

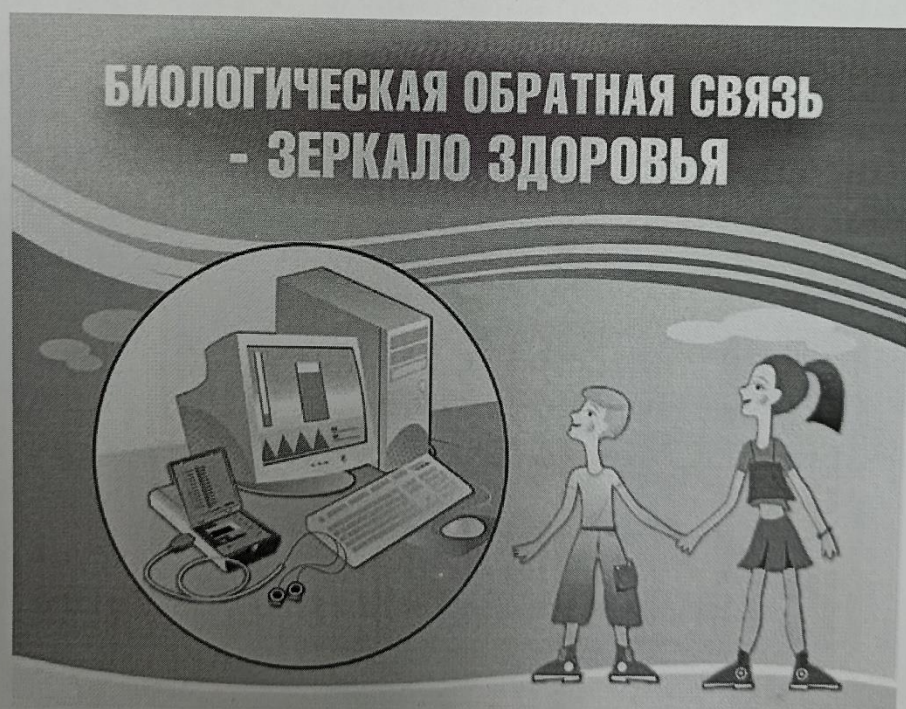
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 67 «УМКА»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» августа 2023 г.
протокол № 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС № 67 «Умка»
О.В.Щеголева
«15» сентября 2023 года № 608

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БОС - здоровье»**

Возраст детей: от 5 лет до окончания образовательных отношений
Срок реализации: 1 год



Составитель:
Шабурова О.А., педагог – психолог,
высшей квалификационной категории

г. Нижневартовск, 2023г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 67 «УМКА»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» августа 2023 г.
протокол № 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС № 67 «Умка»
О.В.Щеголева
«15» сентября 2023 года № 608

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БОС - здоровье»**

Возраст детей: от 5 лет до окончания образовательных отношений
Срок реализации: 1 год



Составитель:
Шабурова О.А., педагог – психолог,
высшей квалификационной категории

г. Нижневартовск, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование	Страница
	Паспорт программы	3
	Информационная справка	4
1	Введение	5
2	Теоретическая значимость	7
.2.1	Актуальность	7
2.2	Идея программы. Цели и задачи. Новизна программы	9
2.3	Принципы реализации программы. Концептуальные подходы	11
2.4	Этапы реализации программы	12
2.5	Механизмы реализации программы	13
3.	Технология программы	14
3.1	Методика программы «Экватор», «Волна», «Статус»	17
4.	Механизмы контроля промежуточных и конечных результатов	23
5.	Организация режима пребывания детей в кабинете БОС	25
6.	Участники образовательного процесса, их права и обязанности	26
7.	Перспективное планирование работы с детьми старшего дошкольного возраста по программам «Волна» и «Экватор»	27
8.	Учебный план	37
9.	Список литературы	38

Паспорт программы.

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «БОС-здоровье»
Основание для разработки программы кружка	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями) - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648 – 20. (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 28.09.2020 № 28). - Международные акты в области защиты прав детства – «Конвенция о правах ребёнка». - Устав образовательного учреждения (с изменениями) - Приказ МО РФ от 15.05.2000г. №1418 «Об утверждении Примерного положения о центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения». - Приказ МЗ РФ №320 от 18.10.2002г. «О реализации Постановления правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического развития детей, подростков и молодежи». - «Методические рекомендации для медицинских и педагогических работников школьно-дошкольных учреждений, реализующих программы оздоровления» от 07.03.2003г. - Приказ МЗ РФ и МО РФ от 31.05.2002г. № 176/2017 «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ».
Заказчик программы	Администрация МБДОУ №67 «Умка», родители (законные представители).
Организация испол.	МБДОУ ДС № 67 «Умка» ул. Дзержинского д.4
Целевая группа	Программа рекомендована для занятий с детьми старшего дошкольного возраста (с 5 лет)
Составитель программы	Педагог- психолог МБДОУ ДС №67 «Умка» Шабурова Оксана Александровна
Цель программы	Внедрить в работу с детьми 5-7 лет технологию функционального биоуправления по обучению снятию напряжения, диафрагмальному дыханию, навыкам саморегуляции.
Задачи программы	<p>Организовать работу кабинета БОС в виде дополнительной услуги;</p> <p>Оптимизировать психофизиологическое состояние (оздоровление) часто и длительно болеющих детей через создание благоприятных условий для нормализации психоэмоционального состояния и нервно-психического развития;</p> <p>Обучение произвольной регуляции функциями организма с целью профилактики стрессогенных заболеваний;</p> <p>Выработка конст-руктивных стратегий поведения для развития внимания, памяти, рабо-тоспособности.</p>
Ожидаемые конечные результаты реализации программы кружка	<p>В ДОУ организована планомерная системная работа по освоению программы БОС. Нормализовано психоэмоциональное состояние часто и длительно болеющих детей через создание благоприятных условий;</p> <p>Созданы условия для коррекции нарушений поведения, выработки конструктивных стратегий поведения для развития внимания, памяти, работоспособности. Сформировано самостоятельное поддержание диафрагмально – релаксационного дыхания у воспитанников;</p> <p>Сформирован навык произвольной релаксации и оптимизации с его помощью его функционального состояния;</p>
Срок реализации программы	2023-2024учебный год

Информационная карта

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «БОС-здоровье»
Название учреждения	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №67 «Умка»
Ф.И.О. руководителя	Щеголева Оксана Валерьевна
Адрес, телефон, факс	г. Нижневартовск, ул. Дзержинского д.4 т.46-95-93, тел./факс 43-46-28
Идея программы	Организовать работу по обучению снятию напряжения, диафрагмальному дыханию, навыкам психофизиологической саморегуляции на основе технологии функционального биоуправления БОС
<p>Описание программы Программа БОС для обучения детей старшего дошкольного возраста снятию напряжения, диафрагмальному дыханию, навыкам психофизиологической саморегуляции, на основе технологии функционального биоуправления может быть использована в дошкольных учреждениях, имеющих оборудование для кабинета БОС и обученных специалистов, прошедших обучение по программе «Обучение навыкам саморегуляции на основе метода функционального биоуправления с использованием программ НПФ «Амалтея».</p> <p>Цель программы: внедрить в работу с детьми 5-7 лет технологию по обучению снятию напряжения, диафрагмальному дыханию, навыкам саморегуляции.</p> <p>Программа построена на принципах гуманизма, системности, учета возрастного подхода, эмоциональности, занимательности, непринужденности, личностно-ориентированного взаимодействия.</p> <p>Особенность программы: она является программно-аппаратным комплексом, с использованием технологии функционального биоуправления (ФБУ); проста в управлении и предназначена для индивидуальной работы с детьми; содержит разнообразные видеоматериалы и игровые сюжеты обратной связи, учитывающие интересы детей старшего дошкольного возраста; не требует специального лицензирования для использования в образовательном учреждении; у специалиста, работающего по программе, нет необходимости иметь медицинское образование; удобное крепление датчиков позволяет использовать программу без необходимости раздевать ребенка, что крайне важно при групповой работе.</p>	

1. Введение

Много здоровья дано от Бога каждому из нас – можно сказать,
что эта драгоценность принадлежит нам по праву рождения
Но сохранить, не расплескать это богатство умеет далеко не каждый.

А.А. Сметанкин

Современный мир предъявляет к возможностям человека очень высокие требования. Постоянно меняющиеся условия жизни, являются источником большого количества стрессовых факторов, оказывающих влияние на физическое и психическое благополучие детей. Возрастающий темп информационных нагрузок, производственной и учебной деятельности требуют все больше интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий и одновременно сокращают возможности для реализации физической активности, которая уравнивает психические нагрузки.

Когда продолжительность и сила психических раздражителей начинает превышать адекватный уровень, саморегуляция деятельности организма на биохимическом, физическом и психическом уровнях нарушается и требует направленного профилактического или терапевтического вмешательства.

Наступило время, когда требования мира, окружающего ребенка, столь высоки, что ему жизненно необходимы эффективные навыки адаптации и умение сохранять свои силы, внутренние ресурсы даже в самых сложных ситуациях.

В начале 70-х годов двадцатого века русский физиолог А.А. Сметанкин начал исследования в области биологической обратной связи (БОС) и физиологии человека. В результате 30 лет научной работы, поисков и открытий учеными и его коллегами была создана технология БОС, суть которой – обучение человека навыкам сознательного управления своим здоровьем. В 1988г. была организована фирма «Биосвязь», а в 1996г. появилась общественная организация – Российская Ассоциация БОС. В 2001г. в Санкт – Петербурге начал работу Институт биологической обратной связи. В 2002 году в системе образования России появилась новая оздоровительная технология, получившая название БОС. Данная технология использует принцип биологической обратной связи. БОС позволяет увидеть и услышать работу органов и систем человека, и обучить его организм совершенной работе.

Сегодня в России решение проблем в социальной сфере является приоритетным. Особое внимание государства уделяется проблемам демографии, охраны материнства и детства, сохранению здоровья россиян. Оздоровление граждан России, детей и молодежи – это национальная идея возрождения страны, которая успешно воплощается в жизнь. Уникальный метод БОС помогает здоровым людям оставаться здоровыми, продлевает жизнь, борется с болезнями без лекарств.

2. Теоретическая значимость

2.1. Актуальность

Оздоровление детей дошкольного возраста в последнее время стало одним из приоритетных направлений работы Министерства образования и Министерства здравоохранения РФ.

Дошкольный возраст – это уникальный период для развития личности. Именно в этот период формируются представления ребенка об окружающем мире, о себе, происходит его интеллектуальное и психическое развитие. Задача педагогов детского сада воспитать в детях потребность бережного отношения к себе и своему здоровью. Ведь в основном человек рождается с большим запасом здоровья. И в течение жизни растрачивает его. Надо научиться, не только беречь этот неиссякаемый источник, но и пополнять его. И работу эту необходимо начинать именно в дошкольном возрасте.

В законе «Об образовании в Российской Федерации» указано, что «образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся воспитанников.

По статистическим данным, только 10% детей поступает в школу абсолютно здоровыми. Особенно актуальна проблема в сохранении детского здоровья для северных регионов России. Ханты – Мансийский автономный округ создает дополнительные дискомфортные условия для жизни человека. За последние годы состояние здоровья дошкольников постоянно ухудшается.

В связи с этим проблемы сохранения и укрепления здоровья детей становятся особо актуальными во всех сферах человеческой деятельности, особенно в образовательной области.

В силу этих причин созрела необходимость создания программы «Обучение навыкам саморегуляции, диафрагмальному дыханию, с использованием метода БОС в дошкольном учреждении» посредством внедрения здоровьесберегающей технологий БОС.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов, определяющих приоритетное направление российского образования, образовательной системы ХМАО-Югры, Программы «Развитие образования города Нижневартовска на 2018-2025 годы и на период до 2030 года» в части сохранения и укрепления здоровья детей, и представляет собой комплекс взаимосвязанных мероприятий, обеспечивающих позитивные изменения в содержании, технологиях и материально-техническом оснащении образовательного процесса ДОУ.

Законодательно – нормативное обеспечение программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648 – 20 (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 28.09.2020 № 28).
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.2.2.542 – 96 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным и электронно – вычислительным машинам и организация работы», утвержденные Постановлением Госкомсанэпиднадзора РФ от 14.07.1996г. №14.
4. Международные акты в области защиты прав детства – «Конвенция о правах ребёнка».

5. Программа «Развитие образования города Нижневартовска на 2018-2025 годы и на период до 2030 года»
6. Устав образовательного учреждения.
7. Приказ МЗ РФ № 156 от 10.05.2000г. «О разрешении на применение в медицинских целях изделий медицинского назначения и медицинской техники отечественно и зарубежного производства в Российской Федерации».
8. Приказ МО РФ от 15.05.2000 №1418 «Об утверждении Примерного положения о центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения».
9. Приказ МЗ РФ №320 от 18.10.2002г. «О реализации Постановления правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического развития детей, подростков и молодежи».
10. «Методические рекомендации для медицинских и педагогических работников школьно-дошкольных учреждений, реализующих программы оздоровления» от 07.03.2003г.
11. Приказ МЗ РФ и МО РФ от 31.05.2002г. № 176/2017 «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ».

2.2. Идея программы. Цели и задачи. Новизна программы

Идея программы: организовать работу по обучению детей снятию напряжения, диафрагмальному дыханию, навыкам саморегуляции, на основе технологии функционального биоуправления.

Цель программы: внедрить в работу с детьми старшего дошкольного возраста технологию функционального биоуправления.

Задачи:

Организовать работу кабинета БОС в виде дополнительной услуги;

Оптимизировать психофизиологическое состояние (оздоровление) часто и длительно болеющих детей через создание благоприятных условий для нормализации психоэмоционального состояния и нервно-психического развития;

Обучение произвольной регуляции функциями организма с целью профилактики стрессогенных заболеваний, коррекции нарушений поведения, выработка конструктивных стратегий поведения для развития внимания, памяти, работоспособности.

Новизна программы: программа носит развивающе - обучающий (образовательно – профилактический) характер. Образовательный процесс включает в себя здоровьесберегающую технологию функционального биоуправления (ФБУ), обеспечивающие индивидуальный подход в форме фиксации результатов индивидуальных маршрутов.

В основе технологии ФБУ лежит закон биологической обратной связи (БОС), описывающий адаптацию организма к изменениям во внешней и внутренней среде. Данная технология позволяет быстро и эффективно осваивать механизмы произвольной саморегуляции, что значительно расширяет адаптационные возможности ребенка.

Особенности работы по программе заключаются в том, что:

- «Экватор», «Волна» и «Статус» является программно-аппаратным комплексом, с использованием технологии функционального биоуправления (ФБУ);
- программа проста в управлении и предназначена как для индивидуальной работы с детьми;
- программа содержит разнообразные видеоматериалы и игровые сюжеты обратной связи, учитывающие интересы детей старшего дошкольного возраста;
- Программно-аппаратный комплекс, используемый в каждой программе достаточно прост и надежен, удобное крепление датчиков позволяет использовать программу без необходимости раздевать ребенка, что крайне важно при групповой работе;
- не требует специального лицензирования для использования в образовательном учреждении;
- у специалиста, работающего по программе, нет необходимости иметь медицинское образование.

Программа учитывает условия:

1. Эмоциональности подачи нового материала педагогом;
2. Непринужденности подачи нового материала педагогом;
3. Доступности подачи нового материала для детей;
4. Создания эмоционально-психологического комфорта для воспитанников;
5. Получения ребенком мгновенного результата своего труда.

2.3. Принципы реализации программы. Концептуальные подходы.

Принципы реализации программы

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- ✓ Принцип личностно-ориентированного взаимодействия - взаимодействие педагога с ребенком, умение педагога принять и поддержать индивидуальность, интересы и потребности воспитанника.
- ✓ Принцип гуманизма – предполагает гуманность как качество присущее людям способность думать, говорить, выражать свои мысли, осознанно относиться к себе и к другим существам.
- ✓ Принцип непринужденности – взрослый привлекает детей к обучению без психологического принуждения, опираясь на их интерес к содержанию и форме деятельности, активизируя своим партнерским участием.
- ✓ Принцип занимательности – предлагаемый виды деятельности должны быть интересными, увлекательными для детей.
- ✓ Принцип эмоциональности – использование педагогом эмоциональных средств (подачи материала) способствует снятию эмоционального напряжения, удовлетворению детей в самовыражении, проявлению инициативы, самостоятельности; создают атмосферу непринужденности, открытости, раскованности.
- ✓ Принцип системности – работа проводится в системе, а не от случая к случаю.
- ✓ Принцип коммуникативной направленности–целенаправленное формирование навыков общения со взрослыми и сверстниками.

Концептуальные подходы

Возрастной подход – учет возрастных возможностей и способностей воспитанников.
 Личностно-ориентированный подход – ставит в центр всей образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий

ее развития, реализация ее природных потенциалов. Личность ребенка при этом выступает не только как субъект, но и как субъект приоритетный; она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-то отвлеченной цели.

2.4. Этапы реализации программы

1 этап – подготовительный

1 блок:	- изучение нормативно-правовой базы - ознакомление родителей с оздоровительной технологией БОС - рефлексия исходных результатов, информирование родителей о планируемой работе – демонстрация возможностей ФБУ. - составление сметы доходов и расходов
2 блок:	- разработка программы работы по обучению детей снятию напряжения, диафрагмальному дыханию, навыкам психофизиологической саморегуляции, на основе технологии функционального биоуправления;
	- составление перспективного плана для: <ul style="list-style-type: none"> ✓ детей старшего дошкольного возраста; ✓ работы с родителями (законными представителями); <p>Разработка рекомендаций для родителей по закреплению диафрагмально – релаксационного дыхания у детей в домашних условиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Проведение родительских собраний, лекций, консультаций для сотрудников.

2 этап – основной

1.	Внедрение программы (апробация технологии по обучению детей снятию напряжения, диафрагмальному дыханию, навыкам психофизиологической саморегуляции, на основе технологии функционального биоуправления.
2.	Информационно – практический этап работы с детьми (обучение соответствующим навыкам без компьютерного подключения)
3.	Практический этап (компьютерное обучение): <ul style="list-style-type: none"> ✓ знакомство детей с биотренажерами: приборами и возможностями программы; ✓ подключение к приборам; ✓ первичная диагностика; ✓ тренировка навыка (различные режимы работы); ✓ вторичная диагностика.

3 этап – итоговый

1.	- оценка эффективности работы по программе;
2.	- рефлексия удовлетворенности родителей предоставлением данной услуги;
3.	- подведение итогов реализации программы, корректировка.

Прогнозирование:

1. В ДОУ организована планомерная системная работа по освоению программы БОС ;
2. Нормализовано психоэмоциональное состояние часто и длительно болеющих детей через создание благоприятных условий;
3. Созданы условия для коррекции нарушений поведения, выработки конст-руктивных стратегий поведения для развития внимания, памяти, рабо-тоспособности.
4. Сформировано самостоятельное поддержание диафрагмально – релаксационного дыхания у воспитанников;
5. Сформирован навык произвольной релаксации и оптимизации с его помощью его функционального состояния;

Срок реализации программы: 1 год.

Срок действия программы: в течение учебного года.

2.5. Механизмы реализации программы

Субъекты педагогического процесса	Условия проведения педагогического процесса
Дети старшего дошкольного возраста	Проведение работы по программе БОС зависит от участников программы (возраст не младше 4 –х лет), от противопоказаний (запрет на работу с монитором компьютера; грубые нарушения интеллекта, не позволяющие понимать инструкции педагога; нарушение поведения (гиперактивность, агрессивность); острые заболевания или обострение хронических заболеваний; заболевания кожи).
Родители	Разработка серии консультаций, буклетов, презентаций по теме использования метода функционального биоуправления (ФБУ), ознакомление с результатами эффективности работы по программе.
Педагоги, имеющие доступ к обучению по	педагоги, прошедшие обучение на консультационном семинаре по теме «Обучение навыкам саморегуляции на

программе	основе метода функционального биоуправления с использованием программ НПФ «Амалтея»; программно – методическое обеспечение для реализации программы; кабинет, оборудованный в соответствии с требованиями пожарной, санитарной безопасности и методическими требованиями работы с детьми старшего дошкольного возраста.
-----------	---

Кадровое обеспечение

На момент реализации программы общее количество сотрудников, занятых непосредственно на работе кабинета БОС составило:

Ф.И.О. ответственного за реализацию программы	Должность
Шабурова Оксана Александровна	Педагог-психолог

3. Технология программы

Технология программы, основанная на использовании программно-аппаратного комплекса на основе технологии функционального биоуправления (ФБУ), направлена на обучение детей старшего дошкольного возраста снятию напряжения, диафрагмальному дыханию, навыкам психофизиологической саморегуляции.

Технология построена на освоении детьми образовательной области «Здоровье» и является образовательно – профилактической. Целью образовательной области «Здоровье» является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Технология включает перспективное планирование работы с детьми старшего дошкольного возраста по программам: «Экватор», «Волна» и «Статус».

Технология реализует метод функционального биоуправления, основанный на использовании феномена биологической обратной связи. Биоуправление – это направленное изменение физиологических параметров организма в нужном для оздоровительных и тренировочных целей направлении. Метод функционального биоуправления (ФБУ) опирается на универсальный закон адаптации, согласно которому мозг человека для управления функциями организма постоянно получает от всех органов и систем информацию об их состоянии, мгновенно оценивает все положительные и отрицательные результаты взаимодействия с миром и вносит необходимые коррективы. Это, так называемый, принцип биологической обратной связи (БОС), когда, получая информацию в режиме реального времени, мозг может мгновенно оценить, какие именно телесные ощущения связаны с нужными изменениями и обучается воспроизводить их не случайным образом, а произвольно.

Технология программы предназначена как для индивидуальной, так и для групповой работы с детьми.

Следует отметить преимущества метода ФБУ перед традиционными методами коррекции:

1. **Техническая и физиологическая безопасность.** Обеспечивается тем, что поток информации направлен от человека к прибору и в ходе снятия сигнала никакого физического воздействия на человека не оказывается. Работа по изменению параметров организма происходит только в рамках индивидуальной физиологической нормы, что обеспечивает безопасность работы и учет индивидуальных особенностей.
2. **Немедикаментозность, неинвазивность.** Метод позволяет использовать те внутренние механизмы адаптации организма, которые в условиях жизни оказываются подавленными или нарушенными. Их восстановление позволяет снизить энергетические затраты организма при повышении качества функционирования его систем, то есть оптимизировать состояние.
3. **Полифункциональность, комплексность.** Организм, являясь целостной системой, реагирует изменениями всех своих проявлений. Таким образом, речь идет не об изменении одного отдельного параметра, а о тренинге целостных состояний.
4. **Объективность.** Использование объективных данных в ходе работы позволяет преодолеть определенную инертность или инфантильность пациента, превращает его в активного участника обучения.
5. **«Точность» направленности воздействия.** Метод ФБУ позволяет реализовать патогенетический подход к коррекции различных нарушений, когда лечение направлено не на следствие, а на причину возникновения нарушений.
6. **Краткосрочность обучения.** За счет включения ребенка в систему ФБУ, когда малейшие изменения состояния немедленно (в режиме on-line) преобразуются в сигналы обратной связи, быстро формируется точный навык управления состоянием.
7. **Долговременность действия.** Так как способы изменения состояния имеют значительную моторную составляющую, то навык закрепляется на уровне памяти тела, что и обеспечивает его длительное хранение в памяти. Кроме того, в ходе формирования навыка обучается и сама нервная система, которая стремится самопроизвольно поддерживать наиболее благоприятный режим функционирования организма.

3.1. Методика программы «Экватор», «Волна», «Статус».

Название	ПРОГРАММЫ		
	Волна	Экватор	Статус
Цель	обучение диафрагмальному дыханию и с его помощью оптимизация функционального состояния	обучение на-выку произвольной релаксации и оптимизация с его помощью функционального состояния.	коррекция на-рушений осанки, выработка устойчивого навыка правильной осанки, про-филактика и коррекция плоскостопия
Показания	<p>наличие психосоматических нарушений;</p> <p>наличие у ребенка неорганических нарушений вни-мания, работоспособности, произвольного контроля поведения;</p> <p>невротические нарушения;</p> <p>логоневрозы;</p> <p>снижение адаптационных возможностей, иммуни-тета;</p> <p>наличие психоэмоциональных проблем;</p> <p>этапы возрастных кризисов, наличие высокой стрессовой нагрузки, проблемы личностного развития, периоды адаптации к новым требованиям (по-ступление в школу).</p>	<p>повышение адаптационных возможностей и антистрессовой подготовке,</p> <p>обеспечение процесса психологической разгрузки,</p> <p>коррекция эмоциональных нарушений,</p> <p>реабилитация постстрессовых нарушений,</p> <p>подготовка к работе в условиях высоких психоэмоциональных нагрузок.</p> <p>Периферическая температура является ведущим параметром биоуправления в коррекции функционального состояния при таких нарушениях, как:</p> <p>мигрени,</p> <p>головные боли напряжения,</p> <p>гипертензионный синдром,</p> <p>психосоматические заболевания.</p>	<p>функциональные нарушения осанки заболевания позвоночника (сколиотическая болезнь I - II степени, остеохондроз позвоночника в период вне обострения, юно-шесский кифоз) последствия компрессионного перелома позвоночника нарушения осанки при хронических заболеваниях внутрен-них органов нарушения осанки при последствиях заболеваний и повреж-дений нервной системы (детский церебральный паралич, гемипарез, акушерский парез).</p> <p>функциональная недостаточность стоп статическое плоскостопие и плоско-вальгусные стопы врожденные плоско-вальгусные стопы</p>

Ограничения	<p>Работа по программе с детьми, имеющими заболевание бронхиальной астмы (а также при некоторых психических заболеваниях, характеризующихся резкими перепадами состояний), может спровоцировать приступ. Специалист, работающий с такими детьми, должен обладать определенными знаниями поведения в подобных ситуациях или осуществлять работу в присутствии медицинского работника. Несмотря на некоторые сложности в работе с такими детьми, эти заболевания не являются противопоказаниями к работе. Напротив, работа с ними приведет к улучшению состояния ребенка, тем не менее, это накладывает определенные ограничения на работу и предъявляет особые требования к уровню компетенции специалиста.</p>	-	<p>Мелькающий экран обла-дает эффектом фотостимуляции и может оказывать неблагоприятное воздействие при некоторых состояниях: судорожная готовность невроз навязчивых состояний (тики, гиперкинезы) синдром гиперактивности и дефицита внимания у детей и подростков повышенная психо-эмоциональная возбудимость заболевания глаз и нарушения зрения</p>
Противопоказа ния	<p><u>Абсолютные:</u> запрет на работу с монитором компьютера; грубые нарушения интеллекта, не позволяющие понимать инструкции педагога. <u>Относительные:</u> обострения хронических заболеваний кардио-респираторной системы, значительные нарушения сердечного ритма, не позволяющие получать адекватные сигналы обратной связи.</p>	<p>запрет на работу с монитором компьютера; грубые нарушения интеллекта, не позволяющие понимать инструкции педагога.</p>	<p>возраст младше 4-х лет нарушения интеллектуального и психического развития психические расстройства нарушения поведения (гиперактивность, агрессивность) эпилепсия и судорожный синдром Кроме того, занятия не могут проводиться при любых состояни-ях, ограничивающих физическую нагрузку. Острые заболевания или обострение хронических Инфекционные заболевания При заболеваниях кожи (нейродермит в период</p>

			обострения, чесотка, стрептодермия и т.д.), метод не может применяться, так как в этих случаях нельзя установить электроды.
Компьютерный индикатор	индикатор компьютерный «Волна -03» обеспечивает регистрацию кардиосигнала с помощью электрических биополярных кардиодатчиков, размещаемых на запястьях.	индикатор компьютерный «Терм-01» обеспечивает регистрацию периферической температуры и передачу сигнала в компьютер. Для регистрации температуры в индикаторе «Терм-01» используется тер-модатчик, размещаемый на подушечке пальца и закрепляемый с помощью «липучки».	электромиографический прибор «Мιο-02», предназначенный для регистрации биоэлектрических потенциалов контролируемых мышц, первичной обработки сигналов и передачи данных в компьютер. Регистрация электромиограммы (ЭМГ) осуществляется по 2-м каналам с помощью одноразовых электродов с нефиксированным межэлектронным расстоянием.
Структура и продолжительность курса	<p>Вводное ознакомительное занятие (1 занятие). Знакомство с программой и целью ее применения.</p> <p>Диагностический этап (1 занятие). Основной целью этого этапа является выявление особенностей психофизиологического и психоэмоционального состояния ребенка, определение индивидуальной тактики обучения дыханию. Проводится диагностический сеанс, в ходе которого оцениваются параметры дыхания и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы. Длительность 5-10 минут.</p> <p>Информационно-практический этап (2-3 занятия). Целью данного этапа работы является формирование мотивации на работу по</p>	<p>Информационно-практический этап</p> <p>Целью данного этапа работы является формирование мотивации на работу по программе, ознакомление с возможностями саморегуляции. На этом этапе работы в доступной (по возрасту) форме рассказывают о возможностях саморегуляции, знакомят с технологией биоуправления, демонстрируют метод аутогенной тренировки и другие методики саморегуляции.</p> <p>Практический этап</p> <p>Целью этого — основного — этапа работы является выработка навыка произвольного повышения периферической температуры. На этом этапе проводится психофизиологический тренинг с использованием компьютерного тренажера «Экватор».</p>	<p>Коррекция нарушений осанки</p> <p>1 этап (подготовительный). Определение особенностей особенностей осанки ученика (1-2 занятия)</p> <p>Осмотр</p> <p>Оценка функционального состояния позвоночника</p> <p>Диагностическое ЭМГ-исследование.</p> <p>2 этап (основной). Коррекция нарушений осанки (10-15 занятий). Коррекция нарушений осанки пациента. Формирование навыка правильной осанки.</p>

программе, ознакомление детей с возможностями саморегуляции.

На этом этапе работы детям в доступной (по возрасту) форме рассказывают о стрессовых нагрузках, об основах саморегуляции, о дыхании и возможностях произвольного управления дыханием.

Ребята знакомятся с внекомпьютерными тренажерами, объясняется методика дыхания. Проводится ряд упражнений на диафрагмальное дыхание.

Практический этап (8-12 занятий).

Целью этого основного этапа работы является выработка навыка диафрагмального дыхания. На этом этапе проводится

психофизиологический тренинг с использованием компьютерного тренажера «Волна».

Этап состоит из трех рабочих фаз:

а. Постановка навыка дыхания. (2-3 занятия).

В ходе этих занятий ребёнок или подросток осваивает технику диафрагмального дыхания.

б. Обучение диафрагмальному дыханию (3-4 занятия).

В ходе этих занятий вырабатывается устойчивый навык диафрагмального дыхания и формируется новое оптимальное функциональное состояние.

с. Закрепление навыка диафрагмального дыхания

(3-5 занятий).

В ходе этих занятий проводится закрепление навыка дыхания. При необходимости работы коррекционной проводятся занятия по формированию тактики

d. Формирование навыка **e. Обучение регуляции периферической температуры**

(3 занятия)

Вырабатывается устойчивый навык регуляции периферической температуры и формируется оптимальное функциональное состояние.

f. Закрепление навыка

Продолжительность занятий: информационно-практические занятия — по 20-25 минут; **практические** занятия — по 10-20 минут в соответствии с нормами работы различных контингентов пользователей за компьютером:

дошкольники - 15 мин. 1 раз в неделю

3 этап **(заключительный)**

. Тренировка навыка правильной осанки (5-10 занятий)

Тренировка навыка правильной осанки. Заключительное диагностическое исследование. Оценка эффективности курса занятий.

Коррекция плоскостопия

1 этап **(подготовительный).**

Первичное диагностическое исследование (1-2 занятия).

2 этап (основной).

Тренировка мышц задней поверхности голени (10-15 занятий).

3 этап **(заключительный)**

. Оценка эффективности курса занятий (1 занятие).

	<p>эффективного поведения в проблемных ситуациях (Отработка индивидуально значимых стрессовых ситуаций), (см. приложение «Терапевтические возможности программы»).</p> <p>Заключительная диагностика (1 занятие).</p> <p>Целью этого этапа является оценка эффективности работы по программе.</p> <p>Проводится диагностический сеанс, аналогичный первичной диагностике, результаты которой позволяют отследить прогресс тренировок и успешность проведенного тренинга.</p> <p>Наряду с диагностическим этапом в программе «Волна» рекомендуется провести первичную и вторичную диагностику с помощью психодиагностических методик.</p>		
Вид передачи информации в компьютер	Постоянно изменяющийся график, отражающий изменения пульса (пульсограмма)	постоянно изменяющийся график, отражающий изменения (повышение или понижение) температуры	Постоянно изменяющийся график, отражающий изменения электрической активности, возникающей в мышечных волокнах при возбуждении нервных окончаний (электромиограмма).
Виды обратной связи	<p>Режим «Тренировка дыхания»:</p> <p>8. «Столбик»</p> <p>9. «Полоса»</p> <p>10. «Слайды»</p> <p>11. «Прозрачность»</p> <p>Режим «Игра бабочка».</p> <p>Сюжеты:</p> <p>12. Пульсация</p> <p>13. Вылупление</p> <p>14. Гусеница</p> <p>15. Оукливание</p> <p>16. Куколка</p> <p>17. Бабочка</p> <p>18. Полет</p>	<p>Зрительная обратная связь</p> <p>19. «Индикатор»</p> <p>20. «График»</p> <p>21. «Радуга»</p> <p>22. «Калейдоскоп»</p> <p>Звуковая обратная связь</p> <p>23. «Пороговая музыка»</p> <p>24. «Фоновая музыка»</p>	<p>Режим «Работа»:</p> <p>25. «Столбик»</p> <p>26. «Слайды»</p> <p>27. «Квадратик и»</p> <p>28. «Мозаика»</p> <p>29. «Видео»</p> <p>30. «Игра»: («Паровозик», «Царевна – Лягушка», «Лягушка ест мух»)</p>
Анализ результатов	<p>31. Частота дыхания (количество дыхательных движений в минуту)</p> <p>32. Минимальный пульс</p>	<p>36. Прирост температуры (в градусах)</p> <p>37. Коэффициент прироста</p> <p>38. Успешность тренинга (в %)</p>	<p>40. Коэффициент асимметрии (КА)</p> <p>41. Коэффициент синергии (КС)</p>

	33. Средний пульс (удары в минуту)	39. Среднее значение температуры за сеанс (в градусах)	42. Сопоставление средних амплитуд ЭМГ исследованных мышц в разных функциональных состояниях
	34. Максимальный пульс (удары в минуту)		43. (в покое и произвольном сокращении)
	35. Коэффициент соотношения длительности вдоха и выдоха		

При работе по программе рекомендуется придерживаться следующей структуры:

- Подготовительный (информационно – практический) этап, включающий в себя вводное ознакомительное занятие и диагностическое исследование.
- Основной (практический) этап, включающий в себя тренинг с использованием компьютерного тренажера.
- Заключительный этап, включающий в себя заключительную диагностику, оценку эффективности курса занятий.

4. Механизмы контроля промежуточных и конечных результатов

Контроль за реализацией Программы может осуществляться педагогом, реализующим программу, заместителем заведующего по воспитательной и методической работе, руководителем ДОУ.

Диагностика в каждой программе: «Экватор», «Волна», «Статус» проводится с помощью специального диагностического режима, предусмотренного в программе, режим становится доступным только после выбора и создания карточки обучающегося в окне «Картотека».

Первоначальная и заключительная диагностика должна проводиться в течение не менее 3- 5 минут.

Диагностическая регистрация проводится после вводного ознакомительного занятия – это первичная диагностика, именно с этими показателями в конце курса сравниваются результаты заключительной диагностики, и соответственно, тогда можно судить об изменении психофизиологического состояния ребенка.

После проведения диагностической регистрации в окне «Результаты» демонстрируется график за время проведения процедуры. Под окном с графиком выводится дата проведения процедуры, ее длительность и среднее значение показателя за время регистрации (в числовом выражении).

Результаты проведенных диагностических и тренировочных занятий можно просмотреть в рабочем окне «Графики», в котором предоставляется выбор просмотра двух режимов: «Прогресс диагностики» и «Прогресс тренировки».

Активировав режим «Прогресс диагностики» можно просмотреть средние значения показателей за все проведенные диагностические процедуры (в виде графика или в

виде гистограммы). Кроме того, диагностическая запись фонового состояния может производиться перед каждым занятием, это позволит проследить последовательность процесса изменения показателей (характера дыхания, значений периферической температуры, активности мышц) и закрепления навыка.

Диагностика фонового состояния может занимать 1 – 2 минуты.

На этапе первичной диагностики необходимо оценить особенности психофизиологического и психоэмоционального состояния ребенка в начале курса с целью выработки индивидуальной тактики работы.

Оценивая достижения в обучении, следует рассматривать как изменения значений показателей при диагностической регистрации, так и успешность в отдельных сеансах, которая является показателем сформированности навыка произвольной регуляции состояния.

Грамотное проведение заключительной диагностики поможет качественно оценить эффективность работы, отследить прогресс тренировок и успешность проведенного тренинга. При этом следует иметь в виду, что у детей часто возникает ухудшение показателей на последнем рабочем сеансе, по сравнению с предыдущими, если об окончании курса им не сообщить заранее.

Наглядно представленные результаты в виде графиков и числовых значений наиболее значимых показателей позволяют написать подробный отчет по работе с каждым ребенком отдельно, и полный отчет по оценке эффективности программы.

6. Организация режима пребывания детей в кабинете БОС

Наименование услуги: услуга здоровьесберегающей направленности для обучения детей старшего дошкольного возраста снятию напряжения, диафрагмальному дыханию, навыкам психофизиологической саморегуляции, на основе технологии функционального биоуправления.

Назначение: создание условий для обучения детей снятию напряжения, диафрагмальному дыханию, навыкам психофизиологической саморегуляции, на основе технологии функционального биоуправления. (предназначена для тренировочной и профилактической работы)

Область применения: дети старшего дошкольного возраста первого периода.

Перспективы:

Вовлечение детей среднего возраста;

Распространение педагогического опыта.

Краткое описание и основные характеристики: сеансы организуются в специально оборудованном кабинете.

Режим работы: сеансы проводятся с детьми старшего дошкольного возраста (первый период).

Наполняемость группы – индивидуально, сеансы проводятся 2 раза в неделю.

Время посещения для детей старшего дошкольного возраста: 30 минут (практические сеансы)

Отношения между МБДОУ ДС №67 «Умка» и родителями (законными представителями): регулируются договором, заключенным в установленном порядке (если услуга переходит в категорию платной).

Прием детей в группу услуги здоровьесберегающей направленности: осуществляется на основании заявления родителей.

Организация оздоровительно – профилактической работы предполагает создание условий для обучения детей снятию напряжения, диафрагмальному дыханию, навыкам психофизиологической саморегуляции, на основе технологии функционального биоуправления.

7. Участники образовательного процесса, их права и обязанности

1. Участниками образовательного процесса работы услуги являются воспитанники, родители (законные представители), педагогический работник.

2. Права, социальные гарантии и обязанности работников, занятых в кабинете БОС определяются законодательством РФ, Уставом МБДОУ ДС №67 «Умка», локальными актами ДОУ регламентирующими деятельность услуги (приказом, положением об услуге, должностной инструкцией специалиста, оказывающего услугу БОС), гражданско - правовым договором, определяющим условия выполнения работы.

3. Права и обязанности родителей (законных представителей) определяются Уставом МБДОУ ДС №67 «Умка», локальным актом (приказом ДОУ), регламентирующим деятельность услуги, заявлением на зачисление ребенка на сеансы БОС или отчислением.

4. Управление деятельностью услуги осуществляется заместителем заведующего ДОУ, руководствующим Положением о кружковой работе.

5. Деятельность услуги может быть прекращена в случае утери актуальности для родителей или прекращения функционирования услуги.

7. Перспективное планирование работы с детьми старшего дошкольного возраста по программам «Волна» и «Экватор»

Этап	Задачи этапа	Тема	Программное содержание, Оборудование	Количество занятий
Информационный (Теоретические занятия)	Знакомство с программой и целью ее применения. Знакомство с кабинетом, компьютерным оборудованием, техникой безопасности при работе на компьютере.	№ 1 «Как мы дышим» «Учимся правильно дышать»	44. знакомить детей с органами дыхания человека, как основой жизни; 45. формировать знания о здоровом образе жизни; 46. учить детей технике дыхания животом; 47. развивать наблюдательность, умение делать выводы, анализировать; 48. воспитывать бережное отношение к своему организму. Оборудование: Иллюстрации с изображением органов дыхания, мыльные пузыри, снежинки, кораблики, игрушки резиновые, бумажный язычок.	1
Диагностический этап	Выявление особенностей психофизиологического и психоэмоционального состояния ребенка, определение индивидуальной тактики обучения дыханию с помощью программы «Волна»	№ 2 Знакомство с биocomпьютерным тренажером «Волна».	Знакомство с биocomпьютерным тренажером «Волна». Проводится диагностический сеанс для оценки параметров дыхания. 5 мин.	1
Практический	Работа по программе «Волна» Выра-ботка навыка формирования навыка диафрагмально	№ 3 Режим «Тренировка дыхания»: «Столбик»	6. Орг.момент (5 мин.) 7. Диагностический сеанс (1 мин). Цель – определение общего состояния обучающегося и проверка	1

<p>кий этап</p>	<p>релаксационного типа дыхания с помощью приборов происходит на сюжетном материале, который выводится на мониторе ПК.</p>		<p>эффективности обучения.</p> <p>8. Постановка дыхания</p> <p>49. Работа – 3 мин. 50. Отдых – 1 мин. 51. Работа – 2 мин. 52. Отдых – 1 мин. 53. Работа – 2 мин. Всего 9 мин., работа – 7 мин.</p> <p>9. Диагностический сеанс (1 мин).</p> <p>10. Гимнастика для глаз.</p>	
	<p>№ 4 Режим «Тренировка дыхания»: «Столбик»</p>		<p>11. Орг.момент (5 мин.)</p> <p>12. Диагностический сеанс (1 мин).</p> <p>Цель – определение общего состояния обучающегося и проверка эффективности обучения.</p> <p>13. Постановка дыхания:</p> <p>54. Работа – 3 мин. 55. Отдых – 1 мин. 56. Работа – 2 мин. 57. Отдых – 1 мин. 58. Работа – 2 мин. Всего 9 мин., работа – 7 мин.</p> <p>14. Диагностический сеанс (1 мин).</p> <p>15. Гимнастика для глаз.</p>	<p>1</p>
	<p>№ 5 Режим «Тренировка дыхания»: «Полоса»</p>		<p>16. Орг.момент (5 мин.)</p> <p>2. Диагностический сеанс (1 – 2 мин).</p> <p>Цель – определение общего состояния обучающегося и проверка эффективности обучения.</p> <p>Обучение:</p> <p>59. Работа – 3 мин. 60. Отдых – 1 мин. 61. Работа – 2 мин. 62. Отдых – 1 мин. 63. Работа – 3 мин.</p>	<p>1</p>

	Всего 10 мин., работа – 8 мин. Гимнастика для глаз.	
№ 6 Режим «Тренировка дыхания»: «Полоса»	<p>17. Орг.момент (5 мин.)</p> <p>18. Диагностический сеанс (1 – 2 мин).</p> <p>Цель – определение общего состояния обучающегося и проверка эффективности обучения.</p> <p>19. Обучение:</p> <p>1. Работа – 3 мин. 2. Отдых – 1 мин. 3. Работа – 2 мин. 4. Отдых – 1 мин. 5. Работа – 3 мин.</p> <p>Всего 10 мин., работа – 8 мин.</p> <p>20. Гимнастика для глаз.</p>	1
№ 7 Режим «Тренировка дыхания» - «Прозрачность»	<p>21. Орг.момент (5 мин.)</p> <p>22. Диагностический сеанс (1 – 2 мин).</p> <p>Цель – определение общего состояния обучающегося и проверка эффективности обучения.</p> <p>23. Обучение:</p> <p>Цель – тренировка и закрепление навыка диафрагмального дыхания с использованием визуальной обратной связи.</p> <p>1. Работа – 3 мин. 24. Отдых – 1 мин.</p> <p>25. Работа – 2 мин.</p> <p>26. Отдых – 1 мин. 27. Работа – 3 мин.</p> <p>Всего 10 мин., работа – 8 мин.</p> <p>28. Гимнастика для глаз.</p>	1
№ 8 Режим	Орг.момент (5 мин.) Диагностический сеанс	1

<p>«Тренировка дыхания» - «Слайды»</p>	<p>(1 – 2 мин). Цель – определение общего состояния обучающегося и проверка эффективности обучения. Закрепление навыка 29. Работа – 3 мин. 30. Отдых – 1 мин. 31. Работа – 3 мин. 32. Отдых – 1 мин. 33. Работа – 3 мин. Всего – 11 мин., работа 9 мин. Гимнастика для глаз.</p>	
<p>№ 9 Режим «Тренировка дыхания»: «Слайды»</p>	<p>1. Орг. момент (5 мин.) 2. Диагностический сеанс (1 – 2 мин). Цель – определение общего состояния обучающегося и проверка эффективности обучения. 3. Закрепление навыка 34. Работа – 3 мин. 35. Отдых – 1 мин. 36. Работа – 3 мин. 37. Отдых – 1 мин. 38. Работа – 3 мин. Всего – 11 мин., работа 9 мин. 4. Гимнастика для глаз.</p>	1
<p>№ 10 Режим «Тренировка дыхания»: «Слайды»</p>	<p>1. Орг. момент (5 мин.) 2. Диагностический сеанс (1 – 2 мин). Цель – определения общего состояния обучающегося и проверка эффективности обучения. 3. Закрепление навыка 39. Работа – 3 мин. 40. Отдых – 1 мин. 41. Работа – 3 мин. 42. Отдых – 1 мин. 43. Работа – 3 мин. Всего – 11 мин., работа 9 мин. 4. Гимнастика для глаз.</p>	1
<p>№ 11 Режим «Слайды»</p>	<p>1. Орг. момент (5 мин.) 2. Диагностический сеанс (1 – 2 мин).</p>	1

		<p>Цель – определение общего состояния обучающегося и проверка эффективности обучения.</p> <p>3. Закрепление навыка</p> <p>44. Работа – 3 мин. 45. Отдых – 1 мин. 46. Работа – 3 мин. 47. Отдых – 1 мин. 48. Работа – 3 мин. Всего – 11 мин., работа 9 мин.</p> <p>4. Гимнастика для глаз.</p>	
	<p>№ 12 Режим «Игра Бабочка»</p>	<p>Орг.момент (5 мин.) Диагностический сеанс (1 – 2 мин). Цель – определение общего состояния обучающегося и проверка эффективности обучения.</p> <p>Закрепление навыка</p> <p>49. Цель – тренировка и закрепление навыка диафрагмального дыхания с использованием анимации в виде обратной связи.</p> <p>50. Работа (пульсация, вылупление, гусеница) – 3 мин. 51. Отдых (окукливание) – 1 мин. 52. Работа (куколка) – 2 мин. 53. Отдых (Бабочка) – 1 мин. 54. Работа (Полет) – 3 мин. 55. Всего 10 мин., работа – 8 мин.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	1
	<p>№ 13 Заключительная диагностика</p>	<p>Диагностический сеанс 5 мин.</p>	1
Работа по	№ 1	Знакомство	с 1

	программе «Экватор»		биокомпьютерным тренажером «Экватор». Ознакомление ребенка с возможностями саморегуляции.	
		<p>№ 2 Режим «Температурный тренинг»</p> <p>Режим «Столбик»</p>	<p>1. Орг. момент (5 мин.)</p> <p>2. Диагностический сеанс (1 – 2 мин). Цель – определение общего состояния обучающегося и проверка эффективности обучения.</p> <p>3. Формирование навыка (2 мин). Содержание: При установлении порога на графике температуры задается значение, которое определяет успешность работы в сеансе. Это значение отображается на столбике индикатора в виде горизонтальной черты. Изменения периферической температуры отражаются в виде заполнения этого столбика цветом.</p> <p>Задача – поднять столбик индикатора выше установленной черты. (Изменения периферической температуры отражаются в виде заполнения столбика цветом).</p> <p>4. Диагностический сеанс (1 – 2 мин).</p> <p>5. Гимнастика для глаз.</p>	1
		<p>№ 3 Режим «Столбик»</p> <p>Режим «График»</p>	<p>1. Орг. момент (5 мин.)</p> <p>2. Диагностический сеанс (1 – 2 мин). Цель – определение общего состояния обучающегося и проверка</p>	1

			<p>эффективности обучения.</p> <p>Формирование навыка (2 мин).</p> <p>(содержание и задачи см. выше) Время – 2мин.</p> <p>Содержание: В этом режиме на экране выводится график реальных значений периферической температуры.</p> <p>Задача – добиться прогрессивного движения температурной кривой при постоянном повышении значений.</p> <p>4. Диагностический сеанс (1 – 2 мин).</p> <p>5. Гимнастика для глаз.</p>	
		<p>№ 4</p> <p>Режим «Столбик»</p> <p>Режим «Калейдоскоп»</p>	<p>1. Орг. момент (5 мин.)</p> <p>2. Диагностический сеанс (1 – 2 мин).</p> <p>Цель – определение общего состояния обучающегося и проверка эффективности обучения.</p> <p>3. Обучение регуляции периферической температуры</p> <p>(содержание и задачи см. выше) Время – 2мин.</p> <p>Содержание: Рабочее окно разделено на 8 равных частей по горизонтали и 6 частей по вертикали. Это окно является скрытым изображением.</p> <p>Задача – открыть как можно больше новых изображений в горизонтальном ряду на пересечении температурной границы. Время - 2 мин.</p> <p>4. Диагностический сеанс (1 – 2 мин).</p>	1

		<p>№ 5 Режим «Радуга»</p>	<p>5. Гимнастика для глаз. 1. Орг. момент (5 мин.) 2. Диагностический сеанс (1 – 2 мин). Цель – определение общего состояния обучающегося и проверка эффективности обучения. 3. Обучение регуляции периферической температуры Содержание: При каждом повышении температуры на 0,5 выделенный горизонтальный диапазон закрашивается цветом от точки пересечения до границы рабочего окна. При ухудшении показателей (снижении температуры) закрашенные зоны теряют свою окраску. Задача – «закрасить» все линии на графике. 4. Диагностический сеанс (1 – 2 мин). 5. Гимнастика для глаз.</p>	1
		<p>№ 6 «Радуга» Режим «Калейдоскоп»</p>	<p>1. Орг. момент (5 мин.) 2. Диагностический сеанс (1 – 2 мин). Цель – определение общего состояния обучающегося и проверка эффективности обучения. 3. Обучение регуляции периферической температуры (содержание и задачи см. выше) Время – 2мин. (содержание и задачи см. выше) Время – 2мин. 4. Диагностический сеанс (1 – 2 мин). 5. Гимнастика для глаз.</p>	1
		<p>№ 7 Анимация «Солнышко»</p>	<p>1. Орг. момент (5 мин.) 2. Диагностический сеанс (1 – 2 мин).</p>	1

			<p>Цель – определение общего состояния обучающегося и проверка эффективности обучения.</p> <p>3.Закрепление навыка. Содержание: Режим представляет собой мультфильм, в котором движение персонажей зависит от выполнения обучающимся задачи сеанса.</p> <p>4. Диагностический сеанс (1 – 2 мин).</p> <p>5. Гимнастика для глаз.</p>	
		<p>№ 8 Анимация «Солнышко»</p>	<p>1. Орг. момент (5 мин.)</p> <p>2. Диагностический сеанс (1 – 2 мин). Цель – определение общего состояния обучающегося и проверка эффективности обучения. Цель: тренировка и закрепление навыка снятия напряжения по параметру периферической температуры с использованием анимации в виде обратной связи.</p> <p>3.Закрепление навыка. Содержание: Режим представляет собой мультфильм, в котором движение персонажей зависит от выполнения обучающимся задачи сеанса.</p> <p>4. Диагностический сеанс (1 – 2 мин).</p> <p>5. Гимнастика для глаз.</p>	1
	Заключительная диагностика	№ 9	Заключительная диагностика	1

8. Учебный план

Количество сеансов в	1 курс	Длительность	Всего сеансов в год
----------------------	--------	--------------	---------------------

неделю			
2	11	08 – 10 мин (теоретический сеанс) 10-15 мин (практический сеанс)	11

9. Список литературы:

Руководство пользователя по эксплуатации комплексной образовательно – профилактической программы «Волна». НПФ «Амалтея», СПб., 2010.

Руководство пользователя по эксплуатации комплексной образовательно – профилактической программы «Экватор». НПФ «Амалтея», СПб., 2010.

Учебно – методическое пособие для работы с детьми младшего школьного и старшего дошкольного возраста. НПФ «Амалтея», СПб., 2010.

Методическое пособие «Экватор». Обучение навыкам саморегуляции. /Сост. Ледина В.Ю., Зубова Н.А. – СПб., 2004.

Методическое пособие «Статус». Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия. / Сост. к.м.н. Кузьмичева О.А., к.пс.н. Ледина В.Ю., СПб, 2011.

Методическое пособие «Волна». Обучение диафрагмальному дыханию. / Сост. Ледина В.Ю., Зубова Н.А. – СПб., 2003.

А. Сметанкин книга и компьютерная программа «Учимся и оздоравливаемся » (Цвет, счет, азбука, числа и цифра, длинный-короткий, один - много, высокий-низкий)