МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕРЫШЕВСКОГО РАЙОНА АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ТОМСКОЕ

СЕРЫШЕВСКОГО РАЙОНА

Согласовано Утверждаю

Директор МОАУ СОШ с.Томское

Педагогическим советом

МОАУ СОШ с.Томское \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.П.Худяк

Протокол № 11 от 26.01.2022 год Приказ № 8 от 26.01.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Уроки Здоровья с применением технологии Биологической обратной связи»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-11 лет Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 72 часа

Уровень: базовый

Составитель (разработчик): Худяк Нина Павловна, педагог дополнительного

образования

# с.Томское, 2022 год

# Содержание программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.Комплекс основных характеристик образования. стр. | | |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3-7 |
| 1.2 | Цель и задачи программы | 7-8 |
| 1.3 | Содержание программы | 8-22 |
| 1.3.1. | Учебный план | 8-15 |
| 1.3.2. | Содержание учебного плана | 15-21 |
| 1.3 | Планируемые результаты | 21-22 |
| 2. Комплекс организационно - педагогических условий | | |
| 2.1. | Учебный график | 22 |
| 2.2 | Условия реализации программы | 22-23 |
| 2.3 | Формы отслеживания и фиксации результатов | 23-24 |
| 2.4 | Формы предъявления и демонстрации результатов | 24-25 |
| 2.5 | Методический материал | 25-26 |
| 2.6 | Наглядные пособия | 26-27 |
| 2.6 | Список литературы | 28 |
| 2.7 | Приложения | 29-44 |

1. **Комплекс основных характеристик программы**

# Пояснительная записка

Программа ««Уроки Здоровья с применением технологии Биологической обратной связи» является дополнительной общеразвивающей программой и разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

* Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-фз от 29.12.2012);
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждённая распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

* Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года

№ 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

* Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «о направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
* Письмо от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки

Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»;

* «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 СП 2.4.3648-20;
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
* Работа заведующей кафедрой теории и практики управления образованием Амурского областного института развития образования Л.И. Лисиной «Содержание и оформление структурных элементов дополнительных общеобразовательных программ»;
* Авторская программа А.А. Сметанкина – ЗАО «Биосвязь» НОУ

«Институт Биологической обратной связи» города Санкт-Петербург;

* Устав МОАУ СОШ с. Томское.

**Актуальность программы.** Право ребенка на здоровье, обеспечение и охрану здорового образа жизни регламентируется важнейшими нормативно- правовыми документами международного, федерального и регионального уровня: «Международной конвенцией о правах ребенка», Законом РФ «Об образовании», «Семейным кодексом РФ». Тем не менее, состояние здоровья подрастающего поколения не может не вызывать в настоящее время глубокой тревоги. Статистические данные свидетельствуют, что уровень здоровья детей с каждым годом снижается. 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 школьниками, ибо только здоровый человек может плодотворно учиться, трудиться и противостоять неблагоприятным

воздействиям окружающей среды. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления, поэтому оздоровление детей, освоение и формирование положительного социального опыта, выработка ценностных ориентаций детей на здоровый образ жизни особенно актуальны в настоящее время.

**Методологической основой** общеразвивающей программы ««Уроки Здоровья с применением технологии Биологической обратной связи» является технология БОС, разработанная под руководством А.А.

Сметанкина, ученого-физиолога, кандидата биологических наук, директора Санкт-Петербургского НОУ "Институт БОС", президента Российской Ассоциации Биологической Обратной Связи. Данная методика в течение последних 25 лет прошла детальную апробацию, получила хорошее аппаратурное обеспечение. Для реализации технологии используются современные возможности мультимедийной и компьютерной техники, оборудование и программное обеспечение. Приборы ЗАО «Биосвязь» разрешены комитетом по новой медицинской технике МЗ РФ и включены в реестр медицинской аппаратуры МЗ РФ. В основу технологии положено обучение диафрагмально-релаксационному типу дыхания, другими словами

«дыханию животом», с участием диафрагмы. Это метод произвольного волевого управления функциями организма для совершенствования организма посредством электронных приборов ПБС-БОС, регистрирующих и преобразующих информацию о состоянии органов и систем человека в доступные сознанию зрительные и слуховые сигналы. (Приложение 1) Оздоровительная дыхательная методика БОС уникальна тем, что ребенок сознательно участвует в процессе оздоровления организма. Он учится управлять своим здоровьем, дыханием и эмоциями с помощью персонального компьютера. Компьютер превращает тренировку дыхания в увлекательную игру. Важно и то, что сам прибор не оказывает отрицательного влияния на организм ребенка при проведении сеанса. Применение программ с использованием дыхательных упражнений,

направленных на формирование диафрагмально-релаксационного типа дыхания с целью оздоровления детей, является логичным переносом большого научно-практического опыта, накопленного в медицине, в область педагогики. Применение технологии обучения диафрагмальному дыханию не содержит возрастных ограничений. Поэтому программа может применяться для обучающихся без постановки целей и задач соответственно возрасту. В течение трех лет обучающиеся проходят обучение по программе, повторяя оздоровительные уроки и улучшая свой личный оценочный результат освоения навыка диафрагмально- релаксационного типа дыхания.

**Новизна программы** состоит в том, что авторы программы на основе собственного опыта работы, своих разработок и публикаций, предлагают практические способы и методы самооздоравления, самокоррекции физического, психо-эмоционального состояния в условиях повседневной жизни.

**Педагогическая целесообразность.** Игра является одним из ведущих видов деятельности в младшем и среднем школьном возрасте, а данная методика полностью строится на игре, что является лучшим стимулом для овладения правильным диафрагмально-релаксационным типом дыхания. В ходе сеанса специальные приборы и компьютерные комплексы БОС регистрируют у ребенка физиологические показатели (параметры) работы дыхательной аритмии сердца (ДАС) и отображают полученную информацию в доступной форме, в виде зрительных и слуховых сигналов обратной связи с использованием следующих сюжетов: «Столбик», «Вертикальное закрашивание», «Окно», «Слайды», «Мозаика», «Видео», «Пчелка»,

«Звуковая обратная связь».

# Принципы реализации программы

В основу реализации программы положены следующие принципы:

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

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый.

**Отличительные особенности.** Здоровьесберегающая технология БОС является высокоэффективной, немедикоментозной, абсолютно безвредной методикой, которая позволяет учитывать индивидуальные особенности личности, дозировано подбирать каждому ребёнку нагрузку и эффективно контролировать ее выполнение.

**Адресат программы**: На обучение по программе набираются дети 8-11 лет, независимо от гендерного определения. Набор в группы осуществляется по желанию ребенка, на основании заявлений родителей. Занятия по программе

«БОС» не являются терапевтическими. Это современный не медикаментозный метод, он физиологичен, т.к. опирается на активизацию и мобилизацию собственных резервов организма. Поэтому определенных медицинских показателей для занятий не предусмотрено. Не рекомендованы

занятия для детей с патологиями: выраженные органические поражения

6

головного мозга, сопутствующие соматические заболеваниями в фазе обострения, острые и инфекционные заболевания, эпилепсия, нарушения сердечного ритма. Родители /законные представители/ имеют право присутствовать на занятиях. Им даются рекомендации по проведению дыхательных упражнений с детьми дома. (Приложение 2)

Для проведения занятий в приоритете комплектование групп по возрастным признакам - обучающиеся 8-9 лет, обучающиеся 10-11 лет, но допускаются и комплектование групп обучающимися разного возраста. Количество мест по программе –70. Количество групп: 6.

**Формы обучения:** очная.

**Форма проведения занятий**: групповая, индивидуальная.

**Объём и срок освоения:** 1год, 72 часа.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:** Занятия проводятся 2 раз в неделю, по 1 академическому часу в каждой группе. Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

# Цель и задачи программы

**Цель**: сохранение и укрепление здоровья обучающихся через применение здоровьесберегающей технологии «БОС - здоровье» в контексте системно- деятельностного подхода, обеспечивающего способность обучающихся к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового опыта для ориентировки в жизненном пространстве.

# Задачи:

1. Формировать у обучающихся умения самообучения, самовоспитания, саморазвития – как инструмента проектирования его индивидуальных траекторий обучений.
2. Развивать у обучающихся универсальные учебные действия как средства самостоятельного приобретения знаний о здоровом образе жизни, их обновление и применение в нестандартных жизненных ситуациях.
3. Формировать способности обучающихся к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений, которые оказывают общеукрепляющее воздействие на организм и нормализует его внутреннее физиологическое состояние.
4. Сформировать у обучающегося стойкий навык диафрагмально- релаксационного дыхания типа с максимальной дыхательной аритмией сердца. (Приложение 4)
5. Воспитывать у обучающихся осмысленное отношение к собственному физическому и духовному здоровью, расширяя на этой основе адаптивные возможности организма.
6. Повысить уровень компетентности педагогов и родителей в области использования здоровьесберегающей технологии " БОС-Здоровье".

# Содержание программы

* + 1. **Учебный план**

Все группы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | **Раздел 1**.  «Подготовительный этап в овладении диафрагмально- релаксационным типом дыхания | 10 | 5 | 5 | Компьютерная Обработка. результатов |
| Тема 1. Путешествие в Страну Здоровейка.  Техника безопасности при проведении занятий (Приложение 4) |  | 1 | 1 | Фронтальный опрос по теме. |
| Тема 2. Как дышит человек. Дыхательные упражнения. |  | 1 | 1 | Контроль выполнения упражнений без прибора. |
| Тема 3. Сердце и легкие – друзья.  Дыхательные упражнения |  | 1 | 1 | Анализ оценок за сеансы. |
| Тема 4. Что такое сердце. Дыхательные упражнения |  | 1 | 1 | Анализ оценок за сеансы. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема 5. «Побосик.» Дыхательные упражнения |  | 1 | 1 | Проверка теоретических знаний в соответствии с учебной программой курса БОС – текущая педагогическая диагностика. |
| 2 | **Раздел №2.** Постановка дыхания | 10 | 5 | 5 | Мониторинг результатов  сеансов. |
|  | Тема 1. Что может человек. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 1 | 1 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 2. Полезное питание. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 1 | 1 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 3. Что такое мышцы. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 1 | 1 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 4. На старт, внимание, марш! Выполнение дыхательных упражнений с  помощью компьютерной программы. |  | 1 | 1 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 5. Для чего нужно закаливание. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 1 | 1 | Проверка теоретических знаний в соответствии с учебной программой курса БОС – текущая педагогическая  диагностика. |
| 3 | **Раздел №3** Формирование навыка диафрагмально- релаксационного типа дыхания. | 10 | 5 | 5 | Фронтальный опрос по теме, контроль выполнения  дыхательных упражнений. |
|  | Тема 1. Самый главный  ритм.  Выполнение дыхательных  упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг  результатов сеансов. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема 2. Коварный стресс. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Фронтальный опрос по теме. |
|  | Тема 3. БОС - зеркало здоровья.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 4. Давайте жить дружно.  Выполнение дыхательных  упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Фронтальный опрос по теме. |
|  | Тема 5. Умеем управлять собой.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 6. Игра начинается. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 7. Будь здоров! Выполнение дыхательных  упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 8. Опыты с воздухом. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 9. Паспорт Здоровья. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 10. Сколько тебе лет. Выполнение дыхательных  упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
| 4 | **Раздел № 4.**  Закрепление навыка диафрагмально- релаксационного типа дыхания. | 10 | 5 | 5 | Проверка теоретических знаний в соответствии с учебной программой курса БОС – текущая  педагогическая диагностика. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема 1. Режим дня. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 2. Твой дом. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 3. Что такое хорошо и что такое плохо.  Выполнение дыхательных  упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Фронтальный опрос по темам. |
|  | Тема 4. Гигиена и мы. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 5. Чистота залог здоровья.  Выполнение дыхательных  упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 6. Вредные продукты. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Фронтальный опрос по пройденным  темам. |
|  | Тема 7. Гимнастика. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 8. Вирусы. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Викторина по теме. |
|  | Тема 9. Эмоции человека. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Кроссворд по  теме. |
|  | Тема 10. Как оставаться здоровым.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Текущая диагностика. Анализ Дневников  Здоровья. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | **Раздел 5.**  Тематические обучающие компьютерные сюжеты. | 28 | 14 | 14 | Проверка теоретических знаний в соответствии с учебной программой курса БОС – текущая педагогическая  диагностика. |
|  | Тема 1. Да здравствует хорошее настроение. Выполнение дыхательных  упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 2. Уроки Здоровья - путь к успеху.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Опрос по темам. |
|  | Тема 3. Уроки Здоровья Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Викторина по ЗОЖ. |
|  | Тема 4. Будь здоров! Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 5. Контроль знаний о ЗОЖ. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Кроссворд по теме. |
|  | Тема 6. Обобщающее повторение.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 7. Путешествие в Страну Здоровейка Выполнение дыхательных  упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Опрос по темам. |
|  | Тема 8. Уроки Здоровья - ключ к успеху. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 9. Дыхательная система человека. Выполнение |  |  |  | Мониторинг результатов |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дыхательных упражнений с  помощью компьютерной программы. |  |  |  | сеансов.  Текущая диагностика. |
|  | Тема 10. Дыхательная гимнастика. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Анализ  Дневников Здоровья. |
|  | Тема 11. Дышим животом. Выполнение дыхательных  упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 12. Диафрагмальное дыхание.  Выполнение дыхательных  упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Игровые упражнения. |
|  | Тема 13. Релаксация. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Викторина по  темам. |
|  | Тема 14. Процесс дыхания. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 15. Дыхание здорового и больного человека.  Выполнение дыхательных  упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 16. Связь дыхания и работы сердца.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Опрос по темам. |
|  | Тема 17. Дыхательная аритмия сердца.  Выполнение дыхательных  упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 18. Биологическая обратная связь.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 19. Паспорт Здоровья. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Работа с |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Паспортом Здоровья. |
|  | Тема 20. Закаливание и гимнастика.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 21. Питаемся правильно.  Выполнение дыхательных  упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Анкетирование по питанию. |
|  | Тема 22. Влияние спорта на здоровье человека.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 23. Профилактика простудных заболеваний. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 24. Чистота и гигиена. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Конкурс рисунков по  теме. |
|  | Тема 25. Здоровые зубы. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 26. Лечимся без лекарств  Выполнение дыхательных  упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов.  Текущая диагностика. |
|  | Тема 27. Полезные продукты. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |
|  | Тема 28. Витамины. Выполнение дыхательных  упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 0,5 | 0,5 | Мониторинг результатов сеансов. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | **Раздел 6.**  Подведение итогов | 4 | 2 | 2 |  |
|  | Тема 1.  Обобщение знаний по ЗОЖ. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | 1 | 1 | Итоговая диагностика. Работа с Паспортом  Здоровья. |
|  | Тема 2.  Обобщение знаний по ЗОЖ. Выполнение дыхательных  упражнений с помощью компьютерной программы. |  | 1 | 1 | Итоговая диагностика. Анкетирование  родителей. (Приложение 5) |
|  | **Итого** | 72 | 36 | 36 |  |

# 1.3.2 Содержание учебного плана

**Раздел 1**. «Подготовительный этап в овладении диафрагмально- релаксационным типом дыхания (10 ч.).

Тема 1

Теория (1 ч.) Путешествие в Страну Здоровейка. Практика (1 ч.) Знакомство с компьютерной программой. Форма аттестации: опрос по теме

Тема 2

Теория (1 ч) Как дышит человек.

Практика (1 ч.) Дыхательные упражнения.

Форма аттестации: правильность выполнения упражнений. Тема 3

Теория (1 ч) Сердце и легкие – друзья. Практика (1 ч.) Дыхательные упражнения.

Форма аттестации: правильность выполнения упражнений. Тема 4

Теория (1 ч) Что такое сердце.

Практика (1 ч.) Дыхательные упражнения

Форма аттестации: правильность выполнения упражнений. Тема 5

Теория (1 ч) Побосик.

Практика ( 1 ч.) Дыхательные упражнения

Форма аттестации: правильность выполнения упражнений.

**Раздел 2** «Постановка дыхания» (10 ч.)

Тема 1.

Теория (1 ч.) Что может человек.

Практика (1 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 2

Теория (1 ч) Полезное питание.

Практика (1 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 3

Теория (1 ч) Что такое мышцы.

Практика (1 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 4

Теория (1 ч) На старт, внимание, марш!

Практика (1 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 5

Теория (1 ч) Для чего нужно закаливание.

Практика (1 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс.

**Раздел 3**. «Формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания» (10 ч.)

Тема 1.

Теория (0,5 ч.) Самый главный ритм.

Практика (0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс.

Тема 2

Теория (0,5 ч) Коварный стресс.

Практика (0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 3

Теория (0,5 ч) БОС - зеркало здоровья.

Практика (0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы .

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 4

Теория (0,5 ч) Давайте жить дружно.

Практика (0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 5

Теория (0,5 ч) Умеем управлять собой.

Практика (0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 6.

Теория (0,5 ч.) Игра начинается.

Практика (0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс.

Тема 7

Теория (0,5 ч) Будь здоров!

Практика ( 0,5ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс.

Тема 8

Теория (0,5 ч) Опыты с воздухом.

Практика (0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 9

Теория (0,5ч) Паспорт Здоровья.

Практика (0,5ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 10

Теория (0,5ч) Сколько тебе лет.

Практика (0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс.

**Раздел 4** «Закрепление навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания» (10 ч.).

Тема 1.

Теория (0,5ч.) Режим дня.

Практика (0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 2

Теория (0,5ч) Твой дом.

Практика (0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| компьютерной программы.  Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. |  | |
| Тема 3 |
| Теория (0,5ч) Что такое хорошо и что такое плохо.  Практика ( 0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений | с | помощью |
| компьютерной программы . |  |  |
| Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс.  Тема 4 |  |  |
| Теория (0,5ч) Гигиена и мы.  Практика (0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений | с | помощью |

компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 5

Теория (0,5 ч). Чистота залог здоровья.

Практика (0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 6.

Теория (0,5 ч.) Вредные продукты.

Практика (0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 7

Теория (0,5ч). Гимнастика.

Практика (0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 8

Теория (0,5 ч) Вирусы.

Практика (0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 9

Теория (0,5ч) Эмоции человека.

Практика (0,5ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс. Тема 10

Теория (0,5 ч) Как оставаться здоровым.

Практика (0,5 ч.) Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы.

Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс.

**Раздел 5** «Тематические обучающие компьютерные сюжеты» (28 ч) Теория (14 ч., 28 тем по 0,5 ч.)

Да здравствует хорошее настроение. Уроки Здоровья - путь к успеху. Уроки Здоровья. Будь здоров! Контроль знаний о ЗОЖ. Обобщающее повторение.

Путешествие в Страну Здоровейка. Уроки Здоровья - ключ к успеху.

Дыхательная система человека. Дыхательная гимнастика. Дышим животом. Диафрагмальное дыхание. Релаксация. Процесс дыхания. Дыхание здорового и больного человека. Связь дыхания и работы сердца. Дыхательная аритмия сердца. Биологическая обратная связь. Паспорт здоровья. Закаливание и гимнастика. Питаемся правильно. Влияние спорта на здоровье человека.

Профилактика простудных заболеваний. Чистота и гигиена. Здоровые зубы. Лечимся без лекарств. Полезные продукты. Витамины.

Практика (14 ч., 28 занятий по 0,5 ч.)

Выполнение дыхательных упражнений по сюжетным компьютерным программам. Тематика программ: «Весна», «Лето», «Осень», «Зима»,

«Явления природы», «Домашние животные», «Дикие животные», «Мир птиц», «Деревья, кустарники», «Овощи, фрукты», «Подводный мир»,

«Профессии», «Жилища», «Транспорт», «Отдых, праздники». Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеансы.

**Раздел 6**. «Подведение итогов» (4 ч.) Теория (2 ч.) Обобщение знаний по ЗОЖ.

Практика (2 ч.). Дыхательные упражнения. Работа с Дневником Здоровья. Форма аттестации: оценки в Паспорте Здоровья за сеанс.

# Планируемые результаты. Обучающиеся буду знать:

1. Основные понятия о здоровом образе жизни.
2. Правила работы с компьютерным комплексом и тренажером дыхания.
3. О диафрагмально-релаксационном дыхании.
4. Необходимость и положительные стороны применения диафрагмально- релаксационного дыхания.

# Обучающиеся будут уметь:

1. Пременять в повседневной жизни правила здорового образа жизни.
2. Работать с компьютерным комплексом и тренажером дыхания. 3.Активизировать и систематизировать диафрагмально – релаксационное дыхание.

4. Пользоваться диафрагмальным релаксационным типом дыхания в повседневной жизни.

# У обучающихся будут сформированы:

1. Умения самообучения, самовоспитания, саморазвития.
2. Проектирования индивидуальных траекторий обучений.
3. Способности к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений, которые оказывают

общеукрепляющее воздействие на организм, и нормализует его внутреннее физиологическое состояние.

1. Стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания типа с максимальной дыхательной аритмией сердца.

# У обучающихся будут развиты:

1. Универсальные учебные действия как средства самостоятельного приобретения знаний о здоровом образе жизни, их обновление и применение в нестандартных жизненных ситуациях.
2. Зрительно-двигательная поисковая активность, зрительно-моторная и телесная координация для формирования целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.

# У обучающихся будет воспитано:

- осмысленное отношение к собственному физическому и духовному здоровью, с расширенными на этой основе адаптивными возможностями организма.

К концу курса БОС - тренинга при условии успешного овладения ребенком навыка ДРД могут быть достигнуты следующие результаты:

* увеличение и/или стабилизация дыхательной аритмией сердца при снижении средней ЧСС и ЧСС на выдохе;
* снижение сезонной заболеваемости ОРВИ;
* улучшение психоэмоционального состояния ребенка (повышение уверенности в себе, снижение реактивной и личностной тревожности, нормализация сна.

# 2. Комплекс организационно - педагогических условий

* 1. **Учебный график.** (Приложение 6)

# 2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение.

1. Учебный кабинет, соответствующий требованиям для реализации программы и проведения занятий. (компьютеры, приборы), индивидуальные

посадочные места в количестве 20.

В наличии компьютеры, компьютерные стулья, приборы и программное обеспечение БОС.

Мультимедийный проектор. 20 комплексов-тренажеров.

Установочный диск программы «Дыхание».

**Кадровое обеспечение.** Педагог, прошедший специальную курсовую очную подготовку в ЗАО «Биосвязь» НОУ «Институт Биологической обратной связи» города Санкт-Петербурга, имеющий удостоверение.

# 2.3 Формы отслеживания и фиксации результатов.

Контроль за приобретением и выработкой навыка диафрагмально- релаксационного дыхания осуществляется проведением и сравнением результатов входной и итоговой диагностики теоретико-практических уроков БОС. Сопоставляя данные начала года и конца, определяется динамика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| формирования навыка | диафрагмально-релаксационного | дыхания | у |
| обучающихся.  Критерии выработки | диафрагмально-релаксационного | дыхания | с |

максимальной ДАС:

* увеличение ДАС (дыхательной аритмии сердца);
* снижение числа дыханий (до 7-12 дыханий в минуту);
* снижение числа сердечных сокращений на выдохе;
* ровная стабильная пульсограмма;
* повышение оценки.

Программа «Дыхание 2.1» разработана 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;
* графика изменения пульса и частоты дыхания во время урока.

Эти данные записываются в память компьютера под именем данного обучающегося. Оценка за здоровье является необходимым атрибутом образовательного процесса. По окончании занятия БОС компьютерная программа, учитывая возраст и показатель ДАС ученика, выставляет оценку за здоровье. Повышение оценки за урок говорит о том, что ребенок начал овладевать навыком и что его здоровье стало укрепляться. Данные каждого ребенка заносятся в Дневник Здоровья.

# Формы предъявления и демонстрация результатов.

Критерии выработки диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной ДАС:

* увеличение ДАС (дыхательной аритмии сердца);
* снижение числа дыханий (до 7-12 дыханий в минуту);
* снижение числа сердечных сокращений на выдохе;
* ровная стабильная пульсограмма;
* повышение оценки.

На каждого воспитанника заполняется электронная и бумажная версия

«Паспорта здоровья», где отслеживается динамика усвоения дыхательной гимнастики, ДАС (дыхательной аритмии сердца). Программа «Дыхание 2.1» разработана 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-Дыхание»;
* графика изменения пульса и частоты дыхания во время урока.

Эти данные записываются в память компьютера под именем данного обучающегося. Оценка за здоровье является необходимым атрибутом

образовательного процесса. По окончании занятия «БОС-Дыхание» у обучающегося фиксируется среднее значение ДАС. Далее компьютерная программа, учитывая возраст и показатель ДАС обучающегося, выставляет оценку за здоровье. Низкая оценка за занятие не показатель плохих знаний ребенка, а показатель уровня его здоровья, который будет повышаться по мере проведения уроков «БОС-Здоровье»: ребенок пока не владеет навыком правильного дыхания и ему необходимо продолжить уроки «БОС-Здоровье». Повышение оценки за урок 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.

# Оценочные материалы. Приложение №3,5

* 1. **Методический материал.**

Дополнительная образовательная программа ориентирована на использование кабинета «БОС – Здоровье». Одним из наиболее широко применяемых методов является беседа. Она позволяет педагогу при изложении материала опираться на жизненный опыт воспитанников. Беседа может сочетаться с рассказом, объяснением. В процессе межличностного общения в цепи

«педагог-ребёнок» реализуется коммуникативный потенциал ребёнка и формируется его мировоззрение. Получая информацию от педагога, каждый ребёнок и группа в целом включаются в диалог, совместный поиск решения. Дети учатся активно мыслить, применяя полученные знания в творческом процессе.

Занятия включают теоретическую и практическую части. Проводятся с согласия родителей. Для того, чтобы воспитать у ребенка осмысленное ценностное отношение к собственному физическому и духовному здоровью проводится **теоретическая часть занятия**, а тренировка и закрепление диафрагмально-релаксационного типа дыхания осуществляется на

**практическом уровне**. Практические занятия проводятся под контролем

педагога с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Показатели работы сердца и дыхание контролируются и регулируются педагогом во время проведения занятия. Тренировка диафрагмально-релаксационного типа дыхания проводится в 3 этапа:

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы** | **Содержание** |
| **1 этап- предварительный** | -На этом этапе педагог вводит в компьютерный тренажер фамилию, имя и дату рождения ребенка. Под этим именем с ребенком проводятся все занятия.  -Далее 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-БОС». |
| **2 этап - собственно оздоровительный** | Каждое занятие состоит из трех обязательных частей, каждая, из которой, решает определенные задачи и имеет определенный временной промежуток  Вводная часть. Задачи: повторение правил работы в кабинете «БОС  – Здоровье»; освоение теоретического материала о навыках здорового образа жизни; формирование навыка диафрагмально- релаксационного типа дыхания без прибора ПБС-БОС до 3-х минут). Основная часть. Задачи: формирование навыка диафрагмально- релаксационного типа дыхания с помощью прибора ПБС-БОС происходит на сюжетном материале, который выводится на мониторе ПК. Заключительная часть. 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. |
| **3 этап - итоговый** | Подведение итогов работы ребенка на занятии. |

# Наглядные пособия.

* + Рисунки детей на тему « Что такое Здоровье?»;
  + Плакат « Пирамида Здоровья".

# Видеоматериалы:

* + «Есть такой школьный предмет – Здоровье»;
  + «Россия - подари себе здоровье»;
  + «Учитель здоровья»;
  + «Презентация кабинета «БОС – Здоровье»;
  + «Организация и методика проведения теоретических и практических занятий «БОС-Здоровье».

# Мультимедийные презентации:

* + «Путешествие в страну Здоровейка»;
  + «Уроки Здоровья» для начальной школы.

# Список литературы Учебно-методическая литература для учителя:

* 1. Головина А. Учебник здоровья для [среднего школьного](http://pandia.ru/text/category/srednie_shkoli/) возраста. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2003.
  2. Головина А. Учебник здоровья для старшего школьного возраста. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2003.
  3. Конспекты теоретических уроков биологической обратной связи

«Здоровья» под общей редакцией А.А.Сметанкина. НОУ «Институт биологической обратной связи». – СПб.: Питер. 2009. – 63с.

* 1. Сметанкин А. Учитель здоровья. СПб.: Питер, 2003. – 160 с.

# Учебная литература для родителей и учащихся:

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

# Электронные образовательные ресурсы:

* + [tel79111455585@gmail.com](mailto:tel79111455585@gmail.com);
  + [servise@biosvyaz.com](mailto:servise@biosvyaz.com);
  + [pai@biosvyaz.com](mailto:pai@biosvyaz.com);
  + [apulukchu@gmail.com](mailto:apulukchu@gmail.com).

# Приложение 1.

**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 окончанию* 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».

# Приложение 2

**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.

# 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.

1. При выдохе воздух должен свободно покидать легкие ребенка. Он лишь создает небольшое сопротивление полусомкнутыми губами.
2. 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!

# Приложение 3

Таблица «Взаимосвязь величины ДАС и оценок здоровья» ( возраст от 4 до 20 лет).

|  |  |
| --- | --- |
| ДАС (уд./мин.) | Оценка здоровья |
| >33 | «5» |
| 25-32 | «4» |
| 17-24 | «3» |
| 9-16 | «2» |
| 0-8 | «1» |

# Приложение 4

**Правила поведения в кабинете**

* 1. Спокойно идти в кабинет БОС.
  2. В кабинете входить надо спокойно, не торопясь.
  3. Разговаривать в кабинете тихо, чтобы не мешать другим.
  4. При плохом самочувствии, появлении головной боли,

головокружении обязательно сказать педагогу.

* 1. Внимательно выслушать педагога и сесть за свой компьютер.
  2. Добросовестно выполнять задания на ПК, чтобы научиться правильно, дышать.

# Перед работой за компьютером:

* + - подойти к креслу и с помощью педагога закрепить ремешки датчики.
    - надеть наушники.

# 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;
    - во время занятия необходимо заниматься только тем видом деятельности, которую определил преподаватель.

# По окончании занятия:

–снять и положить на место наушники;

–с помощью взрослого снять датчики;

– повернуть компьютерное кресло;

# Приложение 5.

Анкета для родителей

*Цель:* выявить уровень удовлетворенности родителей внедрением здоровье сберегающей технологии по программе «БОС»

1. Считаете ли Вы, что достаточно информированы о занятиях здоровье сберегающей технологии по программе «БОС»?

да\нет

1. Считаете ли Вы, что занятия по программе «БОС» нужны вашему ребенку?

да\нет

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

да\нет

1. 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 «БОС»?

да\нет

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

да\нет

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

да\нет

8. Желаете, чтобы занятия по программе «БОС» продолжались для Вашего ребенка?

да\нет

# Приложение 6

**Учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведение**  **занятия** | **Форма занятия** | **Кол. часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 2 | Путешествие в Страну Здоровейка.  Техника безопасности при проведении занятий | Кабинет БОС | Фронтальный опрос по теме. |
| 2 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 2 | Как дышит человек. Дыхательные упражнения. | Кабинет БОС | Контроль выполнения упражнений без прибора. |
| 3 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 2 | Сердце и легкие – друзья. Дыхательные упражнения | Кабинет БОС | Анализ оценок за сеансы. |
| 4 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 2 | Что такое сердце. Дыхательные упражнения | Кабинет БОС | Анализ оценок за сеансы. |
| 5 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 2 | «Побосик.»  Дыхательные упражнения | Кабинет БОС | **09** |
| 6 |  |  |  | Оздоровительный  сеанс с | 2 | Что может человек.  Выполнение дыхательных | Кабинет БОС | Мониторинг  результатов |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | применением  приборов ПБС- БОС |  | упражнений с помощью  компьютерной программы. |  | сеансов. |
| 7 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 2 | Полезное питание. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 8 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 2 | Что такое мышцы. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 9 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 2 | На старт, внимание, марш! Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 10 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 2 | Для чего нужно закаливание. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 11 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС- БОС | 1 | Самый главный ритм. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы. | Кабинет БОС | Проверка теоретических знаний в соответствии с учебной программой курса БОС – текущая  педагогическая диагностика. |
| 12 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с  применением | 1 | Коварный стресс. Выполнение дыхательных  упражнений с помощью | Кабинет БОС | Мониторинг результатов  сеансов. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | приборов ПБС-  БОС |  | компьютерной  программы. |  |  |
| 13 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 1 | БОС - зеркало здоровья. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Фронтальный опрос по теме. |
| 14 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 1 | Давайте жить дружно. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 15 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 1 | Умеем управлять собой. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Фронтальный опрос  по теме. |
| 16 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 1 | Игра начинается. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 17 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 1 | Будь здоров!  Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 18 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 1 | Опыты с воздухом. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 19 |  |  |  | Оздоровительный | 1 | Паспорт Здоровья. | Кабинет БОС | Мониторинг |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сеанс с применением приборов ПБС-  БОС |  | Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. |  | результатов сеансов. |
| 20 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 1 | Сколько тебе лет. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 21 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 1 | Режим дня.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 22 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 1 | Твой дом.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 23 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС- БОС | 1 | Что такое хорошо и что такое плохо.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Фронтальный опрос по темам. |
| 24 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 1 | Гигиена и мы. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 25 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с  применением | 1 | Чистота залог здоровья. Выполнение дыхательных  упражнений с помощью | Кабинет БОС | Мониторинг результатов  сеансов. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | приборов ПБС-  БОС |  | компьютерной  программы. |  |  |
| 26 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС- БОС | 1 | Вредные продукты. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Фронтальный опрос по пройденным  темам. |
| 27 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 1 | Гимнастика.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 28 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 1 | Вирусы.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Викторина по теме. |
| 29 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 1 | Эмоции человека. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Кроссворд по теме. |
| 30 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС- БОС | 1 | Как оставаться здоровым. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Текущая диагностика.  Анализ Дневников Здоровья. |
| 31 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с  применением | 1 | Да здравствует хорошее настроение.  Выполнение дыхательных | Кабинет БОС | Проверка теоретических знаний  в соответствии с |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | приборов ПБС- БОС |  | упражнений с помощью компьютерной программы. |  | учебной программой курса БОС – текущая педагогическая  диагностика. |
| 32 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС- БОС | 1 | Уроки Здоровья - путь к успеху.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 33 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 1 | Уроки Здоровья Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Опрос по темам. |
| 34 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 1 | Будь здоров!  Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Викторина по ЗОЖ. |
| 35 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 1 | Контроль знаний о ЗОЖ. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 36 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 1 | Обобщающее повторение. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Кроссворд по теме. |
| 37 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с  применением | 1 | Путешествие в Страну  Здоровейка. Выполнение дыхательных упражнений | Кабинет БОС | Мониторинг результатов  сеансов. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | приборов ПБС-  БОС |  | с помощью компьютерной  программы. |  |  |
| 38 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 1 | Уроки Здоровья - ключ к успеху. Выполнение дыхательных упражнений  с помощью компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Опрос по темам. |
| 39 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 1 | Дыхательная система человека. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 40 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 1 | Дыхательная гимнастика. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Текущая  диагностика. |
| 41 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 1 | Дышим животом. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Анализ Дневников Здоровья. |
| 42 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 1 | Диафрагмальное дыхание. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 43 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 1 | Релаксация. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Игровые упражнения. |
| 44 |  |  |  | Оздоровительный | 1 | Процесс дыхания. | Кабинет БОС | Мониторинг |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сеанс с применением приборов ПБС-  БОС |  | Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. |  | результатов сеансов.  Викторина по темам. |
| 45 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС- БОС | 1 | Дыхание здорового и больного человека.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 46 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС- БОС | 1 | Связь дыхания и работы сердца.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 47 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС- БОС | 1 | Дыхательная аритмия сердца.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Опрос по темам. |
| 48 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС- БОС | 1 | Биологическая обратная связь.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 49 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 1 | Паспорт Здоровья. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 1 | Закаливание и гимнастика. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Работа с Паспортом Здоровья. |
| 51 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 1 | Питаемся правильно. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 52 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС- БОС | 1 | Влияние спорта на здоровье человека.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Анкетирование по питанию. |
| 53 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС- БОС | 1 | Профилактика простудных заболеваний. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 54 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 1 | Чистота и гигиена. Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 55 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 1 | Здоровые зубы. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Конкурс рисунков по теме. |
| 56 |  |  |  | Оздоровительный | 1 | Лечимся без лекарств | Кабинет БОС | Мониторинг |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сеанс с применением приборов ПБС-  БОС |  | Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. |  | результатов сеансов. |
| 57 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением  приборов ПБС- БОС | 1 | Полезные продукты. Выполнение дыхательных упражнений с помощью  компьютерной программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Текущая диагностика. |
| 58 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС-  БОС | 1 | Витамины.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов. |
| 59 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС- БОС | 2 | Обобщение знаний по ЗОЖ.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Мониторинг результатов сеансов.  Итоговая диагностика. |
| 60 |  |  |  | Оздоровительный сеанс с применением приборов ПБС- БОС | 2 | Обобщение знаний по ЗОЖ.  Выполнение дыхательных упражнений с помощью компьютерной  программы. | Кабинет БОС | Итоговая диагностика. Анкетирование родителей. |