

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА
ДЕТСКИЙ САД №17 «ЛАДУШКИ»**

**Программа
«Оздоровительная дыхательная
гимнастика с использованием метода
БОС в дошкольном учреждении»**



ПАСПОРТ

Программы «Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода БОС в дошкольном учреждении»

Наименование программы	Рабочая программа «Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода БОС в дошкольном учреждении». Программа направлена на массовое обучение детей старшего дошкольного возраста навыкам восстановления, сохранения и укрепления собственного здоровья.
Дата принятия решения о разработке программы	30.08.2023 года
Заказчик программы	Педагогический совет МАДОУ ДС№ 17 «Ладушки»
Разработчики программы, должность	МАДОУ ДС№ 17 «Ладушки»: Авторы специалисты кабинета «БОС - Здоровье»; Зайцева Елена Ивановна учитель – логопед Охременко Анна Александровна педагог - психолог
Руководитель	Полятыкина Я.В. заведующий МАДОУ ДС №17 «Ладушки»
Исполнители программы	МАДОУ ДС№ 17 «Ладушки»: г. Нижневартовск, ул. Пермская 17
Телефон	8(3466)434152
География	г. Нижневартовск, ХМАО - Югра
Целевые группы	Программа рассчитана на подгрупповые теоретические занятия, индивидуальные практические занятия, возраст детей 5-7 лет.
Цели программы	Профилактика заболеваний дыхательной, сердечно – сосудистой и нервной системы. Улучшение показателей здоровья воспитанников и педагогов ДОУ.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none">1. Обучение гармоничной работе дыхательной системы и сердца, правильной речи и другим навыкам, необходимым для здоровой жизни, восстановление, сохранения и укрепления собственного здоровья.2. Повышение уровня концентрации внимания.3. Обучение произвольной регуляции функциями организма с целью профилактики неблагоприятных последствий стресса и гиподинамии.

	<p>4. Профилактика нарушений голоса и речи.</p> <p>5. Нормализация темпов биологического созревания и показателей физического развития.</p>
Направленность	Здоровьесберегающая технология
Срок реализации программы	Реализация программы за два учебных года
Целевая группа	Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет)
Форма реализации	Оздоровительный курс проводится 3 раза в год и включает 3 теоретических и 9 практических занятий с использованием аппаратно – программного комплекса путем преобразования электрофизиологических сигналов в звуковые и зрительные сигналы обратной связи КАПфс – БОС – «Биосвязь».
Уровень реализации	Дошкольное образование
Ожидаемые конечные результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование и самостоятельное поддержание диафрагмально – релаксационного дыхания у воспитанников и сотрудников ДОУ. 2. Рост стрессоустойчивости воспитанников. 3. Снижение уровня заболеваемости гриппом и ОРВИ. 4. Снижение уровня заболеваемости болезнями бронхо - лёгочной, сердечно - сосудистой и нервной систем. 5. Повышение уровня концентрации внимания и произвольной регуляции функций организма. 6. Формирование осознанного отношения воспитанников и сотрудников ДОУ к своему здоровью.
Организация контроля за реализацией программы	Контроль за исполнением программы осуществляет администрация МАДОУ ДС № 17 «Ладушки»
Механизм контроля	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ результатов использования технологии «БОС – Здоровье»: <ul style="list-style-type: none"> • индивидуальный отчет (анализ результатов для каждого воспитанника); • отчет по группе; • отчет по ДОУ. 2. Сбор информации в компьютерную программу

	«Журнал Здоровья 2.0».
Краткое содержание программы	<p>Первый курс из 1 теоретических и 11 практических занятий с использованием аппаратно – программного комплекса путем преобразования электрофизиологических сигналов в звуковые и зрительные сигналы обратной связи КАПфс – БОС – «Биосвязь» и второй курс из 12 практических занятий проводятся в течение учебного года, начиная с детьми старших групп.</p> <p>Теоретические уроки посвящены изучению процесса дыхания, как главной составляющей высокого уровня здоровья, умению с помощью дыхательных упражнений справляться с последствиями стресса. На этом этапе детям объясняется в доступной форме понятия о здоровом образе жизни, правильном дыхании и методе биологической обратной связи. Формируется положительная настроенность ребенка и мотивация к занятиям.</p> <p>На втором этапе производится постановка нового типа дыхания с помощью приборов - тренажеров БОС, которые позволяют ребенку самостоятельно обучиться диафрагмальному дыханию, дающему главный оздоровительный эффект. Каждое занятие состоит из чередующихся периодов БОС – тренинга и периодов отдыха. В конце каждого занятия качество занятий Вашего ребенка оценивается компьютером по пятибалльной шкале.</p> <p>На третьем этапе проводится основной курс оздоровительных занятий для формирования и закрепления освоенного навыка дыхания, где формируется и закрепляется новый дыхательный стереотип.</p> <p>По окончании курса ребенку вручается паспорт здоровья – документ, в котором в виде оценки отражается уровень резервных возможностей его организма.</p>

Пояснительная записка

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 - Здоровье». 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.

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 законе “Об образовании” указано, что “образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся воспитанников (закон РФ “Об образовании” от 12.05.95г. глава 5, стр 51)”.

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

В силу этих причин созрела необходимость создания программы «Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода БОС в дошкольном учреждении» посредством внедрения здоровьесберегающей технологий «БОС - Здоровье».

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов, определяющих приоритетное направление российского образования, образовательной системы ХМАО-Югры, Программы развития г. Нижневартовска на 2008-2011 г. 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. Закон РФ «Об образовании».
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.1249 – 03. Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 25.03.2003.
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 «Развития образования города Нижневартовска 2010-2019 г.»
6. Устав образовательного учреждения.
7. Приказ МО РФ от 11.02.2002 № 393 «О концепции модернизации российского образования на период до 2010 года».
8. 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».
9. Приказ МО РФ от 05.03. 2001г. №800 «Об основных направлениях деятельности Министерства Образования РФ и первоочередных мерах по их реализации».
10. Приказ МО РФ от 15.05.2000г. №1418 «Об утверждении Примерного положения о центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения».
11. Постановление правительства РФ от 29.12.2001г. №916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического развития населения, физического развития детей, подростков и молодежи».
12. Приказ МЗ РФ №320 от 18.10.2002г. «О реализации Постановления правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического развития детей, подростков и молодежи».
13. Письмо начальнику управления научно – исследовательских медицинских учреждений МЗ РФ с С.Б. Ткаченко от 08.04.2002г. №16-14/168.
14. «Методические рекомендации для медицинских и педагогических работников школьно-дошкольных учреждений, реализующих программы оздоровления» от 07.03.2003г.
15. Приказ МЗ РФ и МО РФ от 31.05.2002г. № 176/2017 «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ».

Этапы и сроки реализации:

1 этап – подготовительный

Систематизировать нормативно – правовые документы по защите прав на охрану здоровья воспитанников ДОУ.

Обеспечить изучение нормативно – правовых документов со всеми участниками образовательного процесса в ДОУ.

Повышать педагогическую компетентность педагогов ДОУ по изучению эффективных подходов к организации физического воспитания в ДОУ.

Внедрить в деятельность ДОУ систему анализа результатов использования технологии «БОС – Здоровье» через:

- индивидуальный отчет (анализ результатов для каждого воспитанника);
- индивидуальный отчет – Паспорт здоровья (диагностика уровня здоровья сотрудников);
- отчет по группе;
- отчет по ДОУ.

2 этап – организационный

- Разработать и утвердить план по внедрению программы: «Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода БОС в дошкольном учреждении».
- Познакомить родителей с оздоровительной технологией «БОС - Здоровья».
- Разработать Паспорт здоровья ребёнка и внедрить в работу.
- Разработка и внедрение информационного обеспечения для родителей по вопросам обучения диафрагмально – релаксационному дыханию детей старшего дошкольного возраста через родительские собрания и печатную продукцию.
- Модификация и адаптация занятий «БОС - Здоровье» из «Конспектов теоретических уроков» (под ред. А.А. Сметанкина) для детей старшей и подготовительной группы.

3 этап – деятельностный

Промежуточный анализ результатов использования технологии «БОС – Здоровье».

Разработка плана мероприятий с педагогами по организации оздоровительной работы в группах.

Разработка рекомендаций для родителей по закреплению диафрагмально – релаксационного дыхания у детей в домашних условиях.

Проведение родительских собраний, лекций, консультаций для сотрудников.

4 этап – аналитический

Анализа результатов использования технологии «БОС – Здоровье» воспитанников и сотрудников.

Организация дополнительных занятий с воспитанниками, показавших низкие результаты. Изучение мнения родителей об организации в ДОУ работы по здоровьесберегающей технологии «БОС - Здоровье».

Проведение родительских собраний с анализом результатов использования технологии «БОС – Здоровье».

Проведение конференции для педагогов групп ДОУ по обмену опытом использования гимнастики по формированию диафрагмально – релаксационного дыхания.

Ресурсное обеспечение

Кадровая обеспеченность

Занятия «БОС - Здоровье» в дошкольных образовательных учреждениях проводит педагог - психолог с высшим педагогическим образованием, член Российской Ассоциации БОС.

Вопросы допуска к проведению занятий регулируются приказами Министерства Здравоохранения РФ №249 «О номенклатуре специальностей среднего медицинского и фармацевтического персонала» и №337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры», а также соответствующими распоряжениями Министерства Образования РФ.

Материально-техническая оснащенность

МАДОУ ДС № 17 «Ладушки» Юридический адрес: 628602, Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, г. Нижневартовск, ул. Пермская, д.17

В октябре 2010г. в МАДОУ ДС №17 «Ладушки» открыт и функционирует кабинет «БОС - Здоровье», рассчитанный на два посадочных места и имеет следующее оснащение:

Прибор «Тренажер дыхания «Биосвязь»	2 шт.
Датчики частоты сердечных сокращений	4 шт.
Наушники	2 шт.
Системный блок ПК с программным обеспечением Microsoft Windows, 17- дюймовый ЖК монитор, клавиатура и манипулятор «Мышь»	2 комплекта
Колонки для компьютера	1 комплект
Компьютерный столик	2 шт.
Компьютерное кресло (детское)	2 шт.
Подставка для ног	2 шт.
Стол детский полукруглый	2 шт.
Стул детский	4 шт.
Стул взрослый	1 шт.
Мольберт	1 шт.
Стеллаж	1 шт.
Ковер	1 шт.
Установочный диск с программой «Дыхание 2.12» («БОС - Здоровье»)	1 комплект
Документация специалиста кабинета «БОС - Здоровье»	1 папка

Методическое обеспечение занятий:

Мультимедийные презентации для проведения теоретических уроков, педсоветов, родительских собраний, тематических семинаров.	На все занятия
Комплект методических материалов: <ul style="list-style-type: none">Учебник здоровья «Будь здоров, Малыш!» для детей дошкольного возраста;«Учебник здоровья» для детей дошкольного и младшего школьного возраста;«Учебник здоровья» для детей среднего школьного возраста;«Учебник здоровья» для детей старшего школьного возраста;	24 шт. 2 шт. 1 шт. 1 шт.

<ul style="list-style-type: none"> • Книга для всех «Открытый урок здоровья»; • Методические рекомендации «Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием биологической обратной связи в школьно – дошкольных учреждениях»; • «Конспекты теоретических уроков» для специалистов 	6 шт. 1 шт. 1 шт.
Научно – популярные фильмы о технологии БОС	6 шт.

Оздоровительный курс проводится 2 раза в год и включает 3 теоретических и 12 практических занятий с использованием аппаратно – программного комплекса путем преобразования электрофизиологических сигналов в звуковые и зрительные сигналы обратной связи КАПфс – БОС – «Биосвязь».

Анализ результатов использования технологии «БОС – Здоровье» осуществляется 2 раза в год: январь – за первое полугодие, май – за второе полугодие.

Объекты программы:

- дети старшего дошкольного возраста МАДОУ ДС №17 «Ладушки»;
- сотрудники МАДОУ ДС №17 «Ладушки».

Сроки реализации программы: 22-24 гг.

Основные этапы программы:

Первый этап. Теоретические уроки посвящены изучению процесса дыхания, как главной составляющей высокого уровня здоровья, умению с помощью дыхательных упражнений справляться с последствиями стресса. На этом этапе детям объясняется в доступной форме понятия о здоровом образе жизни, правильном дыхании и методе биологической обратной связи. Формируется положительная настроенность ребенка и мотивация к занятиям.

Второй этап. На втором этапе производится постановка нового типа дыхания с помощью приборов - тренажеров БОС, которые позволяют ребенку самостоятельно обучиться диафрагмальному дыханию, дающему главный оздоровительный эффект. Каждое занятие состоит из чередующихся периодов БОС – тренинга и периодов отдыха. В конце каждого занятия качество занятий Вашего ребенка оценивается компьютером по пятибалльной шкале.

Третий этап. На третьем этапе проводится основной курс оздоровительных занятий для формирования и закрепления освоенного навыка дыхания, где формируется и закрепляется новый дыхательный стереотип.

По окончании курса ребенку вручается Паспорт здоровья – документ, в котором в виде оценки отражается уровень резервных возможностей его организма.

Цели и задачи программы

Цель программы:

Профилактика заболеваний дыхательной, сердечно – сосудистой и нервной системы.
Улучшение показателей здоровья воспитанников и педагогов ДОУ

Задачи программы:

- Обучение гармоничной работе дыхательной системы и сердца, правильной речи и другим навыкам, необходимым для здоровой жизни, восстановление, сохранения и укрепления собственного здоровья.
- Повышение уровня концентрации внимания.
- Обучение произвольной регуляции функциями организма с целью профилактики неблагоприятных последствий стресса и гиподинамии.
- Профилактика нарушений голоса и речи.
- Нормализация темпов биологического созревания и показателей физического развития.

Содержание программы

Программа «Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода БОС в дошкольном учреждении» создана на основе метода биологической обратной связи (БОС) – обучение сознательному управлению механизмами здоровья.

Оздоровительная дыхательная гимнастика назначается детям, отнесенным к 1-3 группам здоровья и имеющим допуск к занятиям физической культурой в основной и подготовительной группе, дети с 4 группой – по допуску врача.

Метод БОС безопасен и не имеет абсолютных противопоказаний.

Программа «Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода БОС в дошкольном учреждении» состоит из двух курсов в год и рассчитана на 2 учебных года.

Первый курс включает в себя 3 теоретических и 12 практических занятий с использованием аппаратно – программного комплекса «Биосвязь» и второй и третий курс – 12 практических занятий, которые проводятся в течение учебного года, начиная с детей старших групп.

Занятия на тренажере «БОС - Здоровье» имеют продолжительность от 7 до 12 минут, что превышает нормативы СанПиН, поэтому по истечении времени 6-8 минут (по возрасту) программа прекращается.

Особенности организации работы с родителями

Приступая к реализации программы «Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода БОС в дошкольном учреждении» необходимо:

- Провести родительские собрания с целью информационного обеспечения родителей по вопросам обучения диафрагмально – релаксационному дыханию детей старшего дошкольного возраста.
- Заключить «Договора» с родителями на проведение занятий «БОС - Здоровье». С предоставлением медицинской справки от педиатра о допуске к занятиям «БОС-Здоровье» с указанием группы здоровья.

Особенности организации работы с детьми

Организация обучающих и оздоровительных занятий предполагает

- Проведение теоретических занятий в подгрупповой форме с использованием мультимедийного проектора.

- Проведение индивидуальных практических занятий с воспитанниками с использованием тренажера ПБС-БОС аппаратно – программного комплекса «Биосвязь».

Формы предоставления демонстративного материала, время показа слайдов, их чередование сделано с учетом психофизиологических особенностей восприятия данного возраста.

Форма организации теоретических занятий – подгрупповая (2-4 чел). Занятия проводятся в игровой форме с использованием иллюстраций, карточек, картинок, элементов экспериментирования, динамических пауз, художественной литературы и др.

Во время занятий дети сидят перед мультимедийным экраном на расстоянии доступным для просмотра. Продолжительность занятий для детей старшей группы – 25 минут, для подготовительных групп – 30 минут.

Занятия проводятся в помещениях с соблюдением санитарно – гигиенических норм и правил.

Форма организации практических занятий – индивидуальная.

Продолжительность практических занятий для детей старшей группы – 6-7 минут, для подготовительных групп – 7-8 минут (в соответствии с нормативами СанПиН).

Индивидуальное практическое занятие состоит из нескольких этапов:






Период тренировки:

Во время тренировки управления дыханием и величина дыхательной аритмии сердца (ДАС) контролируется звуковыми и зрительными сигналами обратной связи, т.е. ребенок видит и слышит, как он дышит. Зрительные сигналы обратной связи представляют собой набор игровых компьютерных сюжетов. Успех проведения игрового сюжета зависит от правильности вдоха и выдоха.

Периодов отдыха:

В период отдыха сигналы обратной связи отключены. Ребенок отдыхает, при этом переключает свое внимание: на экране компьютера появляются красивые слайды с видами городов мира, животных, рыб или природы. Звучит приятная спокойная музыка.

В конце занятия на экране появляются результаты проведенного занятия. За выполненную работу, программа выставляет две отметки: одну за выполнение работы, который педагог фиксирует в «Журнале Здоровья 2.0.», а другую за проведение отдыха. Ребенку сообщается количество максимально набранных баллов (частоты сердечных сокращений) за занятие и выдается цветовой индикатор:

				
Больше 33 ДАС, уд. / мин.	25 – 32 ДАС, уд. / мин.	17 – 24 ДАС, уд. / мин.	9 – 16 ДАС, уд. / мин.	0 – 8 ДАС, уд. / мин.

Цветовой индикатор позволяет родителям проследить успехи ребенка на занятиях «БОС - Здоровье».

Если в ходе реализации программы не удалось выработать стойкий навык диафрагмально – релаксационное дыхание, то с ребенком планируется краткий (5-6 сеансов) повторный курс через 1-2 месяца.

Результативность занятий проявляется:

- в понижении уровня заболеваний дыхательной и сердечно – сосудистой систем у воспитанников;
- в выработке навыка расслабления: ребенок становится более спокойным и уверенным в себе;
- в снижении уровня гиперактивности, улучшении психоэмоционального состояния: дети становятся более сосредоточенными, концентрация внимания увеличивается, повышается работоспособность;
- в повышении заинтересованности к занятиям по закреплению диафрагмально – релаксационного дыхания;
- в увеличении активности и заинтересованности на занятиях;
- в повышении интереса к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование и самостоятельное поддержание диафрагмально – релаксационного дыхания у воспитанников и сотрудников ДОУ.
2. Рост стрессоустойчивости воспитанников.
3. Снижение уровня заболеваемости гриппом и ОРВИ.
4. Снижение уровня заболеваемости болезнями бронхо - лёгочной, сердечно - сосудистой и нервной систем.
5. Повышение уровня концентрации внимания и произвольной регуляции функций организма.
6. Формирование осознанного отношения воспитанников и сотрудников ДОУ к своему здоровью.

Приложение 1

Перспективное планирование теоретических занятий (5-6 лет)

Тема:	Программное содержание:	Словарная работа:	Демонстрационный материал:	Раздаточный материал:
Занятие 1				
«Как мы дышим»	<p>Познавательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомить детей с органами дыхания человека, как основой жизни; • формировать знания о здоровом образе жизни; • расширять представления детей о живой и неживой природе; • развивать наблюдательность, умение делать выводы, анализировать; • воспитывать бережное отношение к своему организму. 	Лёгкие, вирус, диафрагма, кислород, организм.	Иллюстрации с изображением органов дыхания, объектов живой и неживой природы, мольберт.	Лист бумаги для каждого ребёнка, трубочки, стаканчики, воздушные шары.
Занятие 2				
«Учимся правильно дышать»	<p><i>Познавательные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • учить детей технике дыхания животом; • формирование знаний о роли дыхательной системы для здоровья человека; • развивать мыслительную и аналитическую деятельность; • расширять представления детей о <i>дыхательной системе</i>. <p><i>Воспитательные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать интерес к познанию своего организма. 	Дыхание, дыхательная система, лёгкие.	Иллюстрация с изображением техники правильного дыхания.	Карточки с изображениями и
Занятие 3				
«Дыхательная игра»	<p><i>Познавательные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • обучение детей диафрагмально – 	Измерение, прибор.	Зеркало, градусник, прибор БОС, компьютер,	Карточки с изоб

	<p>релаксационному дыханию;</p> <ul style="list-style-type: none">• формировать знания о важности правильного дыхания,• знакомство с тренажёром БОС. <p><i>Воспитательные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• воспитывать желание бережно относиться к своему здоровью.		слайды.	
--	--	--	---------	--

Приложение 2

Перспективное планирование теоретических занятий (6-7 лет)

Тема:	Программное содержание:	Словарная работа:	Демонстрационный материал:	Раздаточный материал:
Занятие 1				
«Путешествие в страну Здоровейка»	<p>Познавательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> активизировать и систематизировать знания о здоровом образе жизни формировать представления об основах сохранения здоровья, развивать наблюдательность, умение делать выводы, анализировать, <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> воспитывать желание заботиться о своём организме. 	Лёгкие, вирус, диафрагма, кислород, организм.	Ритм, закаливание, организм.	Компьютер, слайды
Занятие 2				
«Путешествие в мир здоровья»	<p>Познавательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> активизировать и систематизировать знания детей о здоровом образе жизни, продолжать знакомство с дыханием как основой жизни, развивать умение делать выводы, анализировать, формировать у детей понимания важности правильного дыхания. <p>Воспитательные задачи:</p> <p>воспитывать потребность заботиться о своём здоровье.</p>	Сердце, диафрагма, лёгкие.	Слайды.	Мягкие игрушки.
Занятие 3				
«Паспорт здоровья»	<p>Познавательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> формировать знания о здоровом образе жизни; развивать психические процессы: память, мышление, внимание; расширять представления детей о негативном воздействии на здоровье. <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> воспитывать желание вести здоровый образ жизни. 	Бессонница, напряжение расслабление.	Слайды, компьютер.	Разучивание частушек.

Приложение 3

Перспективное планирование практических занятий (первый курс в учебном году)

занятия	Задача	Содержание занятий за тренажером ПБС – БОС (компьютерная программа)
№1	Формирование правильного стереотипа диафрагмально – релаксационного дыхания с достижением максимальной синхронизации фаз дыхательного цикла и колебаний частоты сердечных сокращений (ЧСС), максимальная снижение ЧСС на выдохе, и как результат, увеличение индивидуальной величины ДАС.	Рекомендован для проведения 1-го – 2-го уроков БОС. Общая продолжительность 9 минут, в т.ч.1 минута записи фона (набор слайдов по теме «Вода») Состоит из трех чередующихся между собой периодов работы по 2 минуты каждый и двух периодов отдыха по 1 минуте каждый. Сюжетная линия периодов работы: «Столбик», «Забор», «Окно - Природа». Сюжетная линия периодов отдыха: набор слайдов по темам «Животные», «Природа».
№2	Формирование правильного стереотипа диафрагмально – релаксационного дыхания (ДРД) с достижением максимальной синхронизации фаз дыхательного цикла и колебаний частоты сердечных сокращений (ЧСС), максимальная снижение ЧСС на выдохе, и как результат, увеличение индивидуальной величины ДАС.	Рекомендован для проведения 1-го – 2-го уроков БОС. Общая продолжительность 9 минут, в т.ч.1 минута записи фона (набор слайдов по теме «Розы») Состоит из трех чередующихся между собой периодов работы по 2 минуты каждый и двух периодов отдыха по 1 минуте каждый. Сюжетная линия периодов работы: «Столбик», «Картина - Бабочка», «Окно - Растения». Сюжетная линия периодов отдыха: набор слайдов по темам «Петергоф», «Города мира».
№3	Формирование правильного стереотипа ДРД с достижением максимальной синхронизации фаз дыхательного цикла и колебаний частоты сердечных сокращений (ЧСС), максимальная снижение ЧСС на выдохе, и как результат, увеличение индивидуальной величины ДАС.	Рекомендован для проведения 3-го – 6-го уроков БОС. Общая продолжительность 11 минут, в т.ч.1 минута записи фона (набор слайдов по теме «Вода») Состоит из трех чередующихся между собой периодов работы по 3 минуты каждый и двух периодов отдыха по 1 минуте каждый. Сюжетная линия периодов работы: «Столбик», «Забор», «Окно - Природа». Сюжетная линия периодов отдыха: набор слайдов по темам «Животные», «Природа».
№4	Формирование правильного стереотипа ДРД с достижением максимальной синхронизации фаз дыхательного цикла и колебаний частоты сердечных сокращений	Рекомендован для проведения 3-го – 6-го уроков БОС. Общая продолжительность 11 минут, в т.ч.1 минута записи фона (набор слайдов по теме «Розы»).

	(ЧСС), максимальная снижение ЧСС на выдохе, и как результат, увеличение индивидуальной величины ДАС.	Состоит из трех чередующихся между собой периодов работы по 3 минуты каждый и двух периодов отдыха по 1 минуте каждый. Сюжетная линия периодов работы: «Столбик», «Картина - бабочка», «Окно - Растения». Сюжетная линия периодов отдыха: набор слайдов по темам «Петергоф», «Города мира».
№5	Формирование правильного стереотипа ДРД с достижением максимальной синхронизации фаз дыхательного цикла и колебаний частоты сердечных сокращений (ЧСС), максимальная снижение ЧСС на выдохе, и как результат, увеличение индивидуальной величины ДАС.	Рекомендован для проведения 3-го – 6-го уроков БОС. Общая продолжительность 12 минут, в т.ч.1 минута записи фона (набор слайдов по теме «Вода») Состоит из трех чередующихся между собой периодов работы по 3 минуты каждый и двух периодов отдыха продолжительностью 1 и 2 минуты соответственно. Сюжетная линия периодов работы: «Столбик», «Забор», «Окно - Природа». Сюжетная линия периодов отдыха: набор слайдов по темам «Животные», «Природа».
№6	Формирование правильного стереотипа ДРД с достижением максимальной синхронизации фаз дыхательного цикла и колебаний частоты сердечных сокращений (ЧСС), максимальная снижение ЧСС на выдохе, и как результат, увеличение индивидуальной величины ДАС.	Рекомендован для проведения 3-го – 6-го уроков БОС. Общая продолжительность 12 минут, в т.ч.1 минута записи фона (набор слайдов по теме «Розы») Состоит из трех чередующихся между собой периодов работы: одного длительностью 2-е минуты и 2-х по 3 минуты каждый и двух периодов отдыха продолжительностью 1 и 2 минуты соответственно. Сюжетная линия периодов работы: «Столбик», «Картина - бабочка», «Окно - Растения». Сюжетная линия периодов отдыха: набор слайдов по темам «Петергоф», «Города мира».
№7	Сознательно воспроизводить полученный навык, удерживать ДАС в заданных пределах, сохраняя на прежнем уровне величины ЧСС, частоты дыхания.	Рекомендован для проведения 7-го – 10-го уроков БОС. Общая продолжительность 12 минут, в т.ч.1 минута записи фона (набор слайдов по теме «Вода») Состоит из четырех чередующихся между собой периодов работы по 2 минуты каждый и двух периодов отдыха по 1 минуте каждый. Сюжетная линия периодов работы: «Столбик», «Забор», «Окно - Природа».

		«Окно - Корабли». Сюжетная линия периодов отдыха: набор слайдов по темам «Животные», «Природа», «Облака».
№8	Сознательно воспроизводить полученный навык, удерживать ДАС в заданных пределах, сохраняя на прежнем уровне величины ЧСС, частоты дыхания.	Рекомендован для проведения 7-го – 10-го уроков БОС. Общая продолжительность 12 минут, в т.ч.1 минута записи фона (набор слайдов по теме «Розы») Состоит из четырех чередующихся между собой периодов работы по 2 минуты каждый и двух периодов отдыха по 1 минуте каждый. Сюжетная линия периодов работы: «Столбик», «Картина - Бабочка», «Окно - Растение», «Окно - Море». Сюжетная линия периодов отдыха: набор слайдов по темам «Петергоф», «Города мира», «Закаты».
№9	Сознательно воспроизводить полученный навык, удерживать ДАС в заданных пределах, сохраняя на прежнем уровне величины ЧСС, частоты дыхания.	Рекомендован для проведения 7-го – 10-го уроков БОС. Общая продолжительность 12 минут, в т.ч.1 минута записи фона (набор слайдов по теме «Вода») Состоит из четырех чередующихся между собой периодов работы по 2 минуты каждый и двух периодов отдыха по 1 минуте каждый. Сюжетная линия периодов работы: «Столбик», «Забор», «Окно - Природа», «Анимация - Пчела». Сюжетная линия периодов отдыха: набор слайдов по темам «Животные», «Природа», «Облака».
№10	Формирование навыков самостоятельного контроля ДРД дыхания.	Рекомендован для проведения 7-го – 10-го уроков БОС. Общая продолжительность 12 минут, в т.ч.1 минута записи фона (набор слайдов по теме «Розы») Состоит из четырех чередующихся между собой периодов работы по 2 минуты каждый и двух периодов отдыха по 1 минуте каждый. Сюжетная линия периодов работы: «Столбик», «Картина - Бабочка», «Окно - Растение», «Окно - Море». Сюжетная линия периодов отдыха: набор слайдов по темам «Петергоф», «Города мира», «Закаты».
№11	Формирование навыков самостоятельного контроля ДРД дыхания.	Рекомендован (на Ваш выбор) для проведения 11-го – 15-го уроков БОС. Общая продолжительность 12 минут, в т.ч.1

		<p>минута записи фона (набор слайдов по теме «Вода»).</p> <p>Состоит из четырех чередующихся между собой периодов работы по 2 минуты каждый и трех периодов отдыха по 1 минуте каждый.</p> <p>Сюжетная линия периодов работы: «Столбик», «Забор», «Окно - Природа», «Анимация - Пчела».</p> <p>Сюжетная линия периодов отдыха: набор слайдов по темам «Животные», «Природа», «Облака».</p>
№12	<p>Формирование навыков самостоятельного контроля ДРД дыхания.</p>	<p>Рекомендован (на Ваш выбор) для проведения 11-го – 15-го уроков БОС.</p> <p>Общая продолжительность 12 минут, в т.ч. 1 минута записи фона (набор слайдов по теме «Розы»).</p> <p>Состоит из четырех чередующихся между собой периодов работы по 2 минуты каждый и трех периодов отдыха по 1 минуте каждый.</p> <p>Сюжетная линия периодов работы: «Столбик», «Картина - Бабочка», «Окно - Растение», «Анимация - Пчела».</p> <p>Сюжетная линия периодов отдыха: набор слайдов по темам «Петергоф», «Города мира», «Закаты».</p>

Приложение 4

Перспективное планирование практических занятий (второй курс в учебном году)

Занятие	Задача	Содержание занятий за тренажером ПБС – БОС (компьютерная программа)
Весна	Формирование правильного стереотипа диафрагмально – релаксационного дыхания с достижением максимальной синхронизации фаз дыхательного цикла и колебаний частоты сердечных сокращений (ЧСС), максимальное снижение ЧСС на выдохе, и как результат, увеличение индивидуальной величины ДАС.	Занятие №1 «Весна» - 10 минут. Отдых – 1 мин. Весенние цветы. Работа – 4 мин. Прилет птиц. Отдых – 1 мин. Приметы весны. Работа – 3 мин. Деревья весной. Отдых – 1 мин. Весенние полевые работы.
Лето	Формирование правильного стереотипа диафрагмально – релаксационного дыхания (ДРД) с достижением максимальной синхронизации фаз дыхательного цикла и колебаний частоты сердечных сокращений (ЧСС), максимальное снижение ЧСС на выдохе, и как результат, увеличение индивидуальной величины ДАС.	Занятие №2 «Лето» - 10 минут. Отдых – 1 мин. Изменения природы летом. Работа – 4 мин. Тропинка в лесу. Отдых – 1 мин. Приметы лета. Работа – 3 мин. Цветы летом. Отдых – 1 мин. Лето на водоемах.
Осень	Формирование правильного стереотипа ДРД с достижением максимальной синхронизации фаз дыхательного цикла и колебаний частоты сердечных сокращений (ЧСС), максимальное снижение ЧСС на выдохе, и как результат, увеличение индивидуальной величины ДАС.	Занятие №3 «Осень» - 10 минут. Отдых – 1 мин. Приметы осени. Работа – 2 мин. Осенний пейзаж. Отдых – 1 мин. Краски леса. Работа – 2 мин. Птицы осенью. Отдых – 1 мин. Дары леса. Работа – 2 мин. Уборка урожая. Отдых – 1 мин. Осень на водоемах.
Зима	Формирование правильного стереотипа ДРД с достижением максимальной синхронизации фаз дыхательного цикла и колебаний частоты сердечных сокращений (ЧСС), максимальное снижение ЧСС на выдохе, и как результат, увеличение индивидуальной величины ДАС.	Занятие №4 «Зима» - 10 минут. Отдых – 1 мин. Признаки зимы. Работа – 2 мин. Ранняя зима. Отдых – 1 мин. Лес зимой. Работа – 2 мин. Зимний спорт. Отдых – 1 мин. Звери зимой. Работа – 2 мин. Зимние забавы. Отдых – 1 мин. Зима на водоемах.
Явления природы	Формирование правильного стереотипа ДРД с достижением максимальной синхронизации фаз дыхательного цикла и колебаний частоты сердечных сокращений (ЧСС), максимальное снижение ЧСС на выдохе, и как результат, увеличение индивидуальной величины ДАС.	Занятие №5 «Явления природы» - 10 минут. Отдых – 1 мин. Смена времен года. Работа – 2 мин. Радуга. Отдых – 1 мин. Небо, солнце, луна. Работа – 2 мин. Молния, дождь, туман. Отдых – 1 мин. Вулканы и гейзеры. Работа – 2 мин. Водопады. Отдых – 1 мин. Изменчивое море.

Домашние животные	Формирование правильного стереотипа ДРД с достижением максимальной синхронизации фаз дыхательного цикла и колебаний частоты сердечных сокращений (ЧСС), максимальное снижение ЧСС на выдохе, и как результат, увеличение индивидуальной величины ДАС.	Занятие №6 «Домашние животные» - 10 минут. Отдых – 1 мин. Наши друзья – домашние животные. Работа – 2 мин. Овцы. Отдых – 1 мин. Кошки и собаки. Работа – 2 мин. Стада на лугу. Отдых – 1 мин. Где нужны лошади? Работа – 2 мин. Птенцы домашних птиц. Отдых – 1 мин. Домашние птицы.
Дикие животные	Сознательно воспроизводить полученный навык, удерживать ДАС в заданных пределах, сохраняя на прежнем уровне величины ЧСС, частоты дыхания.	Занятие №7 «Дикие животные России» - 10 минут. Отдых – 1 мин. Медведи, тюлени, моржи. Работа – 2 мин. Олень. Отдых – 1 мин. Наши лесные знакомые. Работа – 2 мин. Лесные жители. Отдых – 1 мин. Животные и их детеныши. Работа – 2 мин. Сохатый и его друзья. Отдых – 1 мин. Парнокопытные животные.
Мир птиц	Сознательно воспроизводить полученный навык, удерживать ДАС в заданных пределах, сохраняя на прежнем уровне величины ЧСС, частоты дыхания.	Занятие №8 «Мир птиц» - 10 минут. Отдых – 1 мин. Лесные птицы. Работа – 2 мин. Птицы весной. Отдых – 1 мин. Птицы средней полосы. Работа – 2 мин. Городские птицы. Отдых – 1 мин. Хищные птицы. Работа – 2 мин. Водоплавающие птицы. Отдых – 1 мин. Птицы южных широт.
Деревья, кустарники	Сознательно воспроизводить полученный навык, удерживать ДАС в заданных пределах, сохраняя на прежнем уровне величины ЧСС, частоты дыхания.	Занятие №9 «Деревья, кустарники, грибы» - 10 минут. Отдых – 1 мин. Лиственные деревья. Работа – 2 мин. Хвойные деревья. Отдых – 1 мин. Шишки, желуди, орехи. Работа – 3 мин. Съедобные грибы. Отдых – 1 мин. Экзотические плодовые деревья. Работа – 2 мин. Цветущие кустарники.
Овощи фрукты ягоды	Формирование навыков самостоятельного контроля ДРД дыхания.	Занятие №10 «Овощи, фрукты, ягоды» - 10 минут. Отдых – 1 мин. Фруктовые деревья. Работа – 2 мин. Фрукты и ягоды. Отдых – 1 мин. Как растут овощи. Работа – 3 мин. Осенний урожай. Отдых – 1 мин. Садовые ягодные кусты и деревья. Работа – 2 мин. Лесные ягоды.
Подводный мир	Формирование навыков самостоятельного контроля ДРД дыхания.	Занятие №11 «Подводный мир» - 10 минут. Отдых – 1 мин. Речные рыбы. Работа – 2 мин. Ракообразные. Отдых – 1 мин. Морские «цветы».

		Работа – 3 мин. Дельфины – наши друзья. Отдых – 1 мин. Морские рыбы. Работа – 2 мин. Аквариумные рыбки.
Профессии	Формирование самостоятельного дыхания. навыков контроля ДРД	Занятие №12 «Профессии» - 10 минут. Отдых – 1 мин. Сельскохозяйственный труд. Работа – 2 мин. Воспитатель, врач, учитель. Отдых – 1 мин. Профессии в технике. Работа – 3 мин. Профессии в искусстве. Отдых – 1 мин. Наши помощники в повседневной жизни. Работа – 2 мин. Профессии в цирке.
Жилища	Формирование самостоятельного дыхания. навыков контроля ДРД	Занятие №13 «Жилища человека» - 10 минут. Отдых – 1 мин. Различные виды жилищ. Работа – 2 мин. Сельские строения. Отдых – 1 мин. Жилища человека.. Работа – 3 мин. Дома в городе. Отдых – 1 мин. Дворцы Петербурга и его пригородов. Работа – 2 мин. Замки.
Транспорт	Формирование самостоятельного дыхания. навыков контроля ДРД	Занятие №14 «Транспорт и средства передвижения» - 10 минут. Отдых – 1 мин. Наземные и подземный транспорт. Работа – 2 мин. Корабль, катер, баржа. Отдых – 1 мин. Самолеты. Работа – 3 мин. Автомобили. Отдых – 1 мин. Парусники, лодки. Работа – 2 мин. Средства передвижения по воздуху.
Отдых праздники	Формирование самостоятельного дыхания. навыков контроля ДРД	Занятие №15 «Отдых и праздники» - 10 минут. Отдых – 1 мин. Летний отдых Работа – 2 мин. День знаний Отдых – 1 мин. Новый год. Работа – 3 мин. 8 марта – Женский день. Отдых – 1 мин. Пасха. Работа – 2 мин. День рождения.

Заключение

Физическое и духовное здоровье человека – основа развития цивилизации. Большинство людей здоровы от рождения, теряем же мы его на протяжении всей своей жизни. При этом с каждым годом средний уровень здоровья людей катастрофически понижается. Сегодня сложилась ситуация, в которой с каждым годом растёт процент детей, страдающих заболеваниями сердца, органов дыхания, зрения, речевыми расстройствами и т.д. Что делать, чтобы выйти из неё?

Для того, чтобы обеспечить дальнейшее развитие цивилизации необходимо совершенствовать обучение наших детей математике, языкам, физике, химии, компьютерной грамотности... Точно так же надо поступать и со здоровьем: человека нужно в строго обязательном порядке, начиная с детского сада и школы, обучить сохранять и укреплять своё здоровье – снабдить навыками правильного дыхания, правильной речи, правильной осанки, правильного пользования органами зрения и т.д. Именно для обучения здоровых людей сохранять здоровье и предназначено революционное открытие – российская технология здоровья, технология биологической обратной связи (БОС), технология сознательного управления механизмами здоровья.

Использование программы «Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода БОС в дошкольном учреждении» в условиях МДОУ ДС№17 «Ладушки» способствует выработке диафрагмально – релаксационного дыхания.

Занятия «БОС - Здоровье» в детском саду способствуют:

- профилактике заболеваний дыхательной, сердечно – сосудистой и нервной систем,
- нормализации темпов биологического созревания и показателей физического развития,
- формированию и самостоятельному поддержанию диафрагмально – релаксационного дыхания,
- значительно повышает рост стрессоустойчивости,
- происходит снижение уровня простудных заболеваний,
- к моменту поступления ребенка в школу, у него происходит повышение уровня концентрации внимания и формируется произвольная регуляция функций организма,
- у дошкольников возрастает резерв здоровья.

Список использованной и рекомендованной литературы.

1. Биологическая Обратная Связь // №4. СПб, 2001.
2. Биологическая Обратная Связь // №2. СПб, 2002.
3. Здоровье России и Биологическая Обратная Связь // №2. СПб, 2002.
4. Конспекты теоретических уроков / Под общ. редакцией А.А. Сметанкина. СПб, 2006.
5. Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода биологической обратной связи в школьно – дошкольных учреждениях: методические рекомендации для медицинских и педагогических работников школьно – дошкольных учреждений. СПб, 2003.
6. Сметанкин А.А., Афанасьев Д.В., Аверьянов В.В., Захаров С.Я. Оценка эффективности «Уроков БОС - Здоровье». СПб, 2006.
7. Сметанкин А.А. Метод биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца – путь к нормализации центральной регуляции взаимодействия дыхательной и сердечно-сосудистой систем: учебно – методическое пособие. СПб, 2003.
8. Сметанкин А.А. Открытый урок здоровья. СПб, 2005.
9. Сметанкин А.А. Учитель здоровья. СПб, 2003.
10. Учебник здоровья «Будь здоров, Малыш!» для детей дошкольного возраста. СПб, 2005.
11. Учебник здоровья для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2004.

