности.

Сознание. Изменения характеризуются развитием так называемого *внутреннего плана действий* способностью оперировать в уме, а не только в наглядном плане различными представлениями.

Дальнейшее развитие и усложнение этих образований создаёт к 6 годам благоприятные условия для развития *рефлексии* — способности осознавать и отдавать себе отчёт в своих целях, способах их достижения, полученных результатах, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития. Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий.

Первая особенность морального сознания детей седьмого года жизни — это расхождение между знанием норм и личным отношением к их соблюдению и нарушению. Поэтому появление правильной моральной оценки других требует формирования у ребёнка личного отрицательного отношения, искреннего осуждения им фактов нарушения норм и такого же личного, искреннего одобрения фактов бескорыстного соблюдения этих же норм.

Личность. Развитие личности характеризуется формированием дифференцированного отношения к сверстникам и ко многим взрослым, к одним из которых ребёнок безразличен, других он любит, к третьим испытывает неприязнь. У ребёнка формируется отношение к литературным героям и некоторым произведениям искусства, к природным явлениям и предметам техники, к поступкам других людей, к себе самому и ко многому другому. Это отношение может быть чётко выраженным и осознанным или почти не проявляться; может быть эмоционально окрашенным или, скорее, рациональным; положительным или отрицательным и т. д.

Отношение к себе. У ребёнка продолжает формироваться его образ Я. Развивается и изменяется образ Я-потенциального, т. е. того, каким ребёнок хочет себя видеть. Ребёнок стремится к тому, чтобы этот образ стал позитивным. Каждый ребёнок нуждается в поддержке взрослыми убеждения в том, что в нём много хорошего, а также в том, чтобы взрослые сообщали о его достоинствах другим детям, родителям. Важной педагогической задачей становится воспитание у каждого ребёнка чувства уверенности в том, что взрослые (воспитатели, родители) его уважают.

Образ Я-потенциального является психологической предпосылкой становления учебной мотивации. Дело в том, что учиться ребёнка побуждает не только и не столько интерес к изучаемым дисциплинам. Вряд ли старательное выписывание палочек и букв может представлять для детей особый интерес. Побуждением к учению, овладению новыми знаниями и умениями является желание видеть себя «умным», «знающим», «умеющим». Вы, возможно, обращали внимание на то, что некоторые дети хвастаются, до скольких они умеют считать, сколько букв знают и как охотно они готовы научиться ещё чему-нибудь. Причина такого отношения ребёнка к собственным возможностям лежит в том, что он как бы видит себя в ближайшем будущем более умным, знающим и компетентным, чем в данный момент. Иными словами, в его образ «себя», каким он хотел бы стать, входит владение новыми знаниями и умениями. И это стремление видеть себя более продвинутым и совершенным и тем самым соответствовать своему представлению о том, каким он может и хочет стать, является мощным побуждением учебной деятельности.

Отношение к сверстникам. Благодаря педагогическим усилиям создаются условия для воспитания доброжелательного отношения ребёнка к другим детям, уважения прав сверстников, формируется установка на сотрудничество. Дети овладевают навыками совместной деятельности, понимают её преимущества.

Отношение к взрослым. Меняется отношение к взрослому как безусловному авторитету. Взрослый принимается детьми в качестве советчика, равноправного партнёра и ценится детьми за умение решать организационные вопросы, придумывать интересные сюжеты для игр, организовать интересное дело.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

1.5.1. Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы

У детей будут:

- сформированы умения применять в повседневной жизни правила здорового образа жизни;
- сформированы понятия о здоровом образе жизни;
- сформированы умения работать с компьютерным комплексом и тренажером дыхания;
- сформированы умения пользоваться диафрагмальным релаксационным типом дыхания в повседневной жизни.

1.5.2. Итоги реализации дополнительной образовательной программы

Итоги реализации дополнительной образовательной программы подводятся в форме открытых занятий, соревнований, в конкурсах

План мероприятий по подведению итогов реализации дополнительной образовательной программы на 2017-2018 учебный год

Дата	Мероприятие	Форма проведения
ноябрь	Родительское собрание	Открытое занятие
декабрь	Конкурс рисунков «Здоровый образ жизни»	Выставка рисунков в кабинете БОС
январь	Фотоконкурс «Мир вокруг нас»	Выставка фото в кабинете БОС
февраль	Эстафета «Быть здоровым, здорово»	Спортивная эстафета между двумя группами
апрель	День открытых дверей	Открытое занятие
май	«Полезная книжка»	Изготовление детьми книжек-малышек

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы

В содержательном разделе представлены:

- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;
- календарно-тематическое планирование образовательной деятельности.

2.2. Формы и методы организации дополнительной платной услуги

Согласно ФГОС ДО содержание образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуются в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка).

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

В процессе реализации программы используются разнообразные формы: беседа, рассказ педагога, сопровождаемый наглядным показом, дидактические игры и задания, конкурсы, работа за ПК.

Перед формированием групп проводится беседа с родителями, чтобы выяснить о состоянии здоровья детей и выявлении противопоказаний работы за компьютером.

В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания воспитанников и позволяет избежать их переутомления.

Для закрепления полученных знаний используются различные виды деятельности, организуются развлечения.

Методы физического развития		
Наглядный	Словесный	Практический
Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)	Объяснения, пояснения, указания	Повторение упражнений без изменения и с изменениями
Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)	Подача команд, распоряжений, сигналов	Проведение упражнений в игровой форме;
Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	Вопросы к детям	Проведение упражнений в соревновательной форме
	Образный сюжетный рассказ, беседа	
	Словесная инструкция	

Формы проведения занятий различны. Предусмотрены как теоретические - рассказ воспитателя, беседа с детьми, рассказы детей, показ воспитателем способа

действия,- так и практические, в ходе которых дети под контролем педагога самостоятельно выполняют работу.

Методы работы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работ за компьютером.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – воспитанники воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с воспитателем;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности воспитанников на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми детьми;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Формы работы:

- индивидуальная (каждый ребенок должен сделать свою поделку);
- групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);
- коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной композиции дети работают все вместе, не разделяя обязанностей).

Формы работы с родителями:

- консультации
- совместные работы на открытых занятиях

Распределение занятий с использованием тренажеров дыхания «БОС-здоровье»

Занятия разделяются на теоретические и практические.

Теоретические занятия предшествуют практическим занятиям. На них дети знакомятся с понятием «здоровый образ жизни», простейшими знаниями в области анатомии и физиологии сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Дети осваивают технику диафрагмального типа дыхания (дыхание животом).

Этапы обучения.

Первый этап. Отработка техники дыхания животом. Ребенок должен ее понять, а затем и легко воспроизводить. Прежде всего, он должен почувствовать, что на вдохе живот округляется, будто бы наполняется воздухом, а на выдохе медленно вытягивается. Вдох делается через нос, а выдох через рот, через чуть приоткрытые губы, создающие легкое сопротивление выдыхаемому воздуху.

Второй этап. Освоение навыков проведения дыхательного тренинга под контролем прибора БОС. Отработка правильной установки датчиков на грудную клетку; включение ПК и вход в программу, запуск сеанса и знакомство с правилами его проведения. Получение первого результата. Выявление начального уровня здоровья ребенка (первый «паспорт здоровья»).

Третий этап. Проведение сеансов БОС. Выработка и формирование навыка ДРД с максимальной ДАС. Обсуждение с педагогом полученных за занятие оценок.

Четвертый этап. Закрепление и совершенствование навыка правильного дыхания (ДРД). Анализ педагогом оценок каждого ребенка, выявление детей с низким уровнем здоровья и консультации с родителями. Выдача детям итоговых «паспортов здоровья»

Структура сеанса

Сеанс состоит из чередующихся между собой периодов работы (игры) и отдыха. Продолжительность периодов работы варьирует от 2 до 4 минут. Периоды отдыха имеют одинаковую продолжительность - 1 мин. Сеанс ведется по готовым шаблонам (фиксированная в программе последовательность периодов работы и отдыха). В программу заложено 12 шаблонов - по числу практических уроков. Сеанс начинается с минуты записи фоновых показателей работы сердца, дыхательной системы и показателя дыхательной аритмии сердца (ДАС).

Далее автоматически запускается последовательность «работа - отдых». Заканчивается сеанс выводом на экран результатов (график изменения частоты сердечных сокращений, таблица с цифровыми значениями ДАС и частоты дыхания) и оценок за периоды работы и за периоды отдыха. Результаты сеанса автоматически сохраняются в его персональной карточке ребенка. Информация о проведенном сеансе передается в ПК педагога для формирования группового отчета (журнал здоровья).

Техническая оснащенность БОС позволяет оценить уровень здоровья с помощью регистрации дыхательной аритмии сердца (ДАС). ДАС - это разница пульса (частоты сердечных сокращений) на вдохе и выдохе. ДАС определяет качество взаимной работы двух основных систем: сердечно - сосудистой и респираторной.

Необходимым условием реализации технологии БОС на занятиях в ДОУ является включение игры с целью повышения мотивации воспитанника.

Применение игры, как инновационной технологии «БОС-здоровье»

В компьютерной программе «БОС-здоровье» игровые занятия содержат чередование периодов отдыха и работы. Во время отдыха ребенок рассматривает слайды на экране монитора по определенной тематике, например, по темам «Природа», «Животные». Слайды с релаксирующей музыкой в первую очередь помогают ребенку расслабиться, а также переключить свое внимание с периода работы - диафрагмального дыхания. Периоды отдыха длятся 1-2 минуты.

В периоды работы полностью включен механизм биологической обратной связи по зрительному и звуковому сигналам, благодаря которым ребенок может в игровой форме увидеть и услышать, как работает его сердце под контролем дыхательных движений.

Например, игровой сюжет «Вертикальное закрашивание забора» продолжительностью 2 минуты, когда невидимая кисточка на доске забора начинает подниматься вверх (сигнал о том, что пульс учащается), ребенок делает вдох по вышеуказанной инструкции. Когда кисточка на последующей доске забора следует вертикально вниз (знак о том, что пульс становится реже), ребенок плавно по инструкции переходит на продолжительный равномерный выдох. Таким образом, перед ребенком встает задача подстроить свое дыхание под движение кисточки на заборе. Как показывает опыт, учитывая игровое содержание сюжета, задача выполняется легко, успешно и без принуждения.

На основе поступающей с помощью БОС информации о взаимной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, у ребенка формируется навык управления своим ДАС и психофизиологическими параметрами организма.

Применение игры также является базой инновационной технологии Александра Сметанкина «Играем и оздоравливаемся», предназначенной не только для оздоровления, но и для обучения по различным направлениям воспитания и образования детей дошкольного возраста. Эта технология включает в себя два одновременных процесса обучения и оздоровления, что позволяет повысить эффективность подготовки детей к школе.

Учебно-электронные пособия («Окружающий мир», «Дыхание», «Здоровая азбука») дают возможность ребенку изучать материал в ритме оптимального дыхания детей 3-7 лет - 12 дыханий в минуту. Длительность одного дыхания 5 секунд, из которых вдох составляет 1,5 секунды, а выдох - 3,5 секунды. Дидактический материал открывается на экране компьютера или телевизора в

заданном ритме на фоне игровых сюжетов. Материал представлен в соответствии с образовательной программой обучения и воспитания в ДОУ. Например, ребенок знакомится с элементарными математическими понятиями «высокий и низкий» по схеме игрового сюжета «Закрашивание»: когда на экране монитора слева полоска поднимается вверх, ребенок делает вдох. Как только широкая полоска начинает двигаться слева направо, по принципу выделения части из целого все предметы, стоящие слева закрашиваются, за исключением ключевого объекта - «высокого дерева», и диктор произносит «дерево высокое», а малыш делает выдох. Это первое дыхание. На втором дыхании по аналогичному принципу изучается понятие «низкий», и соответствующее изображение «дерево низкое» выделяется на экране справа. Настраиваясь на физиологический ритм дыхания, ребенок, заинтересованный с помощью игрового компонента технологии, самостоятельно приводит в норму важнейшие функции организма, что ведет к складыванию и совершенствованию благоприятного фона для изучения и закрепления материала. В рамках основной программы ДОУ применение инновационной технологии Сметанкина помогает организовать подготовку к школьному обучению на высоком уровне без потери здоровья, и усиливает интерес ребенка к образовательному процессу, познанию окружающего мира через игровые ситуации.

Алгоритм проведения занятий программы «БОС– здоровье»

Алгоритм проведения урока в ДАС-БОС- тренинге называется шаблоном. В программе «БОС-здоровье» существуют несколько шаблонов; они отличаются друг от друга порядком предъявления зрительных и слуховых сигналов, а также – продолжительностью их предъявления.

Структура шаблонов.

Шаблоны состоят из периодов «РАБОТА» и периодов «ОТДЫХ». В периоде «РАБОТА» ребенок видит сигналы БОС (зрительная обратная связь), а иногда и слышит их (слуховая обратная связь). При этом, ребенок регулирует работу своего организма, ориентируясь на эти сигналы.

В периоде «ОТДЫХ» ребенок сигналов БОС не видит, но продолжает смотреть тематические слайд-шоу, сохраняет состояние релаксации. Программа продолжает регистрировать фоновые показатели работы сердца.

Примечание: Изменение порядка предъявления слайдов внутри шаблона, добавление или перемещение слайдов в другие шаблоны программой не предусмотрены.

Работа программы в режиме ДАС-БОС-тренинга начинается с периода «ОТДЫХ».

В это время звучит спокойная приятная мелодия, помогающая настроиться на проведение урока БОС, ученик смотрит тематические слайды, а программа настраивается на фоновые показатели ЧСС ученика.

Затем, в соответствии с шаблонами, чередуются периоды «РАБОТА» и «ОТДЫХ». В периоды «РАБОТА» ученик, согласно ранее полученной инструкции, воспроизводит диафрагмально-релаксационное дыхание, учитывая сигналы БОС. Их изменение связано с работой сердца. Задача ребенка – подстраивать свое дыхание под сигналы ОС. Таким образом происходит постепенная синхронизация работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

В периоде «ОТДЫХ», во время первых занятий пациент отдыхает от выполнения инструкции (дышит привычным для себя способом) и просто смотрит слайд-шоу. В дальнейшем он пытается выполнять инструкцию по дыханию и в периодах «ОТДЫХ» тоже.

Сигналы обратной связи не предъявляются. В период отдыха компьютер в скрытом режиме продолжает запись текущих величин пульса. Это позволяет получить сравнительную картину изменения величин пульса, частоты дыхания и ДАС в периоды, когда есть обратная связь, и в периоды, когда она отсутствует. Сравнивая результаты периода работы и периода отдыха, можно легко увидеть, насколько эффективно происходит выработка правильного типа дыхания.

Для периода «РАБОТА» существует несколько сюжетов:

Сюжет «Столбик»

- базовый сюжет для начальной стадии выработки навыка диафрагмально - релаксационного дыхания с максимальной ДАС методом БОС. Он заложен в шаблоны первых двух уроков курса. На экране расположен цветной столбик переменной высоты (сигнал зрительной обратной связи). Высота столбика изменяется в зависимости от изменений пульса.

Сюжет «Забор»

Существуют 2 варианта этого сюжета.

В первом варианте забор закрашивается полосками в вертикальном направлении снизу вверх и сверху вниз, в зависимости от изменения частоты пульса; полностью закрашенный забор далее снова предстает в первоначальном виде, и сюжет повторяется.

Во втором варианте на заборе появляются граффити на тему урока (также по полосам).

Сюжет «Волшебная кисть»

Существуют 2 варианта этого сюжета.

В первом варианте чёрно-белое изображение превращается в цветное по мере разворачивания сигналов БОС.

Во втором варианте рисованное изображение, также по полосам, превращается в фотографическое по мере разворачивания сигналов БОС.

Сюжет «Окно»

Экран открывается аналогично сюжету «Забор» (по полосам) в различных режимах: за 4 полосы, за 6 полос, за 8 полос.

Как только окно полностью открылось, сюжет повторяется с новым слайдом, и т.д.

Существует 2 варианта этого сюжета.

В первом варианте, по мере разворачивания сигналов БОС, перед ребенком открывается простой тематический слайд.

Во втором варианте простой тематический слайд становится фоном, на котором в

каждой полосе открывается небольшое дополнительное изображение.

Алгоритм перемещения вертикальных полос в сюжетах аналогичен алгоритму сюжета «Столбик». Когда ЧСС уменьшается, полоса открывается сверху вниз; при снижении ЧСС ниже заданного нижнего порога, происходит переход к следующей полосе. ЧСС начинает увеличиваться и полоса открывается снизу вверх; при повышении ЧСС выше заданного верхнего порога, происходит переход к следующей полосе. И так далее, по циклу.

После того, как весь экран открыт, слайд сменяется следующим. Очень важно, чтобы ребенок понял, что открытие/закрашивание в сюжетах отражает плавное изменение текущей ЧСС в пределах, установленных величинами верхнего и нижнего порогов.

Важно следить за тем, чтобы ребенок не увеличивал глубину и длительность вдоха для достижения верхнего порога. Вдох должен быть спокойным, непродолжительным. На выдохе необходимо полностью расслабиться и достичь минимальной величины ЧСС. Поэтому, нижний порог делается постепенно более трудно достижимым. Это заставляет ребенка стремиться на выдохе к максимальной релаксации.

При этом нужно помнить, что выдох делается плавно и без усилий, вдох же происходит, безусловно-рефлекторно. Чем спокойнее, комфортнее чувствует себя ребенок, тем лучше получается выполнять упражнение. В процессе тренинга необходимо поощрять и хвалить детей.

2.3 Календарно-тематическое планирование

2.3.1 Календарно-тематическое планирование теоретических занятий

(работа реализуется с использованием методического пособия В.А. Зверев «Учись здоровью» С-Пб Биосвязь: филиал издательства «Просвещение» 2008. – 127 с.), .

Сметанкин А.А. «Будь здоров, малыш!» // Учебник здоровья для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 2006.

№ недели	№ занятия	Тема	Методические рекомендации	Задачи
НОЯБРЬ				
1	1	Что такое воздух. Опыты с воздухом.	1. «Почувствуй воздух». Опыт - делаем веер из бумаги. 2. «Воздух можно увидеть». Опыт наливаем в стакан воду и бурлим трубочкой. 3. «Послушай воздух». Опыт - надуй воздушный шарик и потом отпусти его.	Объяснить детям, что в воздухе есть важный для жизни газ- кислород. Рассказать каким бывает воздух. Что воздух есть на всей нашей планете. Знакомство ребенка с дыханием, как основой жизни живых существ
	2	Внешние органы дыхания. Нос – твой личный пограничник	1. «Заложенный нос» Опыт – зажать нос пальчиками и попробовать дышать через нос. 2. «Угадай что?» Опыт – закрыть глаза, зажать нос и угадать, что мимо тебя пронесли. И тоже самое с разжатым носом.	Объяснить ребенку, зачем мы дышим. Как дышит человек. Знакомство ребенка с внешней дыхательной системой человека. Для чего человеку нос. Объяснить ребенку, что нос нужен не только для красоты, он очищает и согревает воздух.
2	3	Легкие. Куда отправляется воздух.	1. «Приседание» Опыт – обратить внимание детей на то, что дыхание после приседаний учащается. 2. «Собери макет» совместно с детьми собрать макет человека. 3. «На что похожи легкие» - выбрать нужное между губкой и другими предметами.	Объяснить ребенку, почему «легкие» так называются, функцию работы легких. Где живут легкие. Объяснить процесс газообмена: вдох- кислород, выдох – углекислый газ.
	4	Движение организма Что такое	1. «Какие бывают мышцы» Одни мышцы помогают двигаться, другие работают внутри организма. Показать	Сформировать понимание движения, как одной из

		мышцы.	на движении рук и ног как работают внешние мышцы. 2. «На старт, внимание, марш!» Организовать с детьми подвижные игры, объясняя, что любое движение – это работа мышц рук, ног, туловища, а также легких и сердца. 3. Дышим и кушаем с помощью мышц.	составляющих здоровья. Объяснить что такое мышцы.
3	5	Диафрагма - необычная мышца.	1 «Надуй шарик в животе» - наблюдаем с детьми как надувается живот при вдохе – это работает диафрагма. 2. «Качели» - лежа на спине пытаемся с помощью дыхания поднять и опустить игрушку на животе.	Объяснить что такое диафрагма и как она работает.
	6	Сердце – насос в груди.	1. Рассматривание макета внутренних органов или иллюстрации. 2. «У тебя в груди – тук-тук» - приложить ухо к груди соседа и послушать как стучит сердце (по возможности использовать стетоскоп). 3. Вспомни. Работу каких мышц мы можем наблюдать, а работа каких мышц не видна.	Сформировать понятие физиологической функции сердца, как живого насоса. Дать понятие крови, как источника кислорода и питательных веществ для всего организма. Сердце – тоже мышца.
4	7	Дружба сердца и легких	1. Где можно обнаружить пульс. 2. «Я тихий ветерок» - на счет раз –вдох через нос, на – два, три, четыре – выдох. 3. «Забей мяч в ворота» - задуть «мяч» (кусочек ваты) в ворота.	Показать взаимосвязь работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека. Показать связь чистоты дыхания и величины пульса.
	8	Дыхание животом.	1. Знакомство с понятием напряжение-расслабление 2. Знакомство с диафрагмальным типом дыхания. 3. Обучение технике расслабления.	Обучение технике дыхания животом. Активизировать и систематизировать диафрагмально - релаксационное дыхание.
ДЕКАБРЬ				
1	9	Побосик. Про обратную связь.	1. Формирование понятий «измерение», «прибор». 2. Объяснить значение прибора БОС (Побосик) и его датчиков. 3. Проведение ознакомительного занятия на тренажере БОС по уроку № 1	Знакомство с тренажером биологически обратной связи (БОС). Техника безопасности на тренажере. Правильное положение во время сеанса.

	10	Игры Побосика.	1.Игра «Дышим животом». 2. Игра «Столбик» - показать детям, как столбик реагирует на дыхание.	Знакомство с тренажером биологически обратной связи (БОС). Обучение технике дыхания животом. Активизировать и систематизировать диафрагмально - релаксационное дыхание.
2	11	Паспорт здоровья. От чего зависит дружба сердца и легких.	Познакомить детей с различными шаблонами (играми) программы: 1. «Раскрась картинку» 2. «Покрась забор» 3. «Открой окно».	Сформировать понятие «паспорт здоровья» 1 .Объяснить назначение Паспорта здоровья (как соотносится самочувствие и оценка в паспорте). Объяснить по каким критериям выставляется оценка за урок «БОС-Здоровье». 3.Объяснить каким образом по оценке за урок «БОС-Здоровье» можно определить в каком состоянии находится человек (напряжение, стресс, предболезнь, болезнь). 4.Сформировать понимание того, что плохая оценка легко исправляется на хорошую, при этом уровень здоровья повышается. 5.Объяснить, что если человек любого возраста получил оценку «отлично», значит уровень его здоровья высокий. 6.Объяснить, что после курса занятий навык правильного дыхания сохраняется навсегда и что им ребенок может пользоваться в любых сложных ситуациях.

	12	О расслаблении. Продолжаем играть с Побосиком.	1. Игра на расслабление «Ты космонавт. Полет нормальный!» - сесть так чтобы ступни и спина имели опору и не испытывали напряжения. 2. «Найди разницу» - показать на тренажере разницу как человек дышит когда расслаблен и напряжён садясь в правильную и неправильную, неудобную позу. 3. Познакомить детей с шаблонами программы и последовательностью их применения.	Активизировать и систематизировать диафрагмально - релаксационное дыхание. Правильное положение во время сеанса.
	13	Для чего нужно закаливание. Самый главный ритм.	1. Игра с мячом 2. Продолжать знакомить детей с различными шаблонами (играми) программы, работа на тренажере.	1. Познакомить с элементами закаливания. 2. Объяснить, что закаливание - это тренировка организма и, прежде всего, сердца. 3. Сформировать понимание того, что дыхание животом – это необходимая часть закаливания организма.
3	14	Что может человек. Полезное питание	1 Игра «Полезное, неполезное» 2 Дыхание животом	1. Объяснить, что для того, чтобы человек смог осуществить свои мечты, он должен быть здоровым. 2. Сформировать понимание того, что включает в себя понятие «здоровье»: физкультура, правильное и полезное питание и т.д. 3. Закрепление навыка дыхания животом
	15	Давайте жить дружно. Умеем управлять собой	1. Игра «Поводырь» 2. «Скульптор» 3. Работа на тренажере (компьютере)	1. Объяснить, что основа дружеских отношений это умение слушать и слышать друг друга. 2. Закрепить понимание того, что навык дыхания животом поможет ребенку в ситуациях, в которых необходимо быть спокойным и внимательным.
4	16	Что мы узнали	На занятии повторяются и показываются некоторые игры, которые дети освоили в	1. Закрепление знаний детей о здоровом образе

			ходе работы с книгой.	жизни. 2.Закрепление знаний о дыхательной системе организма человека. 3.Закрепление знаний о сердечно -сосудистой системе организма человека. 4.Закрепление понимания взаимосвязи работы дыхательной и сердечно- сосудистой систем организма. 5.Закрепление навыка дыхания животом
--	--	--	--------------------------	---

2.3.2 Календарно-тематическое планирование занятий с использованием датчиков.

(работа реализуется с использованием программы «БОС – здоровье» курс «Окружающий мир»)

ЯНВАРЬ

№ недели	№ занятия	Тема	Содержание	Задание
1	1	Явления природы	1. Слайд –шоу «Из чего состоит погода» 2. Игра «Разрисуй забор» 3. Слайд –шоу «Снегопад, дождь, радуга, листопад, молния» 4. Открывание слайдов «Явления природы» 5. Слайд –шоу «Вулкан, гейзер, торнадо, радуга, северное сияние, шторм»	1 Откройте своим дыханием картинки 3. Посмотрите на явления природы.
	2	Где живут люди	1. Слайд - шоу «Здания» 2. Открывание слайдов «Жизнь большого города» 3. Слайд – шоу «Города России» 4. Открывание слайдов «Жизнь малого города» 5. Слайд – шоу «В деревне»	1 Откройте своим дыханием картинки 3. Посмотрите на здания и города России.
2	3	Вещи вокруг нас	1. Слайд – шоу «Мебель» 2. Открывание слайдов «Бытовая техника» 3. Слайд –шоу «Компьютер – источник знаний» 4. Открывание слайдов «Части компьютера» 5. Слайд –шоу «Магазины»	1 Откройте своим дыханием картинки 3. Посмотрите на вещи вокруг нас.

	4	Растения	1. Слайд –шоу «Виды растений» 2. Игра « Столбик». Растения луга 3. Слайд –шоу «Что нужно растениям для роста» 4. Садовые цветы. Раскраска. 5. Слайд –шоу «Лиственные деревья»	1 Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2 Откройте своим дыханием картинку 3. Посмотрите на красоту и разнообразие цветов.
3	5	Фрукты	1. Слайд –шоу «Фрукты» 2. Открывание слайдов «Фрукты» 3. Слайд –шоу «Тропические фрукты» 4. Открывание слайдов «Тропические фрукты» 5. Слайд –шоу «Где покупают фрукты»	1. Откройте своим дыханием картинку 2. Посмотрите на красоту и разнообразие тропических фруктов.
	6	Ягоды. Овощи	1. Слайд –шоу «Лесные ягоды» 2. Открывание слайдов «Садовые ягоды» 3. Слайд –шоу «Как растут садовые ягоды» 4. Открывание слайдов «Овощи»	1. Откройте своим дыханием картинку 2. Посмотрите на красоту и разнообразие овощей и фруктов.
4	7	Грибы	1. Слайд –шоу «Несъедобные грибы» 2. Открывание слайдов «Несъедобные грибы» 3. Слайд –шоу «Съедобные грибы» 4. Открывание слайдов «Съедобные грибы» 5. Слайд –шоу «Использование съедобных грибов»	1. Откройте своим дыханием картинку 2. Запомните! Какие грибы ядовитые, а какие можно употреблять в пищу.
	8	Животные	1. Слайд –шоу «Где живут домашние животные» 2. Открывание слайдов «Домашние животные» 3. Слайд –шоу «Жизнь кошек и собак» 4. Открывание слайдов «Разнообразие кошек и собак» 5. Слайд –шоу «Дикие животные»	1. Откройте своим дыханием картинку 2. Посмотрите на красоту и разнообразие животного мира.
ФЕВРАЛЬ				
1	9	Птицы	1. Слайд –шоу «Где живут домашние птицы» 2. Открывание слайдов «Разнообразие домашних птиц» 3. Слайд –шоу «Места обитания диких птиц» 4. Открывание слайдов «Разнообразие диких птиц» 5. Слайд –шоу «Экзотические птицы»	1. Откройте своим дыханием картинку 2. Посмотрите на красоту и разнообразие птиц и их места обитания.

	10	Подводные обитатели	1. Слайд –шоу «В глубине моря» 2. Открывание слайдов «Обитатели моря» 3. Слайд –шоу «Морские животные» 4. Открывание слайдов «Речные рыбы» 5. Слайд –шоу «Где живут речные рыбы»	1. Откройте своим дыханием картинку 2. Посмотрите на красоту и разнообразие обитателей подводного царства.
2	11	Активный отдых	1. Слайд –шоу «Виды летнего отдыха» 2. Открывание слайдов «Летние виды спорта» 3. Слайд –шоу Семейный летний отдых 4. Открывание слайдов «Зимние виды спорта» 5. Слайд –шоу «Виды зимнего отдыха»	1. Откройте своим дыханием картинку 2. Посмотрите разнообразие активного отдыха
	12	Мир транспорта	1. Слайд –шоу «Виды транспорта» 2. Открывание слайдов «Городской транспорт» 3. Слайд –шоу «Воздушный, наземный и водный транспорт» 4. Открывание слайдов «Разнообразие транспорта» 5. Слайд –шоу «Специальный транспорт»	1. Откройте своим дыханием картинку 2. Посмотрите разнообразие видов транспорта.
3	13	Мир транспорта.	1. Слайд –шоу «Созвездие на небе» 2. Открывание слайдов «Зодиакальные созвездия» 3. Слайд –шоу «Солнечная система» 4. Игра «Столбик». Расположение планет 5. Слайд –шоу «Луна – спутник Земли»	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика. 2. Откройте своим дыханием картинку 3. Посмотрите на красоту космоса.
	14	Планета Земля	1. Слайд –шоу «Наша планета – Земля» 2. Игра «Столбик». «Материки, моря» и океаны 3. Слайд –шоу «Материки Земли» 4. Открывание слайдов «Национальные праздники» 5. Слайд –шоу «Земная поверхность»	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика. 2. Откройте своим дыханием картинку 3. Посмотрите на красоту и величие нашей планеты.

2.3.3 Календарно-тематическое планирование занятий с использованием датчиков.

(работа реализуется с использованием программы «БОС – здоровье» курс «Дыхание»)

№ недели	№ занятия	Тема	Содержание	Задание
4	1	Зима.	1. Слайд-шоу «Льды» 2. Игра «Столбик» (Зима) 3. Слайд-шоу «Животные зимой» 4. Игра «Разрисуй забор» 5. Слайд-шоу «Зима» 6. Открывание слайдов «Животные зимой»	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2. Откройте своим дыханием картинки 3. Посмотрите на зимнее величие природы
	2	Знаменитые места мира. Карликовые государства. Мегаполисы	1. Слайд-шоу «Природные памятники» 2. Игра «Столбик» 3. Слайд-шоу «Знаменитые места мира» 4. Открывание слайдов «Карликовые государства» 5. Слайд-шоу «Мегаполисы» 6. Открывание слайдов «Жизнь большого города»	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2. Откройте своим дыханием картинки 3. Совершите путешествие по знаменитым местам мира, самым маленьким государствам и самым большим городам мира.
МАРТ				
1	3	Весна	1. Слайд-шоу «Весенние воды» 2. Игра «Столбик» (Весна) 3. Слайд-шоу «Птицы весной» 4. Игра «Разрисуй забор» 5. Слайд-шоу «Весна» 6. Открывание слайдов «Весна»	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2. Откройте своим дыханием картинки 3. Посмотрите на весеннее пробуждение природы
	4	Путешествие по странам	1. Слайд-шоу «Цветы Скандинавии» 2. Игра «Столбик» - 3. Слайд-шоу «Норвегия» 4. Открывание слайдов «Швеция» 5. Слайд-шоу «Финляндия» 6. Открывание слайдов «Норвегия, Финляндия, Швеция»	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2. Откройте своим дыханием картинки 3. Совершите экскурсию по трем северным странам
2	5	Лето	1. Слайд-шоу «Летние цветы» 2. Игра «Столбик» (Лето) 3. Слайд-шоу «Животные летом» 4. Открывание слайдов «Дикие птицы летом» 5. Слайд-шоу «Лето» 6. Открывание слайдов «Водопады летом»	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2. Откройте своим дыханием картинки 3. Посмотрите на природу летом

	6	Экскурсия по городам	1.Слайд-шоу «Цветы Голландии» 2.Игра «Столбик» 3.Слайд-шоу «Голландия» 4.Открытие слайдов «Амстердам – столица Голландии» 5.Слайд-шоу «Бельгия» 6.Открытие слайдов «Брюссель- столица Бельгии»	1 Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3.Совершите экскурсию по городам
3	7	Осень	1.Слайд-шоу «Осенние воды» 2.Игра «Столбик» (Осень) 3.Слайд-шоу «Животные осенью» 4.Открытие слайдов «Птицы осенью» 5. С лайд-шоу «Осень» 6.Открытие слайдов «Дары осени» 7.Слайд-шоу «Осень» 8.Открытие слайдов «Водопады осенью»	1 Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3.Посмотрите на природу осенью
	8	Путешествие по странам мира.	1. С лайд-шоу «Альпийские луга» 2.Игра «Столбик» 3.Слайд-шоу «Австрия» 4.Открытие слайдов «Швейцария» 5.Слайд-шоу «Италия» 6.Открытие слайдов «Венеция- город на воде» 7. С лайд-шоу «Греция» 8.Открытие слайдов «На курортах Греции»	1 Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2. Откройте своим дыханием картинки 3. Совершите экскурсию по странам Европы: Австрии, Швейцарии, Италии и Греции.
4	9	В горах	1.Слайд-шоу «Водопады» 2.Игра «Столбик» 3.Слайд-шоу «Животные» 4.Открытие слайдов «В горах» 5 Слайд-шоу «Горные озера и реки» 6.Открытие слайдов «Разнообразие гор» 7.С лайд-шоу «В горах» 8.Открытие слайдов «Красота гор»	1.Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3.Посмотрите на красоту и разнообразие гор
	10	Красивые города мира.	1.Слайд-шоу «Парки Парижа» 2.Игра «Столбик» 3.Слайд-шоу «Франция» 4.Открытие слайдов «По залам Лувра» 5.Слайд-шоу «Великобритания» 6.Открытие слайдов Лондон – столица Великобритании» 7. С лайд-шоу «Ирландия» 8.Открытие слайдов «Ирландия. Великобритания. Франция»	1.Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3.Совершите увлекательный тур по европейским странам
АПРЕЛЬ				
1	11	Тропическая природа	1. Слайд-шоу «Побережье тропического Моря» 2. Игра «Столбик»	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране

			3. С лайд-шоу «Под водой тропических морей» 4. Игра «Разрисуй забор» 5. Слайд-шоу «Обитатели тропических морей» 6. Открывание слайдов «Тропические птицы» 7. Слайд-шоу «Животные тропиков» 8. Открывание слайдов «Закаты»	2. Откройте своим дыханием картинку 3. Посмотрите на разнообразие тропической природы
	12	Путешествие по материкам	1. С лайд-шоу «Евразия» 2. Игра «Столбик» (Материки) 3. Слайд-шоу «Америка» 4. Открывание картинок «Животные Америки» 5. Слайд-шоу «Африка» 6. Открытие слайдов «В Африке» 7. Слайд-шоу «Антарктида» 8. Открытие слайдов «Австралия»	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2. Откройте своим дыханием картинку 3. Совершите путешествие по разным материкам

2.3.4 Календарно-тематическое планирование занятий без использования датчиков.

(работа реализуется с использованием программы «БОС – здоровье» курс «Здоровая азбука» тренажер)

№ недели	№ занятия	Тема	Содержание	Задание
АПРЕЛЬ				
2	1	Буквы А, О, У, Ы	1. Слайд - шоу «Слова на букву А» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова на букву О» 4. Подстрой дыхание	1. Посмотрите как выглядят буквы А, О. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 2. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
			1. Слайд - шоу «Слова на букву У» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова с буквой Ы» 4. Подстрой дыхание	1. Посмотрите как выглядят буквы У, Ы. Запомните слова, которые начинаются на букву У и в которых есть буква Ы. 2. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.

	2	Буквы Э, И, П, Б	1. Слайд - шоу «Слова на букву Э» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова на букву И» 4. Подстрой дыхание	1. Посмотрите как выглядят буквы Э, И. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 2. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
			1. Слайд - шоу «Слова на букву П» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова на букву Б» 4. Подстрой дыхание	1. Посмотрите как выглядят буквы П, Б. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 2. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
3	3	Буквы Т, Д	1. Слайд – шоу «Слова на букву Т» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд – шоу «Слова на букву Д» 4. Подстрой дыхание	1. Посмотрите как выглядят буквы Т, Д. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 2. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
	4	Буквы К, Г	1. Слайд – шоу «Слова на букву К» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд – шоу «Слова на букву Г» 4. Подстрой дыхание	1. Посмотрите как выглядят буквы К, Г. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 2. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
4	5	Буквы Ф, В	1. Слайд - шоу «Слова на букву Ф» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова на букву В» 4. Подстрой дыхание	1. Посмотрите как выглядят буквы Ф, В. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 2. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
	6	Буквы С, З	1. Слайд - шоу «Слова на букву С» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова на букву З» 4. Подстрой дыхание	1. Посмотрите как выглядят буквы С, З. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 2. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.

МАЙ				
1	7	Буквы Ш, Ж	1. Слайд - шоу «Слова на букву Ш» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова на букву Ж» 4. Подстрой дыхание	1. Посмотрите как выглядят буквы Ш, Ж. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 2. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
	8	Буквы Ч, Щ	1. Слайд - шоу «Слова на букву Ч» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова на букву Щ» 4. Подстрой дыхание	1. Посмотрите как выглядят буквы Ч, Щ. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 2. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
2	9	Буквы Ц, Х	1. Слайд - шоу «Слова на букву Ц» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова на букву Х» 4. Подстрой дыхание	1. Посмотрите как выглядят буквы Ц, Х. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 2. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
	10	Буквы М, Н	1. Слайд - шоу «Слова на букву М» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова на букву Н» 4. Подстрой дыхание	1. Посмотрите как выглядят буквы М, Н. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 2. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
3	11	Буквы Л, Р	1. Слайд - шоу «Слова на букву Л» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова на букву Р» 4. Подстрой дыхание	1. Посмотрите как выглядят буквы Л, Р. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 2. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
	12	Буквы Е, Ё	1. Слайд - шоу «Слова на букву Е» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова на букву Ё» 4. Подстрой дыхание	1. Посмотрите как выглядят буквы Е, Ё. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 2. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.

4	13	Буквы Ю, Я	1. Слайд - шоу «Слова на букву Ю» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова на букву Я» 4. Подстрой дыхание	1. Посмотрите как выглядят буквы Ю, Я. Запомните слова, которые начинаются на эти буквы. 2. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.
	14	Буквы Ъ, Ь, Й	1. Слайд - шоу «Слова с буквой Ъ» 2. Подстрой дыхание 3. Слайд - шоу «Слова с буквой Ь» 4. Подстрой дыхание 5. Слайд - шоу «Слова на букву Й» 6. Подстрой дыхание	1. Посмотрите как выглядят буквы Ъ, Ь, Й. Запомните слова, которые начинаются на букву Й, в каких словах есть буквы Ъ, Ь. 2. Подстройте свое дыхание под открывание картинок.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Объем образовательной нагрузки

План организации образовательной деятельности детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет на 2017-2018 учебный год составлен с учетом требований, определенных нормативными документами:

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013г. №26

- Федерального закона РФ «Закона об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ

- Уставом МАДОУ ДС №29 «Ёлочка»

- Локальными актами МАДОУ ДС №29 «Ёлочка»

План составлен с учетом пятидневной рабочей недели.

1. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 5 до 7 лет - 30 минут.

2. Количество занятий в неделю - 2

3. Количество занятий в месяц - 8

4. Количество занятий в год - 56

5. Занятия проводятся с 07.10.17 по 31.05.2018г.

Образовательная область	Наименование услуги	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во в год	Длит. (мин)
Физическое развитие	«Босик»	2	8	56	30

3.2. Учебно-тематический план

Программа дополнительной услуги «Босик» рассчитана на 1 год (старший дошкольный возраст).

Для успешного освоения программы на занятиях численность детей в группе дополнительной услуги должна составлять не более 4 человек.

№	Название темы	Группа
		Старшая группа
1	Теоретические занятия	16
2	Занятия с использованием датчиков. Курс «Окружающий мир»	14
3	Занятия с использованием датчиков. Курс «Дыхание»	12
4	Занятия без использования датчиков. Курс «Здоровая азбука» тренажер	14
Итого в год:		56
Длительность одного занятия:		30 минут

3.3. Расписание образовательной деятельности

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	15.10-15.40		15.10-15.40		
2	16.10-16.40		16.10-16.40		
1		15.10-15.40		15.10-15.40	
2		16.10-16.40		16.10-16.40	

3.4. Условия реализации программы

3.4.1. Материально-техническое обеспечение

1. 4 рабочих места для работы с ПК(столы для ПК, детские кресла, подставка для ног)
2. 4 ПК с наушниками, с установленной программой «БОС-здоровье»
3. Рабочие места по количеству детей для теоретических занятий;
4. Методические пособия на каждого ребенка;
5. Наглядно-демонстрационный материал;
6. Презентации с познавательной информацией.

3.4.2. Перечень программ и технологий, используемых в образовательном процессе

1. Сметанкин А.А., Афанасьев Д.В., Аверьянов В.В., Захаров С.Я. «Оценка эффективности уроков БОС-здоровье». - СПб, 2006.
2. Сметанкин А.А. «Открытый урок здоровья». - СПб., изд-во "Питер, 2005.
3. Сметанкин А.А. «Будь здоров, малыш!» // Учебник здоровья для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 2006.
4. Курсы программ «БОС – здоровья»: «Окружающий мир», «Дыхание», «Здоровая азбука».

ПРИЛОЖЕНИЕ

Правила техники безопасности при работе с компьютером.

- Компьютеры и аппаратуру включает и отключает только взрослый.
- Нельзя нажимать кнопки и трогать экран.
- Во время занятия за компьютером не разговаривай, не вертись и не отвлекай других детей, если что-то нужно, спроси.
- Датчики подключает (надевает) и отключает (снимает) только взрослый.
- Во время работы датчики трогать нельзя.
- Не вставай пока с тебя не снимут датчики.