

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета

«__» _____ 20__ г.

Протокол № ____

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий МАДОУ № 81

«Центр развития ребенка –

Детский сад «Конек – Горбунок»

____ Т.В. Скорик

Приказ № ____

«__» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНА

на заседании Родительского совета

МАДОУ № 81

«Центр развития ребенка – Детский сад

«Конек – Горбунок»

Протокол № ____

«__» _____ 20__ г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по обучению навыкам диафрагмального дыхания
«БОС - дыхание»**

Возраст воспитанников: 5-7 лет

Составитель:

учитель – логопед

МАДОУ № 81 «Центр развития
ребенка-Детский сад «Конек-
Горбунок»

Кирюхина Д.П.

г. Норильск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Актуальность Программы	5
Методологической основой рабочей программы	5
Основные направления программы	7
Цель и задачи программы	8
Методы воспитательно - образовательного процесса	9
Принципы реализации программы	9
Возрастные особенности детей 5-6 лет	10
Возрастные особенности детей 6 -7 лет	12
Ожидаемые результаты	13
Содержание программы	14
«Паспорт Здоровья»	24
«Дневничок Дыхания»	25
Перспективный план занятий без работы на тренажере «БОС Здоровье». Теория. Модуль «Окружающий мир»	26
Перспективный план работы на тренажере «БОС- Здоровье». Первый курс – «Окружающий мир»	27
Перспективный план работы на тренажере «БОС Здоровье». Второй курс «Дыхание»	31
Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников	37
Взаимодействие с педагогами	38
Материально - техническое обеспечение программы	39
Список литературы	39
Кадровое обеспечение реализации программы	40
Предметно – развивающая среда и материально-техническое обеспечение программы.	41
Приложения	43

Пояснительная записка

С рождения все мы дышим правильно, но с самого раннего возраста ребенок испытывает стрессы, физиологический и эмоциональный дискомфорт, в результате чего теряет это умение. Восстановить его чрезвычайно важно при сопровождении развития детей, поскольку у них продолжается развитие функциональных систем организма, головного мозга.

Адаптивные механизмы незрелого детского организма не всегда успевают приспособливаться к возрастающим требованиям внешней, в том числе и образовательной, среды. Стрессовые нагрузки могут приводить к нарушениям внимания, способности к обучению, поведения, развития ребенка, появлению у него эмоциональных нарушений и психосоматических заболеваний. Чтобы избежать этого, ребенку необходим навык произвольной регуляции своего состояния, позволяющий разрешать проблемные ситуации с минимальными затратами для здоровья.

В сложившейся ситуации развития и функционирования современного общества, необходимы изменения в организации процесса обучения и воспитания, которые позитивно влияли бы на состояние здоровья детей, а значит, стали бы прочным фундаментом для повышения качества знаний, умений и навыков, приобретаемых дошкольниками, ибо только здоровый человек может плодотворно учиться, трудиться и противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

В силу этих причин созрела необходимость для разработки дополнительной образовательной программы «БОС - дыхание» по дыхательной гимнастике с использованием технологий «БОС - Здоровье».

Программа дополнительного образования «БОС - дыхание» ориентирована на детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет и имеет развивающую, профилактическую и обучающую направленность.

Реализация программы рассчитана на 2 курса:

-1 курс, модуль «Окружающий мир», включает в себя 3 теоретических и 9 практических занятий с использованием программного комплекса БОС – «Биосвязь»;

-2 курс, модуль «Дыхание», включает в себя 12 практических занятий с использованием занятий с использованием программного комплекса БОС – «Биосвязь».

Занятия проходят 1 раз в неделю, общее количество занятий - 24

Продолжительность занятий:

Дети 5-6 лет – 25 минут

Дети 6- 7 лет – 30 минут.

Наполняемость одной группы – 8 человек.

Программа дополнительного образования «БОС - дыхание» МАДОУ № 81 «Центр развития ребенка – Детский сад «Конек – Горбунок» основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях и разработана в соответствии с:

- Инновационной технологией А. А. Сметанкина «БОС – Здоровье «Играем и Оздоровливаемся»

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года).

- «Законом об образовании РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ ред. от 23.07.2013);

- Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг";

- Уставом МАДОУ «Детский сад №81 «Конек - Горбунок» от 02.11.2015г. № 150/У-174;

- санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» Сан ПиН 3.1/2.4.3598-20;

Актуальность программы

За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья, значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма.

Особенно эта проблема актуальна для северных регионов России, Норильск – это царство трескучих морозов, ветров, загазованности, недостаток прогулок на свежем воздухе, гиподинамия, нехватка солнца. В сложившейся ситуации необходимы изменения в организации процесса обучения, которые позитивно влияли бы на состояние здоровья детей, а значит, стали бы прочным фундаментом для повышения качества знаний, умений и навыков, приобретаемых дошкольниками, ибо только здоровый человек может плодотворно учиться, трудиться и противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Дыхательная гимнастика с использованием метода биологической обратной связи (БОС) является универсальным средством для укрепления и поддержания здоровья детей.

Методологической основой программы

Программа «БОС - дыхание» составлена на основе методики биологической обратной связи (БОС - здоровье), предназначена для формирования диафрагмально-релаксационного дыхания (ДРД) с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС). Данный тип дыхания получил название «Дыхание по Сметанкину».

Программа «БОС – здоровье» сознательного управления механизмами здоровья, разработана под руководством А.А. Сметанкина, ученого-физиолога, кандидата биологических наук, директора Санкт-Петербургского НОУ "Институт БОС", президента Российской Ассоциации Биологической Обратной Связи.

Метод биологической обратной связи (БОС) – это метод произвольного волевого управления функциями организма для совершенствования организма в

норме или коррекции организма при патологии, это современный высокоэффективный не медикаментозный метод, он физиологичен, т.к. опирается на активизацию и мобилизацию собственных резервов организма ребенка, ребенку с помощью специальной аппаратуры предоставляется информация о функционировании его органов и систем, в обычных условиях недоступная сознательному контролю.

Одно из главных условий реализации технологии БОС – игра, так как она является важнейшим видом детской деятельности, путем детей к познанию мира, главным средством образовательного и воспитательного процесса. Существенным положительным моментом метода БОС является то обстоятельство, что приемы БОС не оказывают никакого физического или химического влияния на организм человека, являясь только регистраторами происходящих физиологических процессов.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих программ социально-педагогической направленности заключается в том, что ребенок сознательно участвует в коррекции своих физиологических функций и навыков. Опираясь на полученные данные, с помощью аппаратуры БОС и под руководством инструктора БОС, ребенок обучается изменять работу собственного организма в требуемом направлении. Он учится управлять своим здоровьем, дыханием и эмоциями с помощью персонального компьютера. Компьютер превращает тренировку дыхания в увлекательную игру на компьютере. Игровые возможности компьютерных технологий, основанные на принципе поощрения правильно выполняемых заданий, обеспечивают высокую эмоциональную заинтересованность и нестандартность проведения коррекционных сеансов у детей дошкольного возраста. У ребенка появляется не только желание выполнять задание, но и уверенность в успехе каждого сеанса. Важно и то, что сам прибор не оказывает отрицательного влияния на организм ребенка при проведении сеанса.

Опыт применения ИКТ БОС технологий более чем в 4000 учреждениях России и за рубежом, доказал, что она является лучшим в мировой практике не медикаментозным методом совершенствования различных физиологических функций организма при помощи специальных компьютерных программ.

Данная технология в течение последних 25 лет прошла детальную клиническую апробацию, получила хорошее аппаратное обеспечение. Приборы

ЗАО «Биосвязь» разрешены комитетом по новой медицинской технике МЗ РФ и включены в реестр медицинской аппаратуры МЗ РФ.

Эффективность применения ИКТ БОС технологий в образовательных учреждениях (на примере г. Санкт-Петербурга, 2006) составляет: снижение заболеваемости гриппом и ОРЗ в осенне-зимний период в 3,25 раза, повышение способности к концентрации внимания отмечено у 72% детей, а улучшение поведения детей – 80%.

Основные направления программы

Дополнительная образовательная программа «БОС - дыхание» по дыхательной гимнастике с использованием технологии «БОС - Здоровье» дополняет образовательную программу дошкольного образования МАДОУ № 81, разработанную и реализуемую в дошкольном учреждении, на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Миры детства: конструирование возможностей» Т.Н. Доронова.

Художественно-эстетическое:

- развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства, мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру;
- формирование элементарных представлений о видах искусства;
- стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений;

Социально – коммуникативное:

- развивать эмоциональную отзывчивости, сопереживания,
- формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками,
- формирование позитивных установок к различным видам творчества;
- формировать основы безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Познавательное:

- развивать интерес детей, любознательность и познавательную мотивацию;
- формирование познавательных действий, становление сознания;
- развивать воображение и творческую активность;
- формировать представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере,

материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

Речевое:

- обогащать активный словарь;
- развивать связную, грамматически правильную диалогическую и монологическую речь;
- развивать звуковую культуры речь;
- развивать фонематический слух.

Физическое:

- формировать привычку к здоровому образу жизни овладение его элементарными нормами и правилами;
- формировать организацию рациональной двигательной активности;
- развивать крупную и мелкую моторику.

Цель и задачи программы

Цель:

Создать условия для обучения детей старшего дошкольного возраста в игровой форме диафрагмально-релаксационному типу дыхания с использованием метода Биологической Обратной Связи (дыхание по Сметанкину).

Задачи:

- сформировать у детей первичные представления об органах сердечно-сосудистой и дыхательной системы для выработки правильного дыхания;
- сформировать валеологические знания о дыхании как основе жизни;
- сформировать у детей стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной ДАС под контролем тренажера БОС.
- повысить уровень компетентности педагогов и родителей в области использования технологии " БОС-Здоровье".
- развивать внимание, организованность, воображение, фантазию; умение управлять своими поступками, чувствами.

- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни; умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их.

- профилактика нарушений функционирования речи;
- развивать словарь, формировать грамматическую, связную речь.

Методы воспитательно - образовательного процесса

Практические методы:

- упражнение — многократное повторение ребенком умственных или практических действий заданного содержания.

- элементарный опыт — преобразование жизненной ситуации, предмета или явления с целью выявления скрытых, непосредственно не представленных свойств объектов, установления связей между ними, причин их изменения и т. д.

- моделирование — создания и использование предметных, предметно-схематических моделей.

Игровые методы:

- дидактическая игра

Словесные методы:

- рассказ педагога;

- рассказы детей (о предметах, из детского опыта, творческие рассказы).

- беседа познавательные и этические беседы вводные (предварительные) и итоговые (обобщающие);

-объяснения, пояснения, указания, уточнения;

- вопросы.

Принципы реализации программы

Дополнительная образовательная программа «БОС - дыхание» строится с учетом:

принципа содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (*субъектом*) образовательных отношений,

этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых в реализации программы.

принципа интегративности всех процессов образовательного пространства - обучение и воспитание, развитие и саморазвитие, индивидуального и совместного пространства; этот принцип предполагает совместная и созидательная деятельность педагога и ребенка, ребенка и родителей, педагога и родителей;

принципа индивидуализации обучения - сохранять и развивать индивидуальность воспитанника, его потенциальные способности, содействовать выполнению упражнений каждым ребенком; улучшать учебную мотивацию и развивать познавательные интересы; формировать личные качества: самостоятельность, трудолюбие, волю;

принципа обучения от простого к сложному, когда ребенок самостоятельно сообразно своих способностей, может подняться до «потолка» своих возможностей проводится в игровой форме;

принципа деятельности: когда я делаю сам, я получаю опыт и знания;

принципа непрерывности: связь между упражнениями, темами, разделами;

принципа психологической комфортности: доброжелательная атмосфера;

принципа творчества: ситуация успеха, настрой на творческое дело;

принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

на **комплексно-тематическом принципе** построения образовательного процесса.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Ребенок пяти лет становится все более активным в познании. Он познает мир, окружающих его людей и себя, что позволяет ему выработать собственный стиль деятельности, основанный на его особенностях и облегчающий социализацию.

Взаимодействие взрослых с детьми является важным условием формирования самостоятельности.

Повышается общий уровень физической выносливости, но повышенная физическая активность, эмоциональная возбудимость и импульсивность детей этого возраста зачастую приводят к тому, что ребенок быстро утомляется.

Более совершенной становится крупная моторика. Развитие мелкой моторики помогает освоить навыки самообслуживания: ребенок самостоятельно одевается, раздевается, завязывает шнурки.

Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков, которые значительно быстрее формируются при многократном повторении упражнений с незначительными перерывами.

В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных психических процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышаются острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический и звуковысотный слух.

В 5-6 лет продолжает развиваться, совершенствуется восприятие цвета, формы, величины. Он способен воспринимать и классическую музыку. Количество одновременно воспринимаемых объектов – не более двух.

Подача обучающего материала, как и в среднем дошкольном возрасте, должна быть направлена на активное восприятие его ребенком. Ориентация в пространстве пока может вызывать затруднения. Не совершенно пока и освоение времени.

Объем памяти изменяется несущественно. Улучшается ее устойчивость. Появляются произвольные формы психической активности, элементы ее произвольности. Возможно, как непроизвольное, так и произвольное запоминание, однако пока преобладает непроизвольная память.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Но устойчивость пока невелика (достигает 10-15 минут) и зависит от индивидуальных особенностей ребенка и условий обучения.

Вместе со взрослыми ребенок может заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут. Помимо устойчивости внимания, развивается переключаемость и распределение внимания.

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков.

В возрасте 5-6 лет продолжает совершенствоваться звуковая сторона речи. Развивается фонематический слух, интонационная выразительность при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи, богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь.

Развивается продуктивное воображение, способность воспринимать и воображать себе на основе словесного описания различные миры: космос, космические путешествия, пришельцев, замок принцессы, волшебников и т.д. Эти достижения находят воплощение в детских играх, театральной деятельности, в рисунках, детских рассказах. Рисунки уже наполнены содержанием, они отражают реальный и волшебный мир.

Интерес старших дошкольников к общению со взрослыми не ослабевает. Равноправное общение со взрослым поднимает ребенка в своих глазах, помогает почувствовать свое взросление и компетентность.

Возраст 5-6 лет характеризуется «взрывом» всех проявлений дошкольника, адресованных сверстнику, особенно в плане интенсивности общения. Именно в дошкольный период формируются основные эмоциональные новообразования, выступающие неким результатом взаимодействия эмоциональных и познавательных компонентов развития личности.

Главное эмоциональное новообразование этого периода - становление процесса произвольной эмоциональной регуляции.

Возрастные особенности детей 6 – 7 лет

Дети 6-7 лет возраста начинают осваивать сложные взаимодействия людей. Игровое пространство усложняется. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Изображение человека становится ещё более детализированным и пропорциональным. При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной

деятельности. Они свободно владеют обобщёнными способами анализа, как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объёмными предметами.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ещё ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным.

В результате правильно организованной образовательной работы у дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи. В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребёнок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Ожидаемые результаты

- воспитанники должны освоить и уметь применять диафрагмально-релаксационный тип дыхания;
- снижение порога возбудимости и страха, снижение уровня тревожности, напряжения;
- повышение работоспособности, снижение утомляемости и раздражительности;
- снижение частоты дыхания до возрастной нормы;
- усвоение воспитанниками основной образовательной программы в образовательных областях:
 - социально-коммуникативное развитие
 - познавательное развитие
 - речевое развитие

художественно-эстетическое развитие

физическое развитие

- улучшение звукопроизношения и повышение эффективности занятий с логопедом;
- улучшение психоэмоционального состояния воспитанников;
- мотивационно - познавательная активность на занятии;
- рациональная организация образовательного процесса, эффективность занятий.

Программа позволяет выработать у каждого ребенка оптимальный навык дыхания, обеспечивающий гармонию работы дыхательной и сердечно - сосудистой систем. Этот навык совершенного дыхания надежно защитит ребенка от болезней дыхательной, сердечно – сосудистой и нервной систем, последствий стресса. Ребенок обретет здоровье, уверенность в себе, возможность справляться с любым психоэмоциональным напряжением. Приобретенный навык остается с человеком на всю последующую жизнь.

Содержание программы

Выработка диафрагмально-релаксационного типа дыхания производится путем последовательной тренировки выполнения статических дыхательных упражнений с акцентом на диафрагмальный тип дыхания, на фоне релаксации, с использованием в качестве объективизации метода ДАС (Дыхательная Аритмия Сердца) - БОС (Биологически Обратная Связь) тренинг до достижения должных показателей дыхательной аритмии сердца, характерных для здоровых детей (соответственно возрасту).

Программа представлена двумя модулями:

1 модуль «Окружающий мир», состоит из 3 теоретических и 9 практических занятий.

Целью проведения теоретических занятий является формирование представлений у детей о дыхании, работе сердца, ознакомление с техникой диафрагмального дыхания путем последовательной тренировки выполнения

статических дыхательных упражнений с акцентом на диафрагмальный тип дыхания, на фоне релаксации характерно возрасту детей.

Для демонстрации разных типов дыхания можно использовать наглядный материал, доступный пониманию ребенка.

На теоретических занятиях дети знакомятся с понятием «здоровый образ жизни», простейшими знаниями в области анатомии и физиологии сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Дети осваивают технику диафрагмального типа дыхания (дыхание животом).

Проведения практических занятий за компьютером, возможно после того, как у ребенка установится правильная координация движений на вдохе и выдохе.

2 модуль «Дыхание», состоит из 12 практических занятий.

Данная методика предполагает три этапа:

этапы	Содержание
1 этап-предварительный	• Вносим в компьютерный тренажер фамилию, имя и дату рождения ребенка. Под этим именем с ребенком проводятся все занятия; • Педагог закрепляет на грудной клетке ребенка с помощью специального ремешка датчики, предварительно обработанные дезинфицирующим средством. Датчики регистрируют частоту сердечных сокращений. • Затем педагог надевает наушники ребенку, чтобы слушать во время сеанса релаксационную музыку; • педагог включает прибор «ПБС».
2 этап-оздоровительный	Каждое занятие состоит из трех обязательных частей, каждая, из которой, решает определенные задачи и имеет определенный временной промежуток. <u>Вводная часть.</u> Задачи: повторение правил кабинета «БОС – Здоровье», отработка техники дыхания животом. Ребенок должен ее понять, а за тем и легко воспроизводить. Прежде всего, он

	должен почувствовать, что на вдохе живот округляется, будто бы наполняется воздухом, а на выдохе медленно вытягивается. Вдох делается через нос, а выдох через рот, через чуть приоткрытые губы, создающие легкое сопротивление выдыхаемому воздуху. Игры на формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания без прибора ПБС. <u>Основная часть.</u> Задачи: формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания с помощью прибора ПБС происходит на сюжетном материале, который выводится на мониторе ПК. Выбор сюжета определяется педагогом в зависимости от тематики познавательных занятий, проводимых руководителем, но на последних тренингах учитывается желание ребенка. <u>Заключительная часть.</u> Задачи: профилактика зрительного утомления при работе с ПК; развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации; использование упражнений для снятия физического и психического напряжения; совместное обсуждение результата собственной деятельности; подведение итога выполнения задания и его оценка; работа с Дневничком Дыхания и Паспортом Здоровья.
3 этап - итоговый	Подведение итогов работы ребенка на занятии.

Достижение эффекта расслабления в ходе выполнения дыхательных упражнений – важный компонент методики. Необходимо научить ребенка расслабляться, помочь ему найти наиболее комфортное положение на стуле. Ноги стоят на полу, слегка расставлены в стороны, руки лежат на подлокотниках или на передней поверхности бедер. Одежда не должна стеснять и ограничивать движения передней брюшной стенки. Расслаблению и успокоению безусловно помогает

спокойная эмоциональная обстановка в кабинете, полное доверие и расположение со стороны педагога.

Акцент на диафрагмальное дыхание – следующий важный компонент методики. Ребенку объясняют и показывают, как он должен дышать.

На вдохе передняя брюшная стенка выпячивается (**живот надувается**), на выдохе – медленно возвращается на место.

Вдох ребенок делает произвольно, через нос (при нарушенном носовом дыхании желательно восстановить его перед занятием), выдох – медленный, спокойный через рот, лучше через слегка сомкнутые губы для создания физиологического дополнительного сопротивления воздуху.

Для контроля правильности выполнения упражнения ребенок кладет одну **руку на переднюю брюшную стенку**, другую – **на нижнюю треть грудной клетки**.

При правильном диафрагмальном дыхании **должна двигаться только рука, лежащая на передней брюшной стенке**.

Можно предложить ребенку на выдохе дуть вытянутыми в трубочку губами на парус воображаемого кораблика, свечку или перышко. Одновременно, педагог, проводящий обучение, должен следить за тем, чтобы плечи и грудная клетка при дыхании были практически неподвижны.

После того, как ребенок усвоит инструкцию диафрагмально-релаксационного дыхания, и сможет дышать животом, можно начинать занятия БОС. Чтобы сформировать к ним положительную мотивацию, важно объяснить детям, что приборы не наносят никакого вреда, а являются только регистрирующими помощниками.

Параллельно проводится профилактическая работа для глаз, упражнения для мышечного расслабления и снятия эмоционального напряжения.

Структура занятия с использованием тренажера «БОС- Здоровье»

Занятия состоит из чередующихся между собой периодов работы (игры) и отдыха. Продолжительность периодов работы варьирует от 2 до 4 минут. Периоды отдыха имеют одинаковую продолжительность -1 мин.

Занятие ведется по готовым шаблонам (фиксированная в программе последовательность периодов работы и отдыха).

Занятие начинается с минуты записи фоновых показателей работы сердца, дыхательной системы и показателя дыхательной аритмии сердца (ДАС).

Далее автоматически запускается последовательность «работа - отдых». Заканчивается все выводом на экран результатов (график изменения частоты сердечных сокращений, таблица с цифровыми значениями ДАС и частоты дыхания) и оценок за периоды работы и за периоды отдыха.

Результаты занятия автоматически сохраняются в его персональной карточке ребенка. Информация о проведенном занятии передается в ПК педагога для формирования группового отчета (журнал здоровья).

Техническая оснащенность БОС позволяет оценить уровень здоровья с помощью регистрации дыхательной аритмии сердца (ДАС). ДАС - это разница пульса (частоты сердечных сокращений) на вдохе и выдохе. ДАС определяет качество взаимной работы двух основных систем: сердечно - сосудистой и респираторной. Необходимым условием реализации технологии БОС на занятиях в ДОУ является включение игры с целью повышения мотивации воспитанника.

Применение игры, как инновационной технологии «БОС-здоровье»

В компьютерной программе «БОС - здоровье» модули «Окружающий мир» и «Дыхание» состоят из игровых занятий, которые содержат чередование периодов отдыха и работы. Во время отдыха ребенок рассматривает слайды на экране монитора по определенной тематике, например, по темам «Природа», «Животные».

Слайды с релаксирующей музыкой в первую очередь помогают ребенку расслабиться, а также переключить свое внимание с периода работы - диафрагмального дыхания. Периоды отдыха длятся 1-2 минуты.

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

Например, игровой сюжет «Вертикальное закрашивание забора» продолжительностью 2 минуты, когда невидимая кисточка на доске забора

начинает подниматься вверх (сигнал о том, что пульс учащается), ребенок делает вдох по вышеуказанной инструкции. Когда кисточка на последующей доске забора следует вертикально вниз (знак о том, что пульс становится реже), ребенок плавно по инструкции переходит на продолжительный равномерный выдох.

Таким образом, перед ребенком встает задача подстроить свое дыхание под движение кисточки на заборе. Как показывает опыт, учитывая игровое содержание сюжета, задача выполняется легко, успешно и без принуждения.

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

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

Учебно-электронные пособия («Дыхание», «Окружающий мир») дают возможность ребенку изучать материал в ритме оптимального дыхания детей 3-7 лет - 12 дыханий в минуту. Длительность одного дыхания 5 секунд, из которых вдох составляет 1,5 секунды, а выдох - 3,5 секунды. Дидактический материал открывается на экране компьютера или телевизора в заданном ритме на фоне игровых сюжетов. Материал представлен в соответствии с образовательной программой обучения и воспитания в ДОУ.

Например, ребенок знакомится с элементарными математическими понятиями «высокий и низкий» по схеме игрового сюжета «Закрашивание»: когда на экране монитора слева полоска поднимается вверх, ребенок делает вдох. Как только широкая полоска начинает двигаться слева направо, по принципу выделения части из целого все предметы, стоящие слева закрашиваются, за исключением ключевого объекта - «высокого дерева», и

диктор произносит «дерево высокое», а малыш делает выдох. Это первое дыхание. На втором дыхании по аналогичному принципу изучается понятие «низкий», и соответствующее изображение «дерево низкое» выделяется на экране справа. Настраиваясь на физиологический ритм дыхания, ребенок,

заинтересованный с помощью игрового компонента технологии, самостоятельно приводит в норму важнейшие функции организма, что ведет к складыванию и совершенствованию благоприятного фона для изучения и закрепления материала. В рамках основной программы ДОУ применение инновационной технологии Сметанкина помогает организовать подготовку к школьному обучению на высоком уровне без потери здоровья, и усиливает интерес ребенка к образовательному процессу, познанию окружающего мира через игровые ситуации.

Алгоритм проведения занятий с использованием тренажера - дыхание

«БОС – здоровье»:

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

Структура шаблонов

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

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

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

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

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

Затем, в соответствии с шаблонами, чередуются периоды «РАБОТА» и «ОТДЫХ». В периоды «РАБОТА» ученик, согласно ранее полученной инструкции,

воспроизводит диафрагмально-релаксационное дыхание, учитывая сигналы БОС. Их изменение связано с работой сердца.

Задача ребенка – подстраивать свое дыхание под сигналы ОС. Таким образом происходит постепенная синхронизация работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

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

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

Для периода «РАБОТА» существует несколько сюжетов:

Сюжет «Столбик»

- базовый сюжет для начальной стадии выработки навыка диафрагмально - релаксационного дыхания с максимальной ДАС методом БОС. Он заложен в шаблоны первых двух уроков курса.

На экране расположен цветной столбик переменной высоты (сигнал зрительной обратной связи). Высота столбика изменяется в зависимости от изменений пульса.

Сюжет «Забор»

Существуют 2 варианта этого сюжета.

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

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

Сюжет «Волшебная кисть»

Существуют 2 варианта этого сюжета.

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

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

Сюжет «Окно»

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

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

Существует 2 варианта этого сюжета.

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

Во втором варианте простой тематический слайд становится фоном, на котором в каждой полосе открывается небольшое дополнительное изображение.

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

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

Важно следить за тем, чтобы ребенок не увеличивал глубину и длительность вдоха для достижения верхнего порога. Вдох должен быть спокойным, непродолжительным.

На выдохе необходимо полностью расслабиться и достичь минимальной величины ЧСС. Поэтому, нижний порог делается постепенно более трудно

достижимым. Это заставляет ребенка стремиться на выдохе к максимальной релаксации.

При этом нужно помнить, что выдох делается плавно и без усилий, вдох же происходит, безусловно-рефлекторно. Чем спокойнее, комфортнее чувствует себя ребенок, тем лучше получается выполнять упражнение. В процессе тренинга необходимо поощрять и хвалить детей. Особенно это важно для детей младшего возраста с лабильным нервно-эмоциональным статусом.

По окончании 1 сеанса детям даются рекомендации для самостоятельных занятий дома (2-3 раза в день по 10-15 мин) в следующем виде:

- *Займите удобное, комфортное положение (лежа, сидя).

- *В положении сидя - плечи расслаблены и опущены, руки лежат на коленях.

- *Сделайте неглубокий медленный вдох через нос с закрытым ртом и постарайтесь при этом надуть живот.

- *Затем сделайте плавный, медленный выдох через рот, губы должны быть полусомкнуты (сложены трубочкой).

- * Воздух свободно покидает легкие. Вы лишь создаете небольшое сопротивление полусомкнутыми губами.

- *При выдохе живот возвращается в исходное положение.

- *Следите за тем, чтобы мышцы груди и плечевого пояса не участвовали в дыхании.

- *Для контроля одну руку можно положить на грудь, а другую на живот. Должна двигаться только рука, находящаяся на животе. Грудная клетка находится в покое.

- *Старайтесь, чтобы выдох был, по крайней мере, в два раза дольше вдоха. Например, вдох на «раз-два», а выдох на «раз-два-три-четыре».

Ни в коем случае не выдыхайте через силу, постарайтесь полностью расслабиться, никаких неприятных ощущений быть не должно.

- *При правильном выполнении частота дыхания должна составлять 8-12 дыхательных движений в 1 мин. Диафрагмальное дыхание станет обычным типом дыхания при условии постоянных тренировок.

«Паспорт Здоровья»

Паспорт здоровья – это индивидуальный отчет о результатах уроков «БОС-Здоровье», которые получил ребенок. Отчет содержит оценку уровня его здоровья, которая основана на изменениях показателя его дыхательной аритмии сердца (ДАС).

На каждого воспитанника заполняется электронный «Паспорт здоровья», где отслеживается динамика усвоения дыхательной гимнастики, ДАС (дыхательной аритмии сердца). Модули «Дыхание» и «Здоровый «Окружающий мир» разработаны таким образом, что после каждого проведенного занятия на тренажере «БОС-Дыхание» компьютер выводит результат на экран монитора в виде:

- оценки;
- среднего показателя величины ДАС за урок «БОС-Здоровье»;
- графика изменения пульса и частоты дыхания во время урока.

Паспорт здоровья содержит следующие сведения:

1. Учет проведенных теоретических и практических уроков.
2. Динамика формирования навыка правильного дыхания.
3. Таблица результатов уроков здоровья.
4. Динамика уровня здоровья.
5. Итоги.

Уровень здоровья оценивается по пятибалльной шкале. Для дошкольников и школьников первых классов применяется графическая шкала оценок (пиктограммы).

Оценки «5», «4», «3» - это удовлетворительный уровень здоровья; оценки «2», «1» - неудовлетворительный.

Низкая оценка за занятие не показатель плохих знаний ребенка, а показатель уровня его здоровья, который будет повышаться по мере проведения занятий «БОС-Здоровье»: ребенок пока не владеет навыком правильного дыхания и ему необходимо продолжить занятия «БОС-Здоровье».

Повышение оценки за занятие говорит о том, что ребенок начал овладевать навыком и что его здоровье стало укрепляться. Если оценка упорно не желает расти, значит, следует показать ребенка врачу для проведения широкого обследования и выяснения причин его нездоровья.

«Дневничок Дыхания»

Оценка за занятие является необходимым атрибутом образовательного процесса, с этой целью на каждого воспитанника заводится Дневничок Дыхания. По окончании занятия «БОС-Здоровье» у воспитанника фиксируется среднее значение ДАС. Далее компьютерная программа, учитывая возраст и показатель ДАС ученика, выставляет оценку за здоровье.

Уровень здоровья оценивается по пятибалльной шкале. Для дошкольников и школьников первых классов применяется графическая шкала оценок (пиктограммы).

Оценки «5», «4», «3» - это удовлетворительный уровень здоровья; оценки «2», «1» - неудовлетворительный.

Дневничок Дыхания содержит следующие сведения:

1. Дата проведенных теоретических и практических занятий.
2. Название занятия.
3. Оценка за занятие – ребенок рисует, столько солнышек, сколько ему выставил компьютер.
4. Награда.

Перспективный план занятий без работы на тренажере «БОС Здоровье»

Теория. Модуль «Окружающий мир»

№	Тема	Цель	Задачи
№ 1	Сердце и легкие - друзья!	Активизировать и систематизировать знания детей о взаимосвязи в работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма человека.	1. Выявить уровень знаний детей о здоровье и его составляющих. 2. Познакомить детей с сердечно-сосудистой системой человека. 3. Закрепление понятий сердце 4. Познакомить детей с дыхательной системой человека. 5. Показать взаимосвязь в работе дыхания и сердца. 6. Закрепление понятий сердце, легкие.
№ 2	Путешествие с Побосиком в увлекательный мир дыхания.	Познакомить детей с диафрагмально - релаксационным типом дыхания.	1. Познакомить с понятием напряжение-расслабление. 2. Обучить технике расслабления. 3. Познакомить с диафрагмальным типом дыхания - упражнения лежа. 4. Познакомить с понятием «прибор», объяснить значение прибора БОС (Побосик) и его датчиков. 5. Проведение ознакомительного занятия на тренажере БОС по уроку № 1 6. Сформировать понимание «Игры-роботы» (дыхание животом) и времени отдыха (произвольное дыхание).
№ 3	Паспорт Здоровья и Дневничок Дыхания	Сформировать понятие Паспорт Здоровья и	1. Закрепить технику дыхания животом - выполнение упражнений сидя. 2. Объяснить назначение «Паспорт Здоровья» и «Дневничка Дыхания».

		Дневничок Дыхания	3. Объяснить кто и за что выставляет оценку за занятие. 4. Объяснить, что если человек любого возраста получил оценку «отлично», значит уровень его здоровья высокий, сформировать понимание того, что плохая оценка легко исправляется на хорошую, при этом уровень здоровья повышается. 5. Объяснить, что после курса занятий навык правильного дыхания сохраняется навсегда и что им ребенок может пользоваться в любых сложных ситуациях
--	--	-------------------	---

Перспективный план работы на тренажере «БОС- Здоровье»

Первый курс – «Окружающий мир»

№	Занятие	Задача	Содержание занятий за тренажером ПБС – БОС (компьютерная программа)
№ 1	Явления природы	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.	Занятие №5 «Явления природы» Отдых –Смена времен года. Работа –Радуга. Отдых –Небо, солнце, луна. Работа –Молния, дождь, туман. Отдых –Вулканы и гейзеры. Работа –Водопады.

			Отдых –Изменчивое море.
№2	Домашние животные	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.	Занятие №6 «Домашние животные» Отдых –Наши друзья – домашние животные. Работа –Овцы. Отдых –Кошки и собаки. Работа –Стада на лугу. Отдых –Где нужны лошади? Работа –Птенцы домашних птиц. Отдых –Домашние птицы.
№3	Дикие животные	Сознательно воспроизводить полученный навык, удерживать ДАС в заданных пределах, сохраняя на прежнем уровне величины ЧСС, частоты дыхания.	Занятие №7 «Дикие животные России» Отдых –Медведи, тюлени, моржи. Работа –Олень. Отдых –Наши лесные знакомые. Работа –Лесные жители. Отдых –Животные и их детеныши. Работа –Сохатый и его друзья. Отдых –Парнокопытные животные.
№4	Мир птиц	Сознательно воспроизводить полученный навык, удерживать ДАС в заданных пределах, сохраняя на прежнем уровне величины ЧСС, частоты дыхания.	Занятие №8 «Мир птиц» Отдых –Лесные птицы. Работа –Птицы весной.

			Отдых –Птицы средней полосы. Работа –Городские птицы. Отдых – Хищные птицы. Работа –Водоплавающие птицы. Отдых –Птицы южных широт.
№5	Деревья, кустарники	Сознательно воспроизводить полученный навык, удерживать ДАС в заданных пределах, сохраняя на прежнем уровне величины ЧСС, частоты дыхания.	Занятие №9 «Деревья, кустарники, грибы» Отдых –Лиственные деревья. Работа –Хвойные деревья. Отдых –Шишки, желуди, орехи. Работа –Съедобные грибы. Отдых –Экзотические плодовые деревья. Работа –Цветущие кустарники.
№6	Овощи фрукты ягоды	Формирование навыков самостоятельного контроля ДРД дыхания.	Занятие №10 «Овощи, фрукты, ягоды» Отдых –Фруктовые деревья. Работа –Фрукты и ягоды. Отдых –Как растут овощи. Работа –Осенний урожай. Отдых –Садовые ягодные кусты и деревья. Работа –Лесные ягоды.
№7	Подводный	Формирование навыков самостоятельного контроля ДРД	Занятие №11 «Подводный мир»

	мир	дыхания.	Отдых –Речные рыбы. Работа –Ракообразные. Отдых –Морские «цветы». Работа –Дельфины – наши друзья. Отдых –Морские рыбы. Работа –Аквариумные рыбки.
№8	Профессии	Формирование навыков самостоятельного контроля ДРД дыхания.	Занятие №12 «Профессии» Отдых –Сельскохозяйственный труд. Работа –Воспитатель, врач, учитель. Отдых –Профессии в технике. Работа –Профессии в искусстве. Отдых –Наши помощники в повседневной жизни. Работа –Профессии в цирке.
№9	Транспорт	Формирование навыков самостоятельного контроля ДРД дыхания.	Занятие №14 «Транспорт и средства передвижения» Отдых –Наземные и подземный транспорт. Работа –Корабль, катер, баржа. Отдых –Самолеты. Работа –Автомобили.

			Отдых – Парусники, лодки. Работа –Средства передвижения по воздуху.
--	--	--	---

Перспективный план работы на тренажере «БОС Здоровье»

Второй курс «Дыхание»

№	Тема	Задания	Содержание занятий за тренажером ПБС – БОС
№1	Зима	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3.Посмотрите на зимнее величие природы	1. Слайд-шоу «Льды» 2.Игра «Столбик» (Зима) 3.Слайд-шоу «Животные зимой» 4.Игра «Разрисуй забор» 5.Слайд-шоу «Зима» 6.Открытие слайдов «Животные зимой»

№2	Знаменитые места мира. Карликовые государства. Мегалополисы	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3. Совершите путешествие по знаменитым местам мира, самым маленьким государствам и самым большим городам мира.	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3. Совершите путешествие по знаменитым местам мира, самым маленьким государствам и самым большим городам мира.
№3	Весна	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3.Посмотрите на весеннее пробуждение природы	1. Слайд-шоу «Весенние воды» 2.Игра «Столбик» (Весна) 3. С лайд-шоу «Птицы весной» 4.Игра «Разрисуй забор» 5. С лайд-шоу «Весна» 6.Открытие слайдов «Весна»
№4	Путешествие по странам	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3.Совершите экскурсию по трем северным странам	1. Слайд-шоу «Цветы Скандинавии» 2.Игра «Столбик» 3. Слайд-шоу «Норвегия» 4.Открытие слайдов «Швеция» 5. С лайд-шоу «Финляндия» 6.Открытие слайдов «Норвегия, Финляндия, Швеция»

№5	Лето	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. 2.Откройте своим дыханием картинки 3.Посмотрите на природу летом.	1.Слайд-шоу «Летние цветы» 2.Игра «Столбик» (Лето) 3.Слайд-шоу «Животные летом» 4.Открывание слайдов «Дикие птицы летом» 5.Слайд-шоу «Лето» 6.Открывание слайдов «Водопады летом»
№6	Экскурсия по Странам Европы	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3.Совершите экскурсию в Бельгию Голландию, познакомьтесь с их столицами.	1. Слайд-шоу «Цветы Голландии» 2.Игра «Столбик» 3.Слайд-шоу «Голландия» 4.Открывание слайдов «Амстердам – столица Голландии» 5.Слайд-шоу «Бельгия» 6.Открывание слайдов «Брюссель- столица Бельгии»

№7	Осень	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3. Посмотрите на природу осенью.	1. Слайд-шоу «Осенние воды» 2.Игра «Столбик» (Осень) 3.Слайд-шоу «Животные осенью» 4.Открытие слайдов «Птицы осенью» 5. С лайд-шоу «Осень» 6.Открытие слайдов «Дары осени» 7.Слайд-шоу «Осень» 8.Открытие слайдов «Водопады осенью»
№8	Путешествие по странам мира.	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3.Совершите экскурсию по странам Европы: Австрии, Швейцарии, Италии и Греции.	1. С лайд-шоу «Альпийские луга» 2.Игра «Столбик» 3.Слайд-шоу «Австрия» 4.Открытие слайдов «Швейцария» 5.Слайд-шоу «Италия» 6.Открытие слайдов «Венеция- город на воде» 7. С лайд-шоу «Греция» 8.Открытие слайдов «На курортах Греции»

№9	В горах	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3. Посмотрите на красоту и разнообразие гор.	1. Слайд-шоу «Водопады» 2.Игра «Столбик» 3.Слайд-шоу «Животные» 4.Открытие слайдов «В горах» 5 Слайд-шоу «Горные озера и реки» 6.Открытие слайдов «Разнообразие гор» 7.С лайд-шоу «В горах» 8.Открытие слайдов «Красота гор»
№10	Красивые города мира.	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3.Совершите увлекательный тур по европейским странам.	1.Слайд-шоу «Парки Парижа» 2.Игра «Столбик» 3.Слайд-шоу «Франция» 4.Открытие слайдов «По залам Лувра» 5.Слайд-шоу «Великобритания» 6.Открытие слайдов Лондон - столица Великобритании» 7. С лайд-шоу «Ирландия» 8.Открытие слайдов «Ирландия. Великобритания. Франция»

№11	Тропическая природа	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3. Посмотрите на разнообразие тропической природы	1. Слайд-шоу «Побережье тропического моря» 2.Игра «Столбик» 3. С лайд-шоу «Под водой тропических морей» 4.Игра «Разрисуй забор» 5.Слайд-шоу «Обитатели тропических морей» 6.Открывание слайдов «Тропические птицы» 7.Слайд-шоу «Животные тропиков» 8.Открывание слайдов «Закаты»
№12	Путешествие по материкам	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3.Совершите путешествие по разным материкам	1. С лайд-шоу «Евразия» 2.Игра «Столбик» (Материки) 3.Слайд-шоу «Америка» 4.Открывание картинок «Животные Америки» 5. Слайд-шоу «Африка» 6.Открытие слайдов «В Африке» 7. С лайд-шоу «Антарктида» 8.Открытие слайдов «Австралия»

Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников

№	Название мероприятия	Цель	Форма проведения	срок
1.	Приглашение родителей на занятия ребенка со специалистом БОС.	Информировать родителей о кабинета БОС-Здоровье в ДОУ.	Собрание.	сентябрь
2.	Изготовление информационных буклетов, рекламного ролика.	Педагогическое просвещение относительно применения методики БОС-Здоровье.	Дистанционная	сентябрь
3.	Что такое БОС-Здоровье и для чего мы используем технологию в ДОУ?	Познакомить родителей с оздоровительной методикой БОС-Здоровье.	Консультация	октябрь
4.	Проведение индивидуальных консультаций по личным запросам родителей.	Информирование родителей.	По запросу родителей, Беседа.	в течение года
5.	Приглашение на «открытые» занятия.	Вовлечение в образовательный процесс	По запросу родителей	в течение года
6.	Ознакомление родителей с результатами проведенных занятий.	Информирование родителей о достижениях их детей.	По запросу родителей, беседа	апрель

Взаимодействие с педагогами

№ п/п	Мероприятие	Цель
1.	Изготовление информационных буклетов.	Педагогическое просвещение относительно применения методики БОС-Здоровье.
2.	Тематический педчас «Дыхание – это просто!»	Педагогическое просвещение относительно применения методики БОС.

Материально - техническое обеспечение программы

- Тренажер дыхания «Биосвязь» — 4 шт.
- Монитор -4 шт.
- Компьютерный комплекс детский с программным обеспечением «Windows XP» — 4 шт.
- Учебное электронное пособие «Дыхание, БОС-здоровье», модуль (право на использование) — 1 шт.
- Учебное электронное пособие «Окружающий мир, ДОУ, БОС-здоровье» (право на использование) — 2 шт.
- Программное обеспечение «Здоровая Азбука», модуль (право на использование) — 1 шт.
- Инсталляционный диск с программным обеспечением — 1 шт.
- Столы 4 шт.;
- Стулья -4 шт.

Список литературы:

Учебно-методическая литература:

1. Конспекты теоретических уроков биологической обратной связи «Здоровья» под общей редакцией А.А.Сметанкина. НОУ «Институт биологической обратной связи». – СПб. Питер. 2009. – 63с.
2. А.А.Сметанкин. Открытый урок здоровья. Издательство «Питер». СПб. 2010. – 160с.; ил. – (Серия «Исцели себя сам»)

Учебная литература для учащихся:

1. А.А Сметанкин. Будь здоров, малыш! – СПб. Питер. 2008. – 28с.
2. А.А Сметанкин. Открытый урок здоровья. Издательство «Питер». СПб. 2011. – 160с.; ил. – (Серия «Исцели себя сам»)

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.

Кадровое обеспечение реализации Программы

Педагогический работник (учитель-логопед) имеет высшее профессиональное образование — физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 21.).

Педагог, предоставляющий дополнительную образовательную услугу соответствует квалификационным характеристикам, которые установлены в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»), утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г., № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный № 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении

федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г., № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384);

- систематически повышает свой профессиональный уровень;

Непрерывность профессионального развития педагогического работника обеспечивается в процессе освоения им дополнительных профессиональных образовательных программ в установленном объеме, каждые 3 года в образовательных учреждениях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

У педагога сформированы профессиональные компетенции, необходимые для успешной реализации программы дополнительного образования.

Педагог умеет обеспечить развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности в их тесной взаимосвязи.

Предметно – развивающая среда и материально-техническое обеспечение программы

Обустроена организованная предметно – развивающая среда помещения дошкольной организации (сенсорно-игровая комната педагога-психолога), где проведение занятий в полном объеме стимулирует творческую и эмоциональную активность детей, присущее им желание работать с необычными материалами, познавать, стремиться к созданию нового. Ко всему оборудованию и инструментам предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Температура воздуха в помещении составляет 18-20⁰ С. Площадь помещения 12, 5 кв.м.

Подбор оборудования и материалов определяется программными задачами. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Помещение оснащено необходимым оборудованием и материалами:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Стол
2.	Стулья
3.	Детская мягкая мебель
4.	Мониторы
5.	Системные блоки
6.	Мышь
7.	Наушники
8.	Зеркало

Правила поведения в кабинете

1. Спокойно идти по помещению детского сада в кабинет;
2. В кабинете входить надо без обуви, спокойно, не торопясь.
3. Разговаривать в кабинете тихо, чтобы не мешать другим детям.
4. При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружении обязательно сказать педагогу.
5. Внимательно выслушать педагога и сесть за свой компьютер.
6. Добросовестно выполнять задания на ПК, чтобы научиться правильно, дышать.
7. **Перед работой за компьютером:**
 - подойти к креслу и с помощью педагога закрепить ремешки датчики.
 - надеть наушники.
8. **Во время работы за компьютером:**
 - руки положить на подлокотники и расслабиться;
 - ноги поставить на подставку;
 - нельзя работать на компьютере без педагога;
 - не трогать мышку и провода компьютера.
 - включать и выключать компьютер, монитор;
 - пачкать рабочее место;
 - во время занятия необходимо заниматься только тем видом деятельности, которую определил преподаватель.
9. **По окончании занятия:**
 - снять и положить на место наушники;
 - с помощью взрослого снять датчики;
 - повернуть компьютерное кресло;

Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания без помощи прибора ПБС

Упражнение №1

Ребенку, в положении лежа, кладут на живот в область диафрагмы легкую игрушку.

Инструкция: Положим игрушку на живот и посмотрим, как она поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох. В соответствии с инструкцией ребенок следит глазами за сокращением и расслаблением диафрагмы.

Внимание ребенка обращается на то, что игрушка становится «живой», если он дышит животом;

Использование рифмовок педагогом:

*-качаю рыбку на волне,
то вверх (вдох).
то вниз (выдох)
она плывет ко мне.*

*-качели- вверх(вдох),
качели- вниз(выдох),
крепче куколка держись.*

Упражнение №2

Ребенок, в положении лежа кладет ладонь на область диафрагмы. Работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно (ощущается ладонью).

Инструкция: положи ладонь на то место, где раньше лежала игрушка, и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох.

Использование рифмовки педагогом:

Бегемотики лежали.
Бегемотики дышали,
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Упражнение №3.

Ребенок сидит на стуле, ладонь кладет на область диафрагмы.

Работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно

Инструкция: Сядь и положи ладонь на живот, почувствуй, как он поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох.

Использование рифмовки педагогом:

Сели бегемотики,
Потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Упражнение №4

Ребенок в положении стоя. Кладет ладонь на область диафрагмы.

Инструкция: встань прямо, положи ладонь на живот, чувствуешь, как она движется, если ты дышишь правильно.

Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания с помощью прибора ПБС

Тренинг состоит из периодов работы (тренировки) и периодов отдыха:

> *в период тренировки (работы)* ребенку предъявляются зрительные сигналы. Зрительные сигналы - это игровые сюжеты на мониторе, которые в зависимости от правильности вдоха и выдоха меняют свое расположение, при этом одновременно звучит музыка, тональность которой изменяется также от вдоха и выдоха - все это передает прибор ПБС на монитор.

> *в период* отдыха ребенок расслабляется, переключает свое внимание только на тематические слайды, сопровождаемые приятной спокойной музыкой,

> *по* окончании тренинга на экране появляются результаты:

- согласно величине ДАС, ребенок получает две отметки - за период работы и отдыха

-пульсограмма отображает процесс дыхания

Выбор сеанса определяется педагогом и по желанию детей; количество сеансов зависит от ряда причин:

- от желания ребенка и успехов ребенка;

- от психофизических возможностей и самочувствия ребенка;

Результат сеанса ДАС (дыхательная аритмия сердца)- основной объект диагностики и тренировки ребенка.

Величина ДАС (дыхательная аритмия сердца) - показатель степени гармонии работы сердца и дыхания. Величину ДАС называют паспортом здоровья, и она напрямую зависит от возраста человека, от состояния его дыхательной и сердечно-сосудистой и нервной систем; также на величину ДАС влияют эмоциональное состояние человека и его самочувствие.

Ребенок, педагоги, родители наглядно видят результаты тренинга, успехи или нездоровье ребенка. В ПК имеется Журнал здоровья в электронном варианте; поэтому очень просто проверить или посмотреть результаты всех детей в любой отрезок тренингов.

Это удобно и для педагога, и для аналитической деятельности о работе кабинета « БОС-здоровье».

Профилактическая гимнастика для дошкольников

Для снятия статического и нервно-эмоционального напряжения можно использовать обычные физические упражнения, преимущественно для верхней части туловища (рывки руками, повороты, "рубка дров" и т.д.), игры на свежем воздухе. Для снятия напряжения зрения рекомендуется зрительная гимнастика. Даже при небольшой ее продолжительности (1 минута), но регулярном проведении, она является эффективным мероприятием профилактики утомления. Эффективность зрительной гимнастики объясняется тем, что при выполнении специальных упражнений (описаны ниже) обеспечивается периодическое переключение зрения с ближнего на дальнее, снимается напряжение с цилиарной мышцы глаза, активизируются восстановительные процессы аккомодационного аппарата глаза, в результате чего функция зрения нормализуется. Кроме того, есть специальное упражнение (с меткой на стекле), предназначенное для тренировки и развития аккомодационной функции глаза.

Время и место проведения гимнастики

Зрительная гимнастика проводится в **середине** занятия с ПЭВМ (*после 5 минут работы для пятилетних и после 7-8 минут для шестилетних детей*) и **в конце** или после всего развивающего занятия с использованием ПЭВМ (после заключительной части). Первые три из представленных ниже упражнений проводятся в середине занятия в компьютерном зале, а остальные упражнения – после занятий в игровой комнате.

Длительность зрительной гимнастики как во время, так и после занятия составляет 1 минуту. Преподаватель выбирает одно упражнение из трех для проведения во время занятий с ПЭВМ, и 1-2 упражнения для проведения гимнастики после заключительной части занятия. Через 2-4 занятия упражнения рекомендуется менять.

Зрительная гимнастика во время работы на компьютере (в середине занятия)

Упражнение 1 со зрительными метками

В кабинете заранее подвешиваются высоко на стенах, углах, в центре стены яркие зрительные метки. Ими могут быть игрушки или красочные картинки (4-6 меток). Игрушки (картинки) целесообразно подбирать так, чтобы они составляли единый зрительно-игровой сюжет, например, из известных сказок. Сюжеты преподаватель может придумывать сам и менять их время от времени. Примерами игровых сюжетов могут быть следующие. В центре стены помещается машина (или голубь, или самолетик, или бабочка). В углах под потолком стены – цветные гаражи. Детям предлагается проследить взором проезд машины в гаражи или на ремонтную площадку. Голубь может лететь не веточку или в домик. Методика проведения упражнения: Поднять детей с рабочих мест: упражнение проводится у рабочего места. Объяснить детям, что они должны делать: по команде педагога, не поворачивая головы, одним взглядом глаз прослеживать движение машины в синий гараж, затем в зеленый и т.д. Очень важно сделать акцент на то, чтобы глазки смотрели, не поворачивая головы. Педагог предлагает переводить взор с одной метки на другую под счет 1-4 Целесообразно показывать детям, на каком предмете необходимо каждый раз останавливать взгляд. Можно направлять взор ребенка последовательно на каждую метку, а можно – в случайном порядке. Скорость перевода взора не должна быть очень большой. Переводить взор надо так медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз. Педагог должен вести контроль за тем, чтобы дети во время выполнения упражнения не поворачивали головы.

Упражнение 2 со зрительными метками и поворотами головы

Выполняется так же, как предыдущее упражнение, но дети должны выполнять его с поворотами головы. Игровым объектом может служить елочка, которую нужно нарядить. Необходимые для этой цели игрушки и зверушки дети должны отыскивать по всему компьютерному залу.

Методика выполнения упражнения

Педагог просит детей подняться с рабочих мест и стоять около стула, лицом к педагогу.

Объясняется задача: вот елочка (на столе, или большое изображение елочки на картинке в центре стены или чуть ниже), ее нужно нарядить.

Педагог просит соблюдать следующие условия: "Стойте прямо, не сдвигая с места ног, поворачивая одну лишь голову, отыщите в кабинете игрушки, которыми можно было бы нарядить елочку и назовите их".

Темп выполнения упражнения – произвольный.

Продолжительность – 1 минута.

**Упражнения для профилактики зрительного утомления
при работе с ПК.**

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном Дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1.

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.

Повторить 3 - 4 раза

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Повторить 4 - 5 раз.

Вариант 2

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. **Повторить 4 - 5 раз.**

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения. Глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Повторить 4 - 5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны переводом глаз прямо на счет 1 - 6.

Повторить 3 - 4 раза.

Вариант 3.

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6.

Повторить 4 - 5 раз.

3.Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 – 30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6.

Повторить 4 - 5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Повторить 1-2 раза.

Приложение № 7

Зрительная гимнастика после компьютерного занятия

Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Рекомендуются следующие варианты упражнений.

Упражнение 1

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 2

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

Упражнение 3

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

Упражнение 4

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

Упражнение 5

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.

Упражнение 6

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх- влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

Упражнение 7

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение на диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Упражнение 8

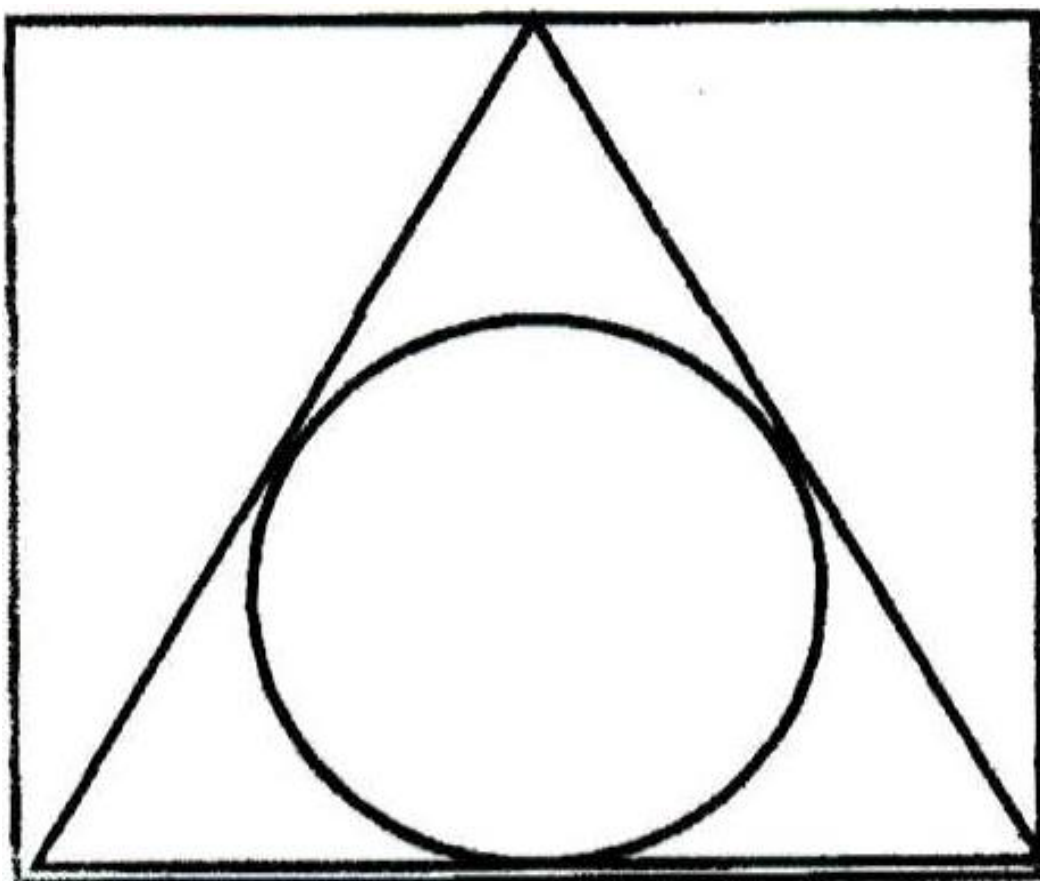
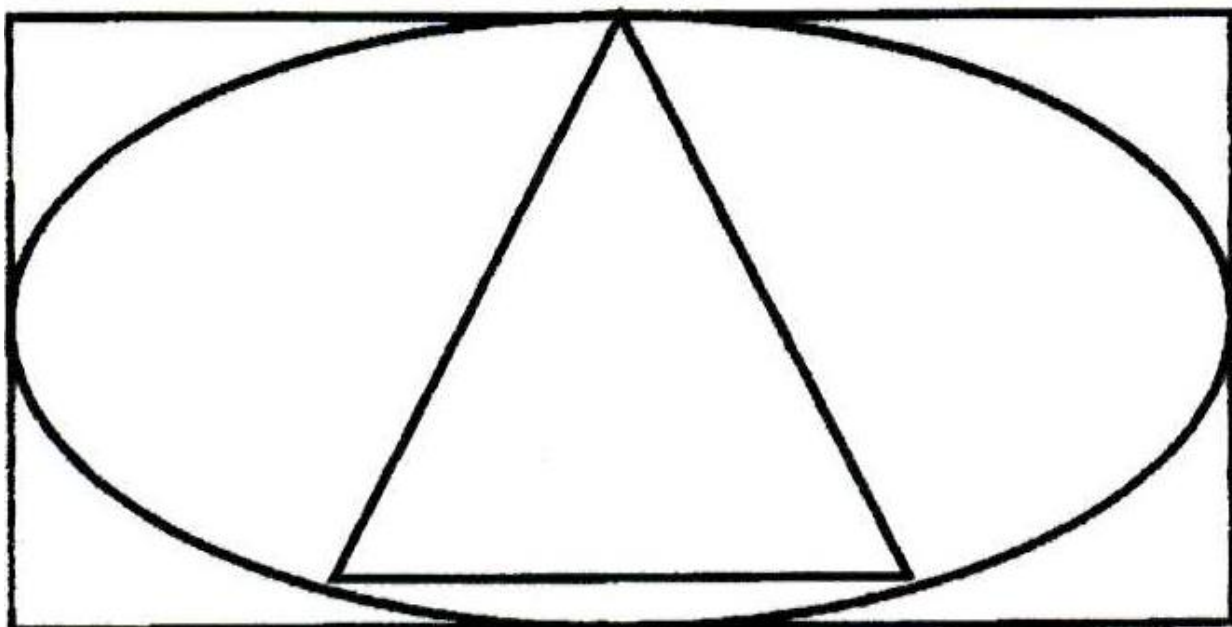
В кабинете на оконном стекле на уровне глаз ребенка крепятся красные круглые метки диаметром 3-5 мм. За окном намечается какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдаль. Ребенка ставят около метки на стекле на расстоянии 30-35 см и предлагают ему посмотреть в течение 10 секунд на красную метку, затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и зафиксировать

взор на нем в течение 10 секунд. После этого поочередно переводить взгляд то на метку, то на выбранный предмет.

Продолжительность этой гимнастики 1-1,5 минуты.

Приложение № 8

Таблицы развития зрительного восприятия и зрительно-моторной координации



Упражнения для снятия физического и психического напряжения
(Детская методика расслабления)

Цель: Отработка двигательного навыка по контраст): напряжение - расслабление.

Все умеют танцевать, прыгать, бегать и играть.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая, очень легкая, простая:
Замедляется движение и становится понятно расслабление приятно.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

Упражнение 1: «КУЛАЧКИ»

Инструкция: Сжать до белизны, сильно кулачки - затем расслабить.

Повторить 1-2 раза.

«Руки на коленях сжаты,
Крепко пальчики прижаты.
Пальчики сильнее сжимаем,
Отпускаем -разжимай.
Знайτε девочки и мальчики –
Отдыхают ваши пальчики».

Упражнение 2 «ОЛЕНИ»

Инструкция: Руки над головой, крест накрест. Пальцы растопырены - одна давит на другую,

Повторить 2-3 раза.

«Посмотрите, мы олени.
Рвется ветер нам на встречу.
Ветер стих, расправим плечи.
Руки снова на колени.
А теперь немного лени».

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ.

Упражнение 3 «ПРУЖИНКИ»

Инструкция: И.п. - сидя. Пятки на полу и пружинистые движения носками. Повторить 2-3 раза

«Что за странные пружинки, упираются в ботинки. Ты носочки поднимай, на пружинки нажимай. Нет пружинки - отдыхай».

Упражнение 4 «ЗАГОРАЕМ»

Инструкция: И.п. - сидя. Руки держат стул, ноги подняты вверх. Повторить 2-3 раза.

«Мы прекрасно загораем, ноги поднимаем. Держим-держим, напрягая. Загорели - опускаем».

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ КОРПУСА

Упражнение 5. «ШТАНГА»

Инструкция: И.п. - стоя, имитируют подъем штанги и держат, затем бросают. Повторить 2-3 раза.

«Мы готовимся к рекорду. Будем заниматься спортом. Штангу с пола поднимаем. Крепко держим и бросаем».

Упражнение 6 «КОРАБЛИК»

Инструкция: Перенесение тела с одной ноги на другую Повторить 2-3 раза.

«Стало палубу качать, Ногу к палубе прижать. Крепче ногу прижимаем, А другую расслабляем».

Упражнение на расслабление мышц и шеи.

Инструкция: Смотреть медленно - налево, направо, вниз, вверх Повторить 1-2 раза.

Упражнение 8 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА»:

«Любопытная Варвара, смотрит влево, смотрит -вправо. А потом опять вперед, тут немножко отдохнет. Смотрит - вверх и смотрит - вниз. Мышцы шеи напряглись. Возвращается обратно - расслабление приятно».

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РЕЧЕВОГО АППАРАТА, ГУБ

Упражнение 9. «ХОБОТОК» Инструкция: Губы вытягиваем, улыбка Повторить 1 -2 раза.

«Подражаю я слону - губы хоботком тяну. А теперь их отпускаю и на место возвращаю Губы заплясали вдруг. Мы обводим ими круг. Их в улыбке раздвигаем и на место возвращаем».

Упражнение 10 «ОРЕШЕК»

Инструкция: Сжимаем челюсти Повторить 2-3 раза.

«Кто сумеет лучше всех раскусить во рту орех. Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем. Губы чуть приоткрыв, рот чудесно расслабив.

Упражнение 11 «СЕРДИТЫЙ ЯЗЫК»

Инструкция: Язык упирается в верхние зубы, затем расслабляется Повторить 2-3 раза.

«С языком случилось что-то, он толкает зубы Будто хочет их за что-то вытолкать за губы. Он наместо возвращается и чудесно расслабляется».

Упражнение 12 «ГОРКА»

Инструкция: Упирается в пиление зубы и выгибается Повторить 2-3 раза.

«Спинка языка сейчас стала горка

Я растаять ей велю, напряженья не люблю.

Язык на место возвращайся и чудесно расслабляйся».

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДОМА

Задача для ребенка: научиться дышать животом.

1. Пусть ребенок займет удобное, комфортное положение (сидя, лежа) *В положении сидя плечи расслаблены и опущены, руки лежат на коленях.

2. Начинаем дышать:

сделай неглубокий медленный **вдох** через нос с закрытым ртом и постарайся при этом **надуть живот**;

сделай **плавный**, очень медленный **выдох** через рот, губы должны быть сложены трубочкой - **втягивай при выдохе живот**;

* ребенок должен поджать нижние доли легких для максимального освобождения их от отработанного воздуха следи, чтобы мышцы груди и плечевого пояса не участвовали в дыхании; положи одну руку на грудь, а другую на живот.

Должна двигаться только рука, находящаяся на животе. Грудная клетка находится в покое; старайся, чтобы выдох был длиннее вдоха.

Вдох на «раз-два», а выдох на «раз-два-три-четыре».

Ни в коем случае не вдыхай через силу, постарайся полностью расслабиться. Никаких неприятных ощущений быть не должно.

3. При выдохе воздух должен свободно покидать легкие ребенка. Он лишь создает небольшое сопротивление полусомкнутыми губами.

4. При правильном выполнении частота дыхания должна составлять 6-12 дыхательных движений в 1 минуту.

Диафрагмальное дыхание станет для ребенка обычным типом дыхания при условии постоянных тренировок!

**Упражнения на физкультминутке и в свободное время, перед сном,
дома с родителями**

Упражнение № 1 «ВОЛШЕБНЫЙ СОК»

Инструкция: Лежа, глаза закрыты

«Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко,
Наши руки отдыхают.
Ноги тоже отдыхают.
Отдыхают, засыпают.
Шея не напряжена и расслаблена.
Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко».

Упражнение № 2 «ВЫХОД ИЗ РЕЛАКСАЦИИ»

«Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать.
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться, улыбнуться.
Всем открыть глаза, проснуться».

Упражнение № 3 «ПО ПРЕДСТАВЛЕНИЮ»

Инструкция:

Лежа на коврике или кровати, улетело и расслабилось все тело.

«Будто мы лежим на травке,
На зеленой чистой, мягкой.
Греет солнышко сейчас,
Руки теплые у нас.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Губы теплые и вялые,
Но нисколько не усталые.
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык.
Нам понятно, что такое —
Состояние покоя».

Информационно-практический этап работы (игры)

1. Я дышу по-разному

Мы дышим, когда играем, спим, кушаем. Все мы умеем дышать и дышим всегда. Но дышим по-разному. Мы можем дышать часто через рот, как собачки в жару. Давайте попробуем. Тогда мы вдыхаем вот столько воздуха (психолог надувает маленький воздушный шарик). Можем дышать грудью. Давайте попробуем (дышим, выпячивая грудь). Так мы вдыхаем вот столько воздуха (надуваем больший по размеру шарик). А можем дышать глубоко, животиком. И тогда вот какой у нас получится шарик (надуваем самый большой и яркий воздушный шарик).

Упражнения на диафрагмальный вдох Мы все умеем дышать, и все мы не задумываемся о том, как мы это делаем. Но от того, как мы дышим, зависит очень многое в работе нашего организма. В ходе наших занятий, мы будем учиться правильно дышать. Дышать так, чтобы нашему сердечку было удобно работать; так, чтобы мы чувствовали себя спокойно и уверенно; так, чтобы наше настроение было хорошим и веселым.

Воздушный шарик. Представьте себе, что у вас в животе поселился маленький-маленький воздушный шарик. Ему очень нравится, когда его надувают и сдувают. Попробуйте надуть его. Чтобы надуть его большим, воздух надо вдыхать через нос. Давайте посмотрим, у кого шарик получился самый большой! А теперь попробуйте надуть животик больше, чем я успею надуть воздушный шарик.

Снежинки. Теперь правильно дышать нам помогут снежинки, которые мы сделали (предварительно можно вырезать с детьми снежинки из бумаги и повесить их на ниточке). Сейчас мы будем делать вдох, но не так, как обычно, а животиком. Будем вдыхать через нос воздух так, чтобы снежинки приближались к нашему личику. При этом воздуха будет все больше и больше, он будет заполнять наш животик, и от этого он будет надуваться, как шарик. А теперь выдох... И снежинки улетают от нашего личика.

2. Упражнения на диафрагмальный выдох

Трубочки. Возьмите трубочки (для коктейлей) и попробуйте медленно выдуть через них воздух, так, чтобы в стакане с водой появились пузырьки и забулькали. А теперь попробуйте сложить свои губы такой же трубочкой и еще раз медленно-медленно выдуть воздух, на воде должна появиться воронка.

Мыльные пузыри. «Давайте устроим соревнование: кто сможет выдуть самый большой пузырь? Чтобы пузырь был очень большой, его нужно надувать очень медленно». Это упражнение можно задать малышам на дом.

3. Упражнение на объединение фазы диафрагмального вдоха и выдоха

Мы с вами уже умеем правильно вдыхать и правильно выдыхать воздух, давайте попробуем сделать это вместе. Вспомним про наш шарик в животе и надуем его. А теперь попробуйте сдуть его медленно-медленно. Выдувайте воздух так, как будто вы дуете на перышко. Важно следить, чтобы каждый ребенок дышал в удобном для себя темпе, не подстраиваясь под других детей.

Качели. Откиньтесь на спинки стульчиков, устройтесь поудобнее (если есть возможность, то лучше проводить это упражнение, лежа, например, перед сном в детском саду). Я раздам вам игрушки. Давайте попробуем укачать наших маленьких друзей, им пора спать. Положите их себе на живот. На вдохе - они качнутся вверх, на выдохе — вниз. Так они быстро заснут!

Приложение № 13

Практический этап (упражнения на компьютере)

«Перед тобой компьютер и еще один маленький прибор. Этот прибор может слышать, как ты дышишь, и рассказывать об этом компьютеру. Если ты сможешь дышать так, как мы научились на занятиях, то компьютер сможет показать тебе мультфильм про бабочку. Давай посмотрим, как это происходит» (проводится демонстрационная сессия в режиме эмуляции игры «Бабочка»).

Столбик - «Ты любишь рисовать? Я уверена, что ты замечательно умеешь закрашивать столбики! Давай попробуем сейчас закрасить столбик на бумаге (необходимо заранее подготовить листки бумаге с изображением столбика прямоугольной формы, краски и карандаши). Молодец!

Рисовать руками ты умеешь. А пробовал ли ты когда-нибудь рисовать своим дыханием? Это возможно благодаря этому приборчику и нашему умению дышать животом. Давай еще раз вспомним, как нужно правильно дышать (обсуждение с ребенком).

Совершенно верно. Теперь мы попробуем с тобой, используя этот навык, закрашивать столбик на компьютере твоим любимым цветом. Когда ты сделаешь вдох, столбик закрасится, а когда сделаешь выдох, краска постепенно вернется к тебе, и ты сможешь перейти к следующему столбику, чтобы его тоже закрасить.

Следи за тем, чтобы твое дыхание было глубоким и спокойным, а движения — ровными, тогда и столбик будет закрашен полностью и станет красивым. Давай сначала посмотрим, как это делает сам компьютер (демонстрационная сессия). А теперь оденем приборчик и попробуем сами. С первого раза может не получиться, но ведь мы только учимся, так что не расстраивайся и пробуй еще. С каждым разом у тебя будет получаться все лучше и лучше». На разных занятиях рекомендуется менять цвета столбика.

Полоса - «Мы с тобой уже научились закрашивать столбики своим дыханием. И у тебя здорово получается. А теперь давай поиграем в спасателей красивых картинок. И поможет тебе в этом все тоже дыхание животом. На вдохе ты будешь прятать картинку в мешочек, и ее почти не будет видно. Так ты сможешь защитить ее от различных неприятностей. А когда ты сделаешь выдох, картинка вновь появится, ее неприятности закончатся. Но есть и другие картинки, и их тоже нужно будет,

благодаря твоему дыханию, «спасать» от неприятностей. Посмотри, как это делается, и попробуй сам». На разных занятиях рекомендуется менять набор слайдов.

Прозрачность - «Ты уже однажды спасал картинки от неприятностей. Помнишь, как здорово у тебя получалось! А теперь ты сможешь посмотреть, что же прячется за каждой из них. И как ты думаешь, кто будет твоим незаменимым помощником? Конечно же, твое дыхание животом. Теперь на вдохе ты сможешь посмотреть сквозь одну картинку и увидишь другую. На выдохе картинка вновь примет свой облик и ты сможешь перейти к следующей картинке и посмотреть, что же прячется за ней. Но помни: что твое «волшебное сквозное зрение» станет возможным только, если ты дышишь животом, т.е. делаешь глубокий вдох и длительный плавный выдох. Успехов!». На разных занятиях рекомендуется менять набор слайдов.

Бабочка — анимация «Бабочка» сама по себе является игровой, поэтому придумывать свою историю, чтобы заинтересовать ребенка, необязательно. Но ему необходимо объяснять по ходу движения мультфильма, что должно происходить в каждый момент времени.

«Ты видишь яйцо, оно дышит. Там кто-то есть и очень хочет появиться на свет. Но он совсем еще маленький и не умеет дышать правильно (на этом этапе вы уже сориентировались с установкой порогов и подстроились под дыхание ребенка).

Давай поможем ему: ты дышишь животом, и яичко дышит вместе с тобой. Ты делаешь вдох, яичко увеличивается, делаешь выдох, оно уменьшается, так оно дышит. И если ты сделаешь выдох так, как мы учили (чтобы весь воздух вышел из животика), яичко в ответ сменит цвет... Молодец. Благодаря тебе яичко правильно научилось дышать, и тот, кто сидел внутри, готов вылупиться. Продолжай дышать животом и помоги ему появиться на свет. Кто это? Гусеничка. Она только что родилась и не знает еще, как ползти. Помоги ей своим дыханием. Вдохом ты ее поднимай, а выдохом — опускай. Делай это плавно, чтобы гусеничка не ударялась о землю. Вот видишь, она ползет. У вас получается. Смотри, сколько она проползла. Теперь она отдохнет, и ты вместе с ней. Ты знаешь, что из гусениц появляются бабочки? Но прежде, чем мы это увидим, гусеничка становится куколкой. Так называется кокон, который ты видишь. Гусеничка заснула там, и ее дыхание вновь сбилось. Давай поможем теперь уже куколке дышать так же, как это делал ты с яйцом. На вдохе куколка будет увеличиваться, на выдохе - уменьшаться. И при правильном выдохе она тоже будет менять свой цвет. Молодец! Вот уже бабочка готова появиться на свет. Пока она будет это делать, ты можешь отдохнуть. Смотри, какая красивая бабочка! Но она не умеет летать. Помоги ей перелетать с одного цветка на другой: вдохом поднимай ее, выдохом — опускай. Смотри, чтобы она садилась на каждый цветочек и делала это плавно (твое дыхание при том должно быть ровным). Молодец! Ты сделал большое дело! Теперь можешь отдохнуть и дышать так, как тебе удобно».

**Вопросы для проверки теоретических знаний детей
в соответствии с учебной программой курсов**

1. Без чего не могут жить растения и животные?
2. Зачем мы дышим?
3. Для чего тебе сердце?
4. Расскажи, про дружбу сердца и легких.
5. Что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым?
6. Как называется удивительный прибор, который понимает разговор сердца с легким?
7. Для чего мы прикрепляем датчики?
8. Зачем нам нужны наушники?
9. Когда открывается картинка в компьютере?
10. Расскажи правило дыхания животом.

Анкета для родителей

Цель: выявить уровень удовлетворенности родителей внедрением здоровьесберегающей технологии по программе «Волна»

1. Считаете ли Вы, что достаточно информированы о занятиях здоровьесберегающей технологии по программе «Волна»?

да\нет

2. Считаете ли Вы, что занятия по программе «Волна» нужны вашему ребенку?

да\нет

3. Отметили ли Вы положительные изменения в поведении ребенка после проведения занятий по программе «Волна»?

да\нет

4. Ваш ребенок стал более спокойным, улучшились сон, речь после проведения занятий?

да\нет

1. Отметили ли Вы положительные изменения в развитии вашего ребенка после проведения занятий по программе «Волна»?

да\нет

6. Благодаря проведению занятий по программе «Волна» ребенок стал реже посещать поликлинику или без изменений ?

да\нет

11. Считаете ли вы, что на это повлияли и занятия по программе «Волна»?

да\нет

8. Желаете, чтобы занятия по программе «Волна» продолжались в группе Вашего ребенка?

да\нет

Конспекты теоретических занятий

Занятие №1 Сердце и легкие - друзья!"

Цель.

Активизировать и систематизировать знания детей о взаимосвязи в работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма человека.

Задачи:

1. Выявить уровень знаний детей о здоровье и его составляющих.
2. Познакомить детей с сердечнососудистой системой человека.
3. Закрепление понятий сердце
4. Познакомить детей с дыхательной системой человека.
5. Показать взаимосвязь в работе дыхания и сердца.
6. Закрепление понятий сердце, легкие.

Ход занятия:

1. Организационный момент.
 - Ребята, а вы знаете, на какое слово похоже слово «здоровье»?
 - Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.
2. Коммуникативная игра «Здравствуйте!»
 - Давайте возьмемся за руки и встанем в круг.

Здравствуй, ребята!
 Милые друзья!
 Видеть вас сегодня очень рада я!
 Я здороваюсь везде –
 Дома и на улице.
 Даже «здравствуй» говорю
 Я знакомой курице.
 Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!
 Здравствуй, утро!

Здравствуй, день!
 Нам здороваться не лень!
 (Т.Сикачева)

Прижимают руки к груди и
 протягивают их вперед.

Отводят в сторону сначала одну
 руку, потом другую.

Ставят руки на пояс.

Машут кистями рук («крылышки»)

Скрещивают ладони с
 раздвинутыми пальцами и поднимают
 вверх.

Поднимают ладони вверх и
 смотрят на них.

Покачивают поднятыми вверх
 руками.

Показывают «дубок».

Протягивают правую ладонь
 вправо.

Протягивают левую ладонь влево.

Прижимают ладони к груди и
 протягивают их вперед на последнее
 слово.

- Я приглашаю вас продолжить наше знакомство с организмом.

3. Основная часть.

- Сегодня мы проникнем в одну из самых необыкновенных тайн – человеческое сердце.

- Кто знает, где находится сердце?

- Сожмите кулачок.

(Наше сердце величиной примерно с кулак, расположено оно в грудной клетке слева).

- Давайте «послушаем», как работает сердце. (Рука на грудь).

- Давайте приложим ухо к грудной клетке друга.

- Давайте приложим палец к запястью. Так слушают пульс врачи. Можно почувствовать биение сердца на шее. И у виска.

Ну-ка, тише, тише, дети!

Бьется что-то у виска

Словно струйка ручейка.

И на шее бьется тоже,

На шаги оно похоже.

Как мотор в груди стучит,

Ни на миг не замолчит.

Вы уже узнали, дети,

Как назвать сигналы эти?

Сердцем порождаются,

Пульсом называются. (Словарная работа).

- Сердце очень трудолюбиво, работает без остановки. Много раз за день оно произносит своеобразное «тук-тук» и ни на секунду не останавливается.

Опыт.

- Присядьте пять раз. Теперь положите руку на грудь (на пульс). Что произошло?

(Во время физических нагрузок и сразу сердце бьется гораздо чаще. Потому что при нагрузках организму нужно больше кислорода и питательных веществ).

«Тук-тук!» - сердечко бьется,

И ни разу не собьется.

И каждый день и круглый год

Несет по телу ...КИСЛОРОД.

Игра «Костя Косточкин. Как устроено мое тело» - раздел «Сердце»

4. Итог. Задание: узнать, у кого в семье сердце больше по размерам, у кого меньше.

Занятие № 2. Путешествие с Побосиком в увлекательный мир дыхания.

Цель:

Познакомить детей с диафрагмально -релаксационным типом дыханием .

Задачи:

1 Познакомить с понятием напряжение-расслабление.

2. Обучить технике расслабления.

3. Познакомить с диафрагмальным типом дыхания - упражнения лежа.

4. Познакомить с понятием «прибор», объяснить значение прибора БОС (Побосик)

и его датчиков.

5. Проведение ознакомительного занятия на тренажере БОС по уроку № 1

6. Сформировать понимание «Игры-роботы» (дыхание животом) и времени отдыха (произвольное дыхание).

Ход занятия:

1. Организационный момент.

- С работой какого внутреннего органа мы познакомились на прошлом занятии? Что вы запомнили? А вы узнали, какого размера сердце у ваших родителей? У кого больше? У кого меньше?

2. Основная часть.

- Рядом с сердцем находится еще один важный орган – это легкие. Легкие помогают нам дышать.

Опыт.

- Попробуйте задержать дыхание... Что из этого получилось?
(Подводим к выводу, что наша жизнь невозможна без дыхания).

- Давайте посмотрим, как дышит человек.

(Игра «Костя Косточкин. Как устроено мое тело».)

- Живут они только парой:

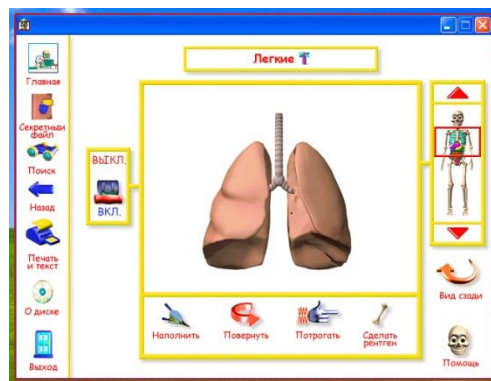
Вот левое, вот правое.

При выдохе сжимаются,

При вдохе – расправляются.

И день и ночь работают,

Дышать для вас стараются.



- Легкие находятся в верхней части туловища и похожи на розовую губку, которая может сжиматься и расправляться. Только впитывают в себя не воду, а воздух.

- Если нас, ребята, спростя,

Для чего нам нужен носик,

Что мы будем отвечать?

Помогает нам...ДЫШАТЬ.

- Правильно. Теперь давайте посмотрим, как воздух попадет в наши легкие.
(Слайд).

ОПЫТ.

- Положите руку на грудную клетку, сделайте вдох – что происходит с грудной клеткой? (Поднимается). А теперь – выдох. Что происходит? (Грудная клетка возвращается в исходное положение).

- При вдохе наши легкие расширяются и наполняются воздухом, в котором содержится кислород, необходимый для жизни. При выдохе легкие спадают, из организма выделяется углекислый газ.

3. Итог. Задание: померить объем легких у всех в семье.

Занятие № 3 Дневничок Дыхания

Цель: Сформировать понятие Дневничок Дыхания и Паспорт Здоровья

Задачи:

1. Закрепить технику дыхания животом - выполнение упражнений сидя.
2. Объяснить назначение «Дневничка Дыхания» и «Паспорт Здоровья».
3. Объяснить кто и за что выставляет оценку за занятие.
4. Объяснить, что если человек любого возраста получил оценку «отлично», значит уровень его здоровья высокий, сформировать понимание того, что плохая оценка легко исправляется на хорошую, при этом уровень здоровья повышается.
5. Объяснить, что после курса занятий навык правильного дыхания сохраняется навсегда и что им ребенок может пользоваться в любых сложных ситуациях

Ход занятия:

1. Организационный момент.
 - С работой какого внутреннего органа мы познакомились на прошлом занятии? Кто проводил дома опыт с шариком? У кого объем легких оказался больше? У кого меньше?

2. Основная часть.

Мы дышали, мы играли,
Много нового узнали.
Ручки тянем высоко,
Вот как дышится легко!
Вдох глубокий через носик,
Выдох! Хором произносим:
«Вот какие мо-лод-цы!»

- Скажите, а всегда ли наше сердце бьется одинаково?

- А всегда ли у нас ровное дыхание?

(Работа по слайду):



- Если мы спим – как вы думаете, как работает сердце? (Сердце работает равномерно)

- А если сердимся? (Учащается пульс).

- Зависит ли от нашего покоя дыхание? А от стресса?

(Подводим к выводу, что проблемы со здоровьем от неправильного дыхания).

- А вы бы хотели узнать секрет правильного дыхания?

Слайд «Учимся дышать животом»

Опыт с шариком. Дети надувают шарик и сдувают его. На примере шарика идет объяснение:

Вдох – через нос, живот надувается, а помогает диафрагма. Мы не можем ее увидеть, мы не можем ее потрогать. Она делит туловище на два этажа. На верхнем живут легкие и сердце, на нижнем – находится живот и все, что в нем. Она двигается, как насос. Вверх и вниз. При этом у нас двигается живот: при вдохе он немного выпирает, а при выдохе слегка втягивается. Поэтому дыхание при помощи диафрагмы называют еще дыханием животом.

3. Практическая работа.

ОПЫТ с резиновой игрушкой (на полу).

ОПЫТ с ватными шариками (подводим к тому, что вдох должен быть плавным).

ОПЫТ с корабликом на воде (подводим к тому, что выдох должен быть длительным, продолжительным на 4 счета: ВЫ-ДЫ-ХА-ЕМ)

- Теперь давайте сядем поудобнее и попробуем дышать животом.

4. Итог. Задание: расскажите родителям о том, что вы сегодня узнали нового. А на следующем занятии мы сможем услышать и увидеть, как работает наш организм.