

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Маслянинская средняя общеобразовательная школа №1**

ПРИНЯТО

решением методической кафедры

учителей начальных классов

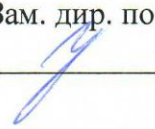
Протокол №1 от 27.08.2019.



СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по УВР (УМР)

30.08.2019.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Оздоровительная дыхательная гимнастика с применением метода БОС»
для начального общего образования (1-4 классов)**

Составитель: учитель БОС Дятловская Оксана Анатольевна

2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Оздоровительная дыхательная гимнастика с применением метода БОС» для кружка «БОС – здоровое дыхание» для 1-4 классов спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 №507, от 31.12.2015 №1576).
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (**в ред. от 24.11.2015 N 81**).
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1015 (ред. от 17.07.2015) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
- Устав и локальные акты МБОУ Маслянинской СОШ №1».
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (<http://fgosreestr.ru/>)

- информационно-методических материалов:

1. Конспекты теоретических уроков «БОС-Здоровье» под общей редакцией А.А.Сметанкина (СПб.,2014.-74с)
2. Методические рекомендации для медицинских работников школьно-дошкольных учреждений, реализующих программы оздоровления:
3. « Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода БОС в школьно- дошкольных учреждениях» (СПб,2013г. Сметанкин А.А.,Сметанкина С.И.,Тихомиров П.Н.,Маркович Н.Н.)
4. Интернет-ресурсы (по необходимости)

Общая характеристика курса

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Оздоровительная дыхательная гимнастика с применением метода БОС» составлена для 1 -4 классов.

В соответствии с ФГОС НОО в каждой школе реализуется программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни. В нашей школе на протяжении восьми лет проводятся занятия «БОС- уроки Здоровья » на основе оздоровительной компьютерной программы.

Метод биологической обратной связи (БОС) активно развивается в современной медицине и получил широкое распространение во многих ее областях. Метод БОС имеет хорошее аппаратное оснащение, которое прошло все необходимые процедуры патентования и регистрации в Министерстве здравоохранения Российской Федерации. Методики БОС широко применяются также в коррекционной педагогике, и входят в перечень диагностических и лечебных манипуляций, с которыми должен быть знаком медицинский работник практически любой специальности, но методически они еще и в недостаточной мере оформлены. Это является значительным препятствием для формирования физиологически обоснованных программ оздоровления.

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 области педагогики.

Дыхательная гимнастика и ее отдельные упражнения являются универсальным средством физической культуры, которое включается во все программы оздоровления и реабилитации.

Для здорового ребенка характерен диафрагмально-релаксационный тип дыхания. Формирование и поддержание такого типа дыхания является базисом и необходимым условием успешной реализации любой программы оздоровления и реабилитации.

Оздоровительная дыхательная гимнастика в педиатрической практике предусматривает использование способности ребенка уже в возрасте с 3-4 лет к произвольной регуляции дыхания путем проведения дыхательных упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья. Существуют теснейшие функциональные связи между механизмами произвольной и непроизвольной регуляции дыхания и работой многих жизненно важных систем организма человека {сердечно-сосудистая система, центральная и вегетативная нервные системы, пищеварительная система и пр.)

Главный вопрос любой программы оздоровления или реабилитации - вопрос дозы упражнений. Сколько дыхательных упражнений, и каких, нужно выполнить конкретному ребенку, чтобы достичь программируемого оздоровительного эффекта? Какие показатели должны быть выбраны для проведения оперативного и интегративного контроля эффективности процедур и курсов оздоровительной дыхательной гимнастики?

Данная методика в течение последних 20 лет прошла многочисленные и подробные клинические апробации, получила хорошее аппаратное обеспечение и нашла широкое применение в медицине и коррекционной педагогике.

организм ребенка;

Повышение неспецифической резистентности организма ребенка,

Повышение уровня концентрации внимания и успеваемости,

Профилактика нарушений голоса и речи;

Нормализация темпов биологического созревания и Методика выработки и тренировки диафрагмально-релаксационного дыхания является составной частью многих лечебных, профилактических, реабилитационных и оздоровительных программ, реализуемых широким кругом специалистов, работающих в школьно-дошкольных учреждениях [врачи, медсестры, специалисты лечебной физкультуры, специалисты по физическому воспитанию, логопеды, психологи, педагоги, и другие специалисты, допущенные по своему образовательному статусу к проведению оздоровительных программ детей),

В серии многочисленных научных исследований было доказано, что формирование и тренировка диафрагмально-релаксационного типа дыхания является необходимым условием и базисом, на котором строятся программы реабилитационной и оздоровительной направленности. Термином биологическая обратная связь (БОС), согласно современным представлениям, обозначают метод обучения самоконтролю и саморегуляции функциональных систем организма путем подачи субъекту информации о текущем состоянии контролируемой функции по каналам внешней обратной связи (акустической, визуальной и/или тактильной), обеспечиваемой специальными электронными устройствами.

Все методики БОС, в том числе, и ориентированные на выработку оптимальных стереотипов дыхания, соответствуют современным требованиям оперативного и интегративного контроля в ходе проведения оздоровительных процедур. Очевидно, что обеспечение объективного аппаратного контроля в ходе выполнения оздоровительной процедуры обеспечивает ее максимальную безопасность и управляемую итоговую эффективность.

Необходимо отметить, что различные методики лечения и реабилитации с использованием метода БОС получили необходимое нормативное закрепление, прошли многочисленные профессиональные экспертизы и включены в государственные реестры новых медицинских технологий МЗ РФ за 2000-2002 гг. в качестве восстановительной методики при широком круге заболеваний.

Необходимо отметить, что аппаратура БОС имеет многоцелевое назначение. Она не только обеспечивает проведение дыхательных тренировок, но и может быть использована для диагностики состояния системы дыхания вегетативной регуляции, а также для формирования банка данных при осуществлении мониторинга. Это особенно актуально в связи с тем, что оздоровление детей, посещающих школьно-дошкольные учреждения, в последнее время стало

одним из приоритетных направлений работы Министерства образования и Министерства здравоохранения РФ.

ОПИСАНИЕ МЕТОДА: ФОРМУЛА МЕТОДА

Выработка диафрагмально-релаксационного типа дыхания производится путем последовательной тренировки в выполнении статических дыхательных упражнений с акцентом на диафрагмальный тип дыхания, на фоне релаксации, с использованием в качестве объективизации метода ДАС-БОС тренинга до достижения должных показателей дыхательной аритмии сердца, характерных для здоровых детей с учетом возраста.

Формы проведения занятий в соответствии с принятой классификацией ЛфК могут быть индивидуальными, мало групповыми и групповыми.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДА

Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода БОС может назначаться детям, отнесенным к 1-3 группам здоровья и имеющим допуск к занятиям физической культурой в основной, подготовительной группе и группе ЛфК. Так как дыхательная гимнастика является средством физического воспитания, то и допуск к занятиям физкультурой одновременно является допуском к занятиям оздоровительной дыхательной гимнастикой с использованием метода БОС. Дети, освобожденные от занятий физической культурой по медицинским показаниям, могут быть допущены к занятиям врачом школьно-дошкольного отделения.

Применение методики оздоровительной дыхательной гимнастики с использованием метода БОС в школьно-дошкольных учреждениях ПОКАЗАНО для решения следующих задач:

Оказание общеукрепляющего и оздоравливающего воздействия на показатели физического развития;

Коррекция предпатологических и патологических состояний, при которых допускается использование средств физической культуры {часто болеющие дети, функциональные нарушения осанки и пр.);

Обучение произвольной регуляции функциями организма с целью профилактики неблагоприятных последствий стресса и гиподинамии.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ к проведению методики оздоровительной дыхательной гимнастики с использованием метода БОС:

Абсолютные:

- 1.Наличие серьезных признаков нарушения психики, волевой сферы и интеллекта;
- 2.Серьезные нарушения ритма сердца;
3. Заболевания внутренних органов в стадии декомпенсации

Относительные:

- 1.Острые и в фазе обострения хронические инфекционные и воспалительные заболевания;
- 2.Травмы центральной нервной системы, позвоночника и грудной клетки в остром периоде;
3. Болевой синдром любого происхождения;
4. Эпилепсия и другие состояния, провоцирующие судорожный синдром при гипервентиляционном типе дыхания;
5. Негативное отношение ребенка или родителей к методике оздоровления;
- 6.Наличие диафрагмальной грыжи;
- 7.Состояние выздоровление после острых инфекционных и воспалительных заболеваний, до момента допуска к занятиям физической культурой;

Цели занятий: Формирования у детей понятия о здоровом образе жизни, ознакомление и выработка навыков диафрагмально-релаксационного типа дыхания.

Задачи:

- проверить знания детей о дыхательной функции организма человека;
- закрепить знания о методе биологической обратной связи;
- активизировать знания о физиологическом показателе здоровья человека -дыхательной аритмии сердца;
- познакомить с навыками мышечной релаксации;
- ознакомить с сюжетами компьютерной программы «Дыхание 1.1.», «Столбик», «Забор», «Анимации»;

-выявить взаимосвязь физиологических процессов, происходящих в организме человека со звуковыми и визуальными сигналами биологической обратной связи.

Итогом всех занятий является закрепление знаний учащихся о работе дыхательной системы, ознакомление детей с расслаблением, отработка навыков расслабления, отработка длительного речевого выдоха. На основе практических занятий составляется паспорт здоровья ученика.

Программа для среднего школьного возраста включает 3 теоретических 14 практических занятий с использованием приборов БОС по регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Описание места учебного предмета «Оздоровительная дыхательная гимнастика с применением метода БОС» в учебном плане

На изучение учебного предмета «Оздоровительная дыхательная гимнастика с применением метода БОС»

в начальной школе отводит 1 учебный час в неделю (в течение полугодия) каждого года обучения, всего (60 уроков).

Программа для 1-4 классов рассчитана на 15 часов в год (на полугодие).

Программа реализуется за счёт 1 часа из часов внеурочной деятельности.

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Всего часов за курс
1 класс	1	15
2 класс	1	15
3класс	1	15
4класс	1	15
Всего	4	60 часов за курс освоения НОО

Контроль планируемых результатов Индивидуальный лист учёта достижений

Критерии: В – высокий уровень; Б – базовый; Н - низкий											
Регулятивные УУД					Познавательные УУД			Коммуникативные УУД			Конечный результат (участие в выставке, выход на проект и т.д.)
Понимать и удерживать цель	Выполнять алгоритм действий	Прогнозировать результат	Работать по готовому плану	Самооценка при сличении с эталоном	Восприятие информации в разных формах	Сравнивать, выделять главное, обобщать	Участвовать в диалоге, строить монологическую речь	Соблюдать простейшие формы этикета	Общение со сверстниками	Общение с руководителем	
В Б Н	В Б Н	В Б Н	В Б Н	В Б Н	В Б Н	В Б Н	В Б Н	В Б Н	Умеет прислушаться к чужому мнению. Считает правым только себя. Легко вступает в контакт. Неконтактный. Умеет договариваться, идёт на компромисс. Конфликтный. Заметны лидерские способности. Ведомый, подчиняется другим.	Неконтактный. Легко вступает в контакт. Умеет договариваться, идёт на компромисс. Конфликтный, не прислушивается к советам старшего. Послушный. Непослушный. Уважительный. Неуважительный	Динамика показателей ДАС

1. Планируемые результаты курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Оздоровительная дыхательная гимнастика с применением метода БОС».

На момент поступления в школу	На момент окончания 1 класса	На момент окончания 2 класса	На момент окончания 3 класса	У выпускников начальной школы
Личностные УУД				
Проявляет самостоятельность в игровой деятельности. Пытается оценивать себя и свои поступки.	Проявляет самостоятельность в разных видах детской деятельности, оценивает деятельность и поступки не только свои, но и своих сверстников.	Проявляет самостоятельность в некоторых видах учебной деятельности. Оценивает деятельность литературных персонажей, пытается обосновывать свои мысли	Проявляет самостоятельность в учебной деятельности, оценивает поступки детей и взрослых, аргументирует свой ответ	Понимает цель обучения, планирует результат своей деятельности и способен работать на результат с отсрочкой его достижения. Оценивает жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья..
Открыто относится к внешнему миру, всегда чувствует уверенность в своих силах	Относится открыто ко внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах во внеурочной деятельности	Относится открыто к внешнему миру, чувствует свою уверенность не только в игровой деятельности, умеет адаптироваться к новым ситуациям	Относится открыто к внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах в учебной деятельности, умеет адаптироваться к новым ситуациям в учебной деятельности	Умеет адаптироваться к динамично меняющемуся миру, способен сделать личностный выбор на основе норм морали
Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через участие в совместных играх. В игре способен вести переговоры. Пытается сдерживать свои эмоции	Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через совместную игровую или учебную деятельность. Способен договариваться и учитывать интересы других, сдерживает свои эмоции	Взаимодействует со взрослыми и сверстниками на основе любой совместной деятельности умеет договариваться о совместных действиях и плане деятельности	Взаимодействует со сверстниками и взрослыми, даже не имея совместной деятельности, имея целью достичь какой-либо личной цели (Н-Р, получить нужную информацию, совершить покупку)	Ориентируется в социальных ролях, умеет выстраивать межличностные взаимоотношения.

В рамках игры обсуждает возникающие проблемы, правила, может поддержать разговор на интересующую его тему	Обсуждает проблемы, возникающие в учебной игровой деятельности, может поддержать разговор на интересующую его тему	Обсуждает проблемы, возникающие в интересующей его сфере, с интересом обсуждает интересующие его вопросы, расспрашивает взрослых	Обсуждает проблемы, избегает конфликты, с интересом обсуждает интересующие его вопросы, расспрашивает взрослых о том. Что для него важно	Умеет находить выход из конфликтной ситуации, договариваться о взаимовыгодном сотрудничестве, обмене коллекций и т.п.
Положительно относиться к себе и окружающим. Отзывчив к переживаниям другого человека	Понимает чувства других людей и сопереживает им, понимает оценки кучителей своим и чужим поступкам	Способен сопереживать, принимает оценку своим поступкам от сверстников	Доброжелателен и реагирует на замечания, способен исправить ответ на предложение взрослого	Строит свои отношения со сверстниками и взрослыми на основе взаимопонимания и поддержки

Регулятивные УУД

Проявляет инициативу и самостоятельность в различных видах детской деятельности	Принимает и сохраняет учебную задачу	С помощью педагога ставит учебную задачу	Способен сам поставить задачу в творческой деятельности связанной учебной	Ставит учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще не известно.
Умеет выбирать себе род занятий и выстраивать внутренний план действий игровой деятельности	Переносит навыки построения внутреннего плана действий из учебной игровой деятельности в учебную	Совместно с учителем учитывает выделенные ориентиры для построения внутреннего плана действия в учебном материале	Способен самостоятельно выстроить внутренний план действий некоторых видах учебной деятельности	Самостоятельно определяет ориентиры в новом материале, прогнозирует результат учебной деятельности
Проявляет умения произвольности предметных действий	Овладевает способами самооценки выполнения действий	Адекватно принимают оценку своей деятельности со стороны	Планирует свои действия совместно с учителем, анализирует проблемы результат	Умеет планировать последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата, вносит изменения в план с учетом результата предыдущего действия

Коммуникативные УУД

Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми на основе общей деятельности	Имеет первоначальные навыки работы в группе: совместное обсуждение правил, распределение ролей.	Формируются навыки совместной учебной деятельности над проектом: выполнение роли, заданной учителем, помощь	Планирует учебное сотрудничество совместно с учителем, принимает участие	Планирует учебное сотрудничество со сверстниками: участвует в распределении
--	---	---	--	---

		товарищам по проекту	в контроле чужой деятельности, осуществляет рефлексию	ролей, составлении плана деятельности, обсуждении результатов. рефлексии
Проявляет любопытство ко всему новому и необычному	Умеет задавать вопросы, проявляет только любопытство, но и любознательность	Умеет задавать вопросы, проявляет свою любознательность, умеет слушать	Умеет сотрудничать со сверстниками и взрослыми в поисках интересующей информации	Способен поставить задачи и для инициативного сотрудничества при поиске и сборе информации
Способен договариваться, учитывать интересы других в игровой деятельности	Умеет выслушать и понять точку зрения другого, отстаивать свою	Частично владеет навыками преодоления конфликта	Чувствуя приближения конфликта способен избежать быстро нивелировать	Владеет способами разрешения его конфликта, может выступать посредником в разрешении конфликта

Предметные планируемые результаты:

Обучающийся научится.

Обращению с устройствами ИКТ - правильно включать и выключать устройства ИКТ, входить в операционную систему и завершать работу с ней.

получит представление:

- о дыхательной системе человека, газообмене;
- способы дыхания по методу БОС,
- показания и противопоказания к применению метода БОС;
- способы расслабления;
- технику навыка диафрагмально-релаксационного дыхания;
- ТБ при работе с компьютером;
- основные понятия о здоровом образе жизни;
- необходимость и положительные стороны применения диафрагмально релаксационного дыхания.

Обучающийся получит возможность научиться транслировать полученные знания в проектной деятельности, в быту.

научится:

- расслабляться,
- дышать диафрагмой (животом),
- снижать пульс на выдохе,
- снижать частоту дыхания,
- использовать приобретенный навык дыхания без сигналов обратной связи,
- заполнять дневники здоровья,
- анализировать результаты, проведенного сеанса.
- работать с компьютерным комплексом и тренажером дыхания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- применять в повседневной жизни правила здорового образа жизни.
- активизировать и систематизировать диафрагмально- релаксационное дыхание.
- пользоваться диафрагмальным релаксационным типом дыхания в повседневной жизни.

2. Содержание курса (см. в таблице)

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности, с указанием количества часов в каждой теме.

1класс (15 часов)

Содержание курса. (разделы, тема)	Количество часов	Содержание учебной темы: основные изучаемые вопросы
Раздел 1 Подготовительный этап (теоретический) 3 часа		
Отработка техники дыхания животом. Ученик должен ее понять, а затем и легко воспроизводить. Прежде всего, он должен почувствовать, что на вдохе живот округляется, будто бы наполняется воздухом, а на выдохе медленно втягивается. Вдох делается через нос, а выдох через рот, через чуть приоткрытые губы, создающие легкое сопротивление выдыхаемому воздуху.		
Урок № 1 Тема урока: «Путешествие в страну Здоровейка»	1	Цель: Формирование у детей понятия о здоровом образе жизни. Задачи: 1.Выявление уровня знаний детей о здоровом образе и его составляющих. 2.Активизирование и систематизирование знаний детей о здоровом образе жизни. 3.Знакомство с дыханием как основой жизни. 4.Выявление взаимосвязи в работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека. 5.Развитие психических процессов(мышления, памяти). 6.Формирование у детей знания о важности правильного дыхания. 7.Закрепление у детей знаний об охране и укреплении своего здоровья. Оборудование: Комплект видеослайдов.Видеопроектор.
Урок №2 Тема урока: «Путешествие в увлекательный мир дыхания».	1	Цель: Активизировать и систематизировать знания детей о правильном дыхании. Задачи: 1.Закрепление знаний детей о здоровом образе жизни. 2.Знакомство детей с дыхательной системой человека. 3. Знакомство детей с сердечно-сосудистой системой человека. 4.Выявление взаимосвязи в работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека 5.Знакомство с понятием «стресс» и его влиянием на организм человека. 6.Знакомство с диафрагмальным типом дыхания. Оборудование: Комплект видеослайдов. Видеопроектор
Урок № 3 Тема урока: «Правильное дыхание».	1	Цель: Ознакомление с диафрагмально- релаксационным типом дыхания. Задачи: 1.Закрепление понятий сердце, лёгкие, датчики,(с использованием кроссворда). 2.Ознакомить детей с расслаблением. Научить детей расслабляться. 3.Обучение детей диафрагмально-релаксационному типу дыхания. 4.Отработка длительного речевого выдоха(с пособиями). Оборудование: Видеопроектор. Компьютерный комплекс.
Раздел 2 Основной курс (практический) 12 часов		
Освоение навыков проведения дыхательного тренинга под контролем прибора БОС. Отработка правильной установки датчиков на грудную клетку; включение ПК и вход в программу, запуск сеанса и знакомство с правилами его проведения. Получение первого результата. Выявление начального уровня здоровья ученика (первый «паспорт здоровья»).		
1.Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа - 2ч. – освоение процесса		

диафрагмально-релаксационного типа дыхания под контролем тренажера БОС “Дыхание”; 2.Постановка диафрагмально-релаксационного типа дыхания – 3 ч. Освоение и закрепление навыка дыхания диафрагмой (животом); уверенное снижение пульса на выдохе. 3.Формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания – 5ч. Достижение гармонии работы сердца и дыхания; увеличение ДАС (показателя паспорта здоровья) до возрастной нормы или превышение ее; снижение частоты дыхания; использование приобретенного навыка дыхания без сигналов обратной связи; 4.Закрепление навыка диафрагмально-релаксационного дыхания – 1 ч. Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания; воспроизведение полученного навыка без приборов БОС. 5.Подведение итогов проведенных занятий – 1 ч. Подведение итогов проведенного курса занятий. Сравнение результатов работы в начале и конце сеансов. Анализ педагогом оценок каждого ученика, выявление детей с низким уровнем здоровья и консультации с родителями, педиатром. Выдача ученикам итоговых «паспортов здоровья».		
Урок № 4,5 (подготовка) Тема урока: «Знакомство с компьютерным комплексом и приборам «БОС»».	2	Цель: обучение детей работе с компьютерным комплексом и тренажером дыхания. Задачи: 1. Знакомство детей с компьютерным комплексом, его составом (монитор, системный блок, клавиатура, мышь, наушники). 2. Обучение работы с мышью и главным меню программы (вход в программу, создание карточки, проведение сеанса, выход из программы). 3. Овладение основными навыками работы с программой «Дыхание 1.1», знакомство с датчиками, закрепление датчиков на теле. 4. Обучение навыку ДРД на сюжете «столбик», без наушников, без музыкального сопровождения.
Уроки № 7,8 (постановка) Тема урока: «Умей расслабиться».	3	Цель: Обучение технике расслабления Проведение занятий на тренажере БОС по шаблонам 1, 2,3(длительность сеанса 15 минут). 1. Игры «Легко-тяжело», «Точка-звезда», «Кулачки», «Пишущая машинка». 2. Составление коллажа о здоровом образе жизни.
Уроки № 9,10, 11,12,13 (формирование навыка) Тема урока: «Будь внимателен».	5	Цель: развивать умение быстро сосредотачиваться, стимулировать внимание. - «Что слышно?» - «Будь внимателен». - «Слушай хлопки». -отдых «Сон на берегу моря». - «Конкурс лентяев». Проведение занятий на тренажере БОС по шаблонам 4. 5, 6, 7, 8. (длительность сеанса 20 минут) Зрительная гимнастика для глаз.
Урок №14 (закрепление навыка ДРД) Тема урока: «Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания».	1	Цель: воспроизведение полученного навыка без приборов БОС. Проведение занятий на тренажере БОС по шаблону 11(длительность сеанса 25 минут). Индивидуальные занятия с детьми с ослабленным здоровьем. Закрепляющие, повторные сеансы.
Урок № 15	1	Цель: сравнение результатов работы в начале и конце сеансов.

(подведение итогов проведенных занятий) Тема урока: «Итоговое занятие»		Проведение занятий на тренажёре БОС по шаблону 12(длительность сеанса 25 минут). -Индивидуальное занятие с детьми с ослабленным здоровьем. Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания.
---	--	---

2 класс (15 часов)

Содержание программного материала(раздел, тема)	Количество часов	Содержание учебной темы: основные изучаемые вопросы
Раздел 1 Подготовительный этап (теоретический) 3 часа		
Отработка техники дыхания животом. Ученик должен ее понять, а затем и легко воспроизводить. Прежде всего, он должен почувствовать, что на вдохе живот округляется, будто бы наполняется воздухом, а на выдохе медленно втягивается. Вдох делается через нос, а выдох через рот, через чуть приоткрытые губы, создающие легкое сопротивление выдыхаемому воздуху.		
Урок № 1 Тема урока : «Здоровый образ жизни».	1	Цель: Формирование у детей понятия о здоровом образе жизни. Задачи: 1..Выявление уровня знаний детей о здоровом образе и его составляющих. 2.Активизирование и систематизирование знаний детей о здоровом образе жизни. 3.Знакомство с дыханием как основой жизни. 4.Выявление взаимосвязи в работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека. 5.Развитие психических процессов(мышления, памяти). 6.Формирование у детей знания о важности правильного дыхания. 7.Закрепление у детей знаний об охране и укреплении своего здоровья. Оборудование: Комплект видеослайдов. Видеопроектор.
Урок №2 Тема урока: «Дыхательная система человека».	1	Цель: Активизировать и систематизировать знания детей о дыхательной системе человека. Задачи: 1.Закрепление знаний детей о здоровом образе жизни. 2.Знакомство детей с дыхательной системой человека. 3. Знакомство детей с сердечно-сосудистой системой человека. 4.Выявление взаимосвязи в работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека 5.Знакомство с понятием «стресс» и его влиянием на организм человека. 6.Знакомство с диафрагмальным типом дыхания. Оборудование: Комплект видеослайдов Видеопроектор
Урок № 3 Тема урока: «А.А.Сметанкин и приборы БОС».	1	Цель: Обучение детей диафрагмально-релаксационному типу дыхания. 1.Отработка длительного речевого выдоха(с пособиями).
Раздел 2 Основной курс (практический) 12 часов		
Освоение навыков проведения дыхательного тренинга под контролем прибора БОС. Отработка правильной установки датчиков на грудную клетку; включение ПК и вход в программу, запуск сеанса и знакомство с правилами его проведения. Получение первого результата. Выявление		

начального уровня здоровья ученика (первый «паспорт здоровья»).

1.Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа - 3 ч. – освоение процесса диафрагмально-релаксационного типа дыхания под контролем тренажера БОС “Дыхание”;

2.Постановка диафрагмально-релаксационного типа дыхания – 5ч. Освоение и закрепление навыка дыхания диафрагмой (животом); уверенное снижение пульса на выдохе.

3.Формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания – 2ч. Достижение гармонии работы сердца и дыхания; увеличение ДАС (показателя паспорта здоровья) до возрастной нормы или превышение ее; снижение частоты дыхания; использование приобретенного навыка дыхания без сигналов обратной связи;

4.Закрепление навыка диафрагмально-релаксационного дыхания – 1 ч. Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания; воспроизведение полученного навыка без приборов БОС.

5.Подведение итогов проведенных занятий – 1 ч. Подведение итогов проведенного курса занятий. Сравнение результатов работы в начале и конце сеансов. Анализ педагогом оценок каждого ученика, выявление детей с низким уровнем здоровья и консультации с родителями, педиатром. Выдача ученикам итоговых «паспортов здоровья».

Урок № 4,5,6 (подготовка) Тема урока: «Умей расслабиться».	3	Цель: Обучение технике расслабления. 1. Проведение занятий на тренажере БОС по шаблонам 1, 2,3(длительность сеанса 15 минут). 2. Игры «Легко-тяжело», «Точка-звезда», «Кулачки», «Пишущая машинка». 3. Составление коллажа о здоровом образе жизни.
Уроки №,7,8,9,10,11 (постановка)	5	Тема урока: «Будь внимателен». Цель: Развивать умение быстро сосредотачиваться, стимулировать внимание. - «Что слышно?» - «Будь внимателен». - «Слушай хлопки». -отдых «Сон на берегу моря». - «Конкурс лентяев». Проведение занятий на тренажере БОС по шаблонам 4. 5, 6, 7, 8. (длительность сеанса 20 минут) Зрительная гимнастика для глаз.
Уроки № 12,13 (формирование навыка) Цель: Обучение технике саморасслабления	2	Этюды по психомышечной тренировке (обучение приёмам саморасслабления) - «На берегу моря» - «Игра с песком». - «Игра с муравьём» - «Насос и мяч» - «Качели» Проведение занятий на тренажёре БОС по шаблонам 9,10 (длительность сеанса 25 минут).
Уроки № 14 (закрепление навыка) Тема урока: «Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания».	1	Цель: Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания. Проведение занятий на тренажёре БОС по шаблону 11(длительность сеанса 25 минут). Индивидуальные занятия с детьми с ослабленным здоровьем. Закрепляющие, повторные сеансы.
Урок №15(подведение итогов проведенных	1	Цель: сравнение результатов работы в начале и конце сеансов. -Индивидуальное занятие с детьми с ослабленным здоровьем. Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания. Проведение занятий на тренажёре БОС по шаблону

занятий) Тема урока: «Итоговое занятие»		12(длительность сеанса 25 минут).
---	--	-----------------------------------

3класс (15 часов)

Содержание программного материала (разделы, тема)	Количество часов	Содержание учебной темы: основные изучаемые вопросы
Раздел 1 Подготовительный этап (теоретический) 3 часа		
Отработка техники дыхания животом. Ученик должен ее понять, а затем и легко воспроизводить. Прежде всего, он должен почувствовать, что на вдохе живот округляется, будто бы наполняется воздухом, а на выдохе медленно втягивается. Вдох делается через нос, а выдох через рот, через чуть приоткрытые губы, создающие легкое сопротивление выдыхаемому воздуху.		
Урок № 1 Тема урока: «В здоровом теле – здоровый дух».	1	Цель: Дать детям представление о правильном дыхании. Задачи: 1. Обобщить знания детей о здоровом образе жизни. 2. Подвести детей к пониманию дыхания как основы жизни. 3. Систематизировать знания учащихся об органах дыхания, функции дыхания, о диафрагме и её значении. 4. Сформировать представление о правильном дыхании животом. 5. Выявить взаимосвязь дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Оборудование: Комплект видеослайдов. видеопроектор
Урок №2 Тема урока: «БОС-урок здоровья».	1	Цель: Дать представление учащимся о методе биологической обратной связи. Задачи: 1. Закрепить знания детей о дыхании. 2. Активизировать знания о правильном дыхании и его пользе для организма человека. 3. Дать понятие о физиологическом показателе здоровья организма человека. 4. Ознакомить учащихся с принципами работы прибора биологически обратной связи ПБС. 5. Показать взаимосвязь физиологических процессов, протекающих в организме, и сигналов биологической обратной связи. 6. Создать положительную мотивацию в обучении детей навыку правильного дыхания (рассказать о пользе правильного дыхания). Музыкальное сопровождение Оборудование: Комплект видеослайдов, видеопроектор, магнитофон (музыка для релаксации).
Урок № 3 Тема урока: «Дыхательный тренажёр БОС-учитель здоровья».	1	Цель: Обучить детей диафрагмально-релаксационному типу дыхания с максимальной ДАС. Задачи: 1. Проверить знания детей о дыхательной функции организма человека. 2. Закрепить знания о методе биологической обратной связи. 3. Активизировать знания о физиологическом показателе здоровья человека - дыхательной аритмии сердца. 4. Познакомить с навыком мышечной релаксации по Джекобсону. 5. Ознакомить с сюжетами компьютерной программы «Дыхание»: «Столбик», «Забор», «Анимация». 6. Выявить взаимосвязь физиологических процессов, происходящих в организме человека, со звуковыми и визуальными сигналами биологической обратной связи.

		7. Провести дыхательную гимнастику без контроля БОС. Оборудование: Комплект видеослайдов. видеопроектор, компьютерный дыхательный тренажёр.
Раздел 2 Основной курс (практический) 12 часов		
Освоение навыков проведения дыхательного тренинга под контролем прибора БОС. Отработка правильной установки датчиков на грудную клетку; включение ПК и вход в программу, запуск сеанса и знакомство с правилами его проведения. Получение первого результата. Выявление начального уровня здоровья ученика (первый «паспорт здоровья»).		
1.Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа - 3 ч. – освоение процесса диафрагмально-релаксационного типа дыхания под контролем тренажера БОС “Дыхание”;		
2.Постановка диафрагмально-релаксационного типа дыхания – 3 ч. Освоение и закрепление навыка дыхания диафрагмой (животом); уверенное снижение пульса на выдохе.		
3.Формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания – 4ч. Достижение гармонии работы сердца и дыхания; увеличение ДАС (показателя паспорта здоровья) до возрастной нормы или превышение ее; снижение частоты дыхания; использование приобретенного навыка дыхания без сигналов обратной связи;		
4.Закрепление навыка диафрагмально-релаксационного дыхания – 1ч. Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания; воспроизведение полученного навыка без приборов БОС.		
5.Подведение итогов проведенных занятий – 1 ч. Подведение итогов проведенного курса занятий. Сравнение результатов работы в начале и конце сеансов. Анализ педагогом оценок каждого ученика, выявление детей с низким уровнем здоровья и консультации с родителями, педиатром. Выдача ученикам итоговых «паспортов здоровья».		
Урок № 4,5,6(подготовка) Тема урока: «Умей расслабиться».	3	Цель: Обучение технике расслабления. 1.Проведение занятий на тренажере БОС по шаблонам 1,2,3(длительность сеанса 15 минут). 2.Игры «Легко- тяжело», «Точка-звезда», «Кулачки», «Пишущая машинка». 3.Составление коллажа о ЗОЖ
Уроки № 7,8,9 (постановка) Тема урока: «Умей расслабиться».	3	Цель: Обучение технике саморасслабления. Этюды по психомышечной тренировке (обучение приёмам саморасслабления) - «На берегу моря» - « Игра с песком». - «Игра с муравьём» - «Насос и мяч» - «Качели» Проведение занятий на тренажёре БОС по шаблонам 9,10,11,12(длительность сеанса 25 минут).
Уроки № 10,11, 12, 13 (формирование навыка) Тема урока: «Будь внимателен».	4	Цель: Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания. Развивать умение быстро сосредотачиваться, стимулировать внимание. - «Что слышно?» - «Будь внимателен». - «Слушай хлопки». -отдых «Сон на берегу моря». - «Конкурс лентяев». Проведение занятий на тренажере БОС по шаблонам 4. 5, 6, 7, 8 (длительность сеанса 20 минут) Зрительная гимнастика для глаз.
Уроки № 14 (закрепление навыка) Тема урока: «Закрепление и отработка	1	Цель: Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания». Сравнение результатов работы в начале и конце сеансов. -Индивидуальное занятие с детьми с ослабленным здоровьем. - Закрепляющий, повторный сеанс.

диафрагмально-релаксационного дыхания».		
Урок № 15(подведение итогов проведенных занятий) Тема урока: «Итоговое занятие»	1	Цель: сравнение результатов работы в начале и конце сеансов. -Индивидуальное занятие с детьми с ослабленным здоровьем. Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания.

4класс (15 часов)

Содержание программного материала(разделы, тема)	Количество часов	Содержание учебной темы: основные изучаемые вопросы
Раздел 1 Подготовительный этап (теоретический)3 часа		
Отработка техники дыхания животом. Ученик должен ее понять, а затем и легко воспроизводить. Прежде всего, он должен почувствовать, что на вдохе живот округляется, будто бы наполняется воздухом, а на выдохе медленно втягивается. Вдох делается через нос, а выдох через рот, через чуть приоткрытые губы, создающие легкое сопротивление выдыхаемому воздуху		
Урок № 1 Тема урока: «Путешествие в мир здоровья».	1	Цель: Дать детям представление о правильном дыхании. Задачи: 1. Обобщить знания детей о здоровом образе жизни. 2. Подвести детей к пониманию дыхания как основы жизни. 3. Систематизировать знания учащихся об органах дыхания, функции дыхания, о диафрагме и её значении. 4. Сформировать представление о правильном дыхании животом. 5. Выявить взаимосвязь дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Оборудование: Комплект видеослайдов. видеопроектор
Урок №2 Тема урока: «Биологическая обратная связь».	1	Цель: Дать представление учащимся о методе биологической обратной связи. Задачи: 1. Закрепить знания детей о дыхании. 2. Активизировать знания о правильном дыхании и его пользе для организма человека. 3. Дать понятие о физиологическом показателе здоровья организма человека. 4. Ознакомить учащихся с принципами работы прибора биологически обратной связи ПБС. 5. Показать взаимосвязь физиологических процессов, протекающих в организме, и сигналов биологической обратной связи. 6. Создать положительную мотивацию в обучении детей навыку правильного дыхания (рассказать о пользе правильного дыхания). Музыкальное сопровождение Оборудование: Комплект видеослайдов, видеопроектор, магнитофон (музыка для релаксации).
Урок № 3 Тема урока: «Дыхательная гимнастика Сметанкина».	1	Цель: Обучить детей диафрагмально-релаксационному типу дыхания с максимальной ДАС. Задачи: 1. Проверить знания детей о дыхательной функции организма человека. 2. Закрепить знания о методе биологической обратной связи. 3. Активизировать знания о физиологическом показателе здоровья

		человека - дыхательной аритмии сердца. 4. Познакомить с навыком мышечной релаксации по Джекобсону. 5. Ознакомить с сюжетами компьютерной программы «Дыхание»: «Столбик», «Забор», «Анимация». 6. Выявить взаимосвязь физиологических процессов, происходящих в организме человека, со звуковыми и визуальными сигналами биологической обратной связи. 7. Провести дыхательную гимнастику без контроля БОС. Оборудование: Комплект видеослайдов. видеопроектор, компьютерный дыхательный тренажёр.
--	--	---

Раздел 2 Основной курс (практический) 12 часов

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

1.Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа - 1 ч. – освоение процесса диафрагмально-релаксационного типа дыхания под контролем тренажера БОС “Дыхание”;

2.Постановка диафрагмально-релаксационного типа дыхания – 3 ч. Освоение и закрепление навыка дыхания диафрагмой (животом); уверенное снижение пульса на выдохе.

3.Формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания – 5ч. Достижение гармонии работы сердца и дыхания; увеличение ДАС (показателя паспорта здоровья) до возрастной нормы или превышение ее; снижение частоты дыхания; использование приобретенного навыка дыхания без сигналов обратной связи;

4.Закрепление навыка диафрагмально-релаксационного дыхания – 2 ч. Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания; воспроизведение полученного навыка без приборов БОС.

5.Подведение итогов проведенных занятий – 1 ч. Подведение итогов проведенного курса занятий. Сравнение результатов работы в начале и конце сеансов. Анализ педагогом оценок каждого ученика, выявление детей с низким уровнем здоровья и консультации с родителями, педиатром. Выдача ученикам итоговых «паспортов здоровья».

Урок № 4 (подготовка) Тема урока: Знакомство с компьютерным комплексом и приборам «БОС».	1	Цель: Обучение детей работе с компьютерным комплексом и тренажером дыхания. Задачи: 1. Знакомство детей с компьютерным комплексом, его составом (монитор, системный блок, клавиатура, мышь, наушники). 2. Обучение работы с мышью и главным меню программы (вход в программу, создание карточки, проведение сеанса, выход из программы). 3. Овладение основными навыками работы с программой «Дыхание 1.1», знакомство с датчиками, закрепление датчиков на теле. 4. Обучение навыку ДРД на сюжете «столбик», без наушников, без музыкального сопровождения.
Уроки № 5,6,7(постановка) Тема урока: «Умей расслабиться. здоровом образе жизни.	3	Цель: Обучение технике расслабления. 1.Проведение занятий на тренажере БОС по шаблонам 1,2,3(длительность сеанса 15 минут). 2.Игры «Легко- тяжело», «Точка-звезда», «Кулачки», «Пишущая машинка». 3.Составление коллажа о ЗОЖ.
Уроки № 8,9,10,11,12 (формирование навыка) Тема урока:	5	Цель: Обучение технике саморасслабления. Этюды по психомышечной тренировке (обучение приёмам саморасслабления) - «На берегу моря» - « Игра с песком».

«Обучение технике саморасслабления»		- «Игра с муравьём» - «Насос и мяч» - «Качели» Проведение занятий на тренажере БОС по шаблонам 4, 5, 6, 7, 8 (длительность сеанса 20 минут).
Уроки № 13,14 (закрепление навыка) Тема урока: «Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания».	2	Цель: Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания. Развивать умение быстро сосредотачиваться, стимулировать внимание. - «Что слышно?» - «Будь внимателен». - «Слушай хлопки». -отдых «Сон на берегу моря». - «Конкурс лентяев». Проведение занятий на тренажёре БОС по шаблонам 9,10,(длительность сеанса 25 минут). Зрительная гимнастика для глаз.
Урок № 15(подведение итогов проведенных занятий) Тема урока: «Итоговое занятие»	1	Цель: Сравнение результатов работы в начале и конце сеансов. Индивидуальное занятие с детьми с ослабленным здоровьем. Закрепляющий сеанс. на тренажёре БОС по шаблону 11 (длительность сеанса 25 минут).

4.Материально – технические средства обучения.

Формирование и тренировка диафрагмально-релаксационного типа дыхания осуществляется с использованием аппаратно-программного комплекса путем преобразования электрофизиологических сигналов в звуковые и зрительные сигналы обратной связи КАПфс-БОС-«Биосвязь» в составе: преобразователь биоэлектрических, биомеханических сигналов организма человека, программные средства с программой «Кардио» (Регистрационное удостоверение МЗ РФ на медицинское изделие класса 2Б N3 29/03010402/3932-02 от 14.06.2002 г. Срок действия до 10.04.2013 г. Регистрационное удостоверение МЗ РФ на медицинское изделие класса 2Б № 29/03010302/3611-02 от 29.04.2002 г. Срок действия до 13.03.2012. Сертификаты соответствия Госстандарта России РОСС Пи. ME20.B02531 № 5317093 От 24.06.2002 и № 5317044 от 04.06.2002).

Методика выработки диафрагмально-релаксационного типа дыхания с применением метода БОС и аппаратура для её проведения запатентована (Авторское свидетельство 1717116 от 08.11.1991, Патенты. № 2033783 от 30.04.1995; № 2162313 от 7.01.2001; № 2134542. От 20.08.1999; 2128944 от 20.04.1999).

ОПИСАНИЕ МЕТОДА

Тренировка и закрепление диафрагмально-релаксационного типа дыхания осуществляется с использованием аппаратно-программного комплекса путем преобразования электрофизиологических сигналов в звуковые и зрительные сигналы обратной связи КАПфс-БОС –«Биосвязь» и реализуется в 3 этапа,

1 этап - подготовительный - включает 3 ТЕОРЕТИЧЕСКИХ УРОКА ЗДОРОВЬЯ.

На этом этапе детям необходимо объяснить в доступной форме понятия о здоровом образе жизни, правильном дыхании и методе биологической обратной связи. Показать, что приборы не наносят никакого вреда, а являются только регистрирующими помощниками. Сформировать положительную настроенность ребенка и его четко оформленную мотивацию к занятиям.

Достижение эффекта расслабления (релаксации) в ходе выполнения дыхательных упражнений - важный компонент методики. Необходимо научить ребенка расслабляться. Необходимо помочь ему найти наиболее комфортное положение. Ноги 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 персонала, проводящего занятие.

Акцент на диафрагмальное дыхание - следующий важный компонент методики. Ребенку объясняют и показывают, как он должен дышать, вовлекая мышцы брюшного пресса. На вдохе передняя брюшная стенка выпячивается {живот надувается), на выдохе, медленно втягивается. Вдох ребенок делает произвольно, через нос (при нарушенном носовом дыхании желательно восстановить его перед занятием), выдох - медленно, спокойно 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 вытянутыми в трубочку губами дуть на парус воображаемого кораблика. Одновременно специалист, проводящий обучение, должен следить за тем, чтобы плечи и грудная клетка при дыхании были практически неподвижны. В качестве примеров проведения теоретических уроков с применением метода БОС приводим краткие конспекты уроков.

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

2-ой и все последующие занятия длятся по 10-20 мин каждое. Если ребенок возбужден или перенес физическую нагрузку (быстрая ходьба, бег), то следует дать ему отдых, чтобы физиологические параметры (частота дыхания, ЧСС) самостоятельно пришли к нормальным величинам. После этого уже можно переходить к БОС - тренингу

Основная задача - формирование правильного стереотипа диафрагмально-релаксационного дыхания с достижением максимальной синхронизации фаз дыхательного цикла и колебаний ЧСС, максимальное снижение ЧСС на выдохе и, как результат, увеличение индивидуальной величины ДДС.

В моменты, когда у ребенка все, получается, стоит обращать его внимание на собственные ощущения при этом. Это необходимо для того, чтобы тренирующийся без труда мог воспроизводить подобное состояние без сигналов БОС и в моменты ухудшения самочувствия. В процессе тренинга необходимо поощрять и хвалить детей. Особенно это важно для детей младшего возраста с лабильным нервно-эмоциональным статусом.

Об успешности занятий можно судить по динамике показателей до и после курса занятий, которые условно разделить на две группы, медицинские и педагогические, которые вносятся в индивидуальный «Паспорт здоровья».

Медицинские показатели:

- изменения ДАС ЧСС, ЧД;
- динамика показателей соматического здоровья (антропометрия и функциональные пробы);
- изменение показателей заболеваемости (в основном респираторными инфекциями).

Педагогические показатели:

- успеваемость до и после курса занятий;
- изменение частоты нарушений звукопроизношения;
- изменение реактивной и личностной тревоги, степени выраженности депрессии, качества жизни.

К концу курса БОС- тренинга при условии, что ребенок овладевает новым навыком дыхания, **могут быть достигнуты следующие результаты:**

- увеличение или стабилизация ДАС при снижении ЧСС ср. и ЧСС на выдохе;
- снижение частоты дыхе ПИР ДО возрастной нормы;
- снижение сезонной заболеваемости ОРВИ,
- улучшение успеваемости;
- улучшение звукопроизношения и повышение эффективности занятий с логопедом.

При ежедневном воспроизведении приобретенного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания у детей отмечаются:

-улучшение навыков релаксация скелетной мускулатуры и управление стрессовыми реакциями;

-улучшение психо-эмоционального состояния ребенка (повышение уверенности в себе, сосредоточенности, собранности, улучшение работоспособности, снижение реактивной и личностной тревожности, улучшение сна, нормализация его структуры).

Если в ходе реализации базовой программы не удалось выработать стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания, то ребенку показан краткий (5-6 сеансов) повторный курс через 1-2 месяца.

Контроль планируемых результатов

Индивидуальный лист учёта достижений

Критерии: В – высокий уровень; Б – базовый; Н - низкий											
Регулятивные УУД					Познавательные УУД			Коммуникативные УУД			Конечный результат (участие в выставке, выход на проект и т.д.)
Понимать и удерживать цель	Выполнять алгоритм действий	Прогнозировать результат	Работать по готовому плану	Самооценка при сличении с эталоном	Восприятие информации в разных формах	Сравнивать, выделять главное, обобщать	Участвовать в диалоге, строить монологическую речь	Соблюдать простейшие формы этикета	Общение со сверстниками	Общение с руководителем	
В Б Н	В Б Н	В Б Н	В Б Н	В Б Н	В Б Н	В Б Н	В Б Н	В Б Н	Умеет прислушаться к чужому мнению. Считает правым только себя. Легко вступает в контакт. Неконтактный. Умеет договариваться, идёт на компромисс. Конфликтный. Заметны лидерские способности. Ведомый, подчиняется другим.	Неконтактный. Легко вступает в контакт. Умеет договариваться, идёт на компромисс. Конфликтный, не прислушивается к советам старшего. Послушный. Непослушный. Уважительный. Неуважительный	Динамика показателей ДАС