

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Маслянинская средняя общеобразовательная школа №1

ПРИНЯТО
решением методического объединения
учителей начальных классов
протокол № 1 от 26.08.2017

СОГЛАСОВАНО
Зам. дир. по УВР (УМР)
 .08.2017г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Оздоровительная дыхательная гимнастика с применением метода БОС»
для начального общего образования

Составитель: Дятловская Оксана
Анатольевна, преподаватель курса
«Оздоровительная дыхательная гимнастика,
с применением метода БОС», социальный
педагог.

20117 г.

1.Пояснительная записка

Рабочая программа **учебного предмета «Оздоровительная дыхательная гимнастика с применением метода БОС»** для 1-4 классов разработана на основе:

- нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016) "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785).

3. Приказ Минобрнауки России от 26.11.2010 N 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 04.02.2011 N 19707).

4. Приказ Минобрнауки России от 22.09.2011 N 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 12.12.2011 N 22540).

5. Приказ Минобрнауки России от 18.12.2012 N 1060 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.02.2013 N 26993).

6. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2015 N 35916).

7. Приказ Минобрнауки России от 18.05.2015 N 507 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.06.2015 N 37714).

8. Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1576 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40936).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 24.11.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (вместе с "СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы)" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993).

10. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2012 N 1067 (ред. от 10.07.2013) "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к

использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/14 учебный год" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 N 26755).

11. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Маслянинской СОШ № 1.

- 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 учебного предмета, 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 здорового 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 тренингов, 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) и каждого года обучения, всего (68 уроков).

Программа для 1-4 классов рассчитана на 17 часов в год.

Программа реализуется за счёт 1 часа из часов внеурочной деятельности.

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	1	17	17
2 класс	1	17	17
3класс	1	17	17
4класс	1	17	17
Всего	4	68	68часов за курс

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

«Оздоровительная дыхательная гимнастика с применением метода БОС».

2. Планируемые результаты курса

Уровни сформированности УУД по годам обучения

<i>На момент поступления в школу</i>	<i>На момент окончания 1 класса</i>	<i>На момент окончания 2 класса</i>	<i>На момент окончания 3 класса</i>	<i>У выпускников начальной школы</i>
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 относиться к внешнему миру, не 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 совместной деятельности	Взаимодействует со сверстниками и взрослыми, даже не имея совместной деятельности, имея целью достигнуть какой-либо личной цели (Н-Р, получить нужную информацию, совершить покупку)	Ориентируется в социальных ролях, умеет выстраивать межличностные взаимоотношения.
В рамках	Обсуждает	Обсуждает	Обсуждает	Умеет

игры обсуждает возникаю щие проблемы, правила, может поддержат ь разговор на интересую щую его тему	проблемы, возникающие в учебной игровой деятельности, может поддержать разговор на интересующую его тему	т проблемы возникаю щие в интересую щей его сфер, с интересом обсуждает интересую щие его вопросы, расспраши вает взрослых	ет проблем ы , избегает конфлик ты, с интересо м обсуждае т интересу ющие его вопросы, расспра шивает взрослых о том. Что для него важно	находить выход из конфликтно й ситуации, договариват ься о взаимовыго дном сотрудниче стве, обмене коллекций и т.п.
Положите льно относиться к себе и окружающ им. Отзывчив к переживан иям другого человека	Понимает чувства других людей и сопереживает им, понимает оценки учителей своим и чужим поступкам	Способен сочувство вать и сопережив ать, принимает оценку своим поступкам от сверстник ов	Доброже лательно реагируе т на замечани я ,способе н исправит ься в ответ на предлож ение взрослог о	Строит свои отношения со сверстника ми и взрослыми на основе взаимопони мания и поддержки
Регулятивные УУД				
Проявляе т инициати ву и самостоя тельность в различны х видах детской деятельн ости	Принимает и сохраняет учебную задачу	С помощью педагога ставит учебную задачу	Способен сам поставить задачу в творческо й деятельно сти связанной с учебной	Ставит учебную задачу на основе соотнесен ия того, что уже известно и усвоено учащимис я, и того, что еще не известно.
Умеет выбирать себе род занятий и выстраив ать	Переносит навыки построения внутреннего плана действий из игровой	Совместно с учителем учитывает выделенные педагогом ориентиры	Способен самостоя тельно выстроить внутренни й план	Самостоя тельно определяе т ориентир ы в новом

внутренний план действий в игровой деятельности	деятельности в учебную	для построения внутреннего плана действия в учебном материале	действий в некоторых видах учебной деятельности	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 и 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 товарищам по проекту	Планирует учебное сотрудничество совместно с учителем, принимает участие в контроле чужой деятельности, осуществляет рефлексию	Планирует учебное сотрудничество со сверстниками: участвует в распределении ролей, составлении плана деятельности, обсуждении результатов. рефлексии
Проявляет любопытство ко всему новому и необычному	Умеет задавать вопросы, проявляет не только любопытство, но и любознательность	Умеет задавать вопросы, чем проявляет свою любознательность, умеет слушать	Умеет сотрудничать со сверстниками и взрослыми в поисках интересую	Способен поставить задачи для инициативного сотрудничества при поиске и сборе

			щей информац ии	информац ии
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 его избежать или быстро нивелировать	Владеет способами разрешения конфликта, может стать посредником в разрешении конфликта

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

Предполагается, что в результате прохождения оздоровительного курса учащиеся должны овладеть следующими знаниями, представлениями и умениями:

знать

- 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.

уметь

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

3. Содержание курса

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

1класс

Содержание программного материала(разделы, тема)	Количество часов	Содержание учебной темы: основные изучаемые вопросы
Раздел 1 Подготовительный этап	3	Отработка техники дыхания животом. Ученик должен ее понять, а затем и легко воспроизводить. Прежде всего, он должен почувствовать, что на вдохе живот округляется,

(теоретический)		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)	1 4	Освоение навыков проведение 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 - 2 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».	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 № 8,9,10,11,12 (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.

Уроки № 13,14,15,16 (закрепление навыка) Цель: Обучение технике саморасслабления .	4	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).
Урок № 17(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.

2 класс

Содержание программного материала(разделы, тема)	Количество часов	Содержание учебной темы: основные изучаемые вопросы
Раздел 1 Подготовительный этап (теоретический)	3	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	1	Цель: Активизировать и систематизировать знания детей о дыхательной системе человека. Задачи: 1.Закрепление знаний детей о здоровом образе жизни.

человека».		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)	1 4	Освоение навыков проведение 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 - 2 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 № 4,5,6 (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 №12,13,14,15 (формирование навыка) Цель: Обучение технике саморасслабления.	4	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 №16,17 (закрепление навыка) Тема урока: «Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания».	2	Цель: Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания. Индивидуальные занятия с детьми с ослабленным здоровьем. Закрепляющие, повторные сеансы.

Зкласс

Содержание программного материала (разделы, тема)	Количество часов	Содержание учебной темы: основные изучаемые вопросы
Раздел 1 Подготовительный этап (теоретический)	3	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 –	1	Цель: Дать детям представление о правильном дыхании. Задачи: 1. Обобщить знания детей о

здоровый дух».		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	14	Освоение навыков проведение дыхательного тренинга под контролем прибора БОС. Отработка правильной установки

курс(практический)		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 - 2 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 № 4,5,6(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
Уроки № 7,8,9,10,11 (постановка) Тема урока: «Умей расслабиться».	5	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 № 12, 13,14,15 (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 № 16,17 (закрепление навыка) Тема урока: «Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания».	2	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.

4класс

Содержание программного материала(разделы, тема)	Количество часов	Содержание учебной темы: основные изучаемые вопросы
Раздел 1 Подготовительный этап (теоретический)	3	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 вытягивается. 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)	1 4	Освоение навыков проведение 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 - 2 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
Уроки № 8,9,10,11,12 (формирование навыка) Тема урока: «Обучение технике саморасслабления»	5	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 № 13,14,15,16 (закрепление навыка) Тема урока: «Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания».	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.
Урок № 17(подведение	1	Цель: Сравнение результатов работы в начале и конце сеансов.

итоги проведенных занятий) Тема урока: «Итоговое занятие»		-Индивидуальное занятие с детьми с ослабленным здоровьем. - Закрепляющий, повторный сеанс.
---	--	---

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 № 29/03010402/3932-02 от 14.06.2002 г. Срок действия до 10.04.2012 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. МЕ20.В02531 № 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 бёдер. 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 желательнее 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

теоретический 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.

Занятия проводятся не менее 2-х раз в неделю. Необходимо подкрепление навыка без прибора в процессе самостоятельных занятий.

Об успешности занятий можно судить по динамике показателей до и после курса занятий, которые условно разделить на две группы, медицинские и педагогические.

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 дых. 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 релаксации 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.

Литература для учащегося

1. Учебник здоровья для младшего школьного возраста (СПб, изд. дом «Сентябрь», 2010.- 20с)
2. В.А.Зверев. «Учись здоровью». ЗАО «Биосвязь», филиал издательства «Просвещение», 2011г.

Литература для педагога

1. Ермалаева М.Г. «Игра в образовательном процессе». СПб: СПбАППО, 2011.- 112 с.
2. Сметанкин А.А. «Здоровье на 5+». СПб: ЗАО «Биосвязь», 2009.-160 с.
3. Сметанкин А.А. «Дыхание по Сметанкину». СПб: ЗАО «Биосвязь», 2010.-160 с.
4. Дубровская Ю.А., Крупин Д.В., Пулукчу А.И. Инновационная технология Александра Сметанкина «БОС-здоровье» в процессе обучения и оздоровления детей дошкольного возраста. Сборник статей. III Международная научно-практическая конференция «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы». Пенза, 2009-с.42-50.
5. Дубровская Ю.А., Крупин Д.В. Инновационная технология Александра Сметанкина «Учимся и оздоравливаемся» как способ решения проблемы интеллектуального развития детей дошкольного возраста. Материалы 4-й Всероссийской научно-практической конференции. Часть I. Армавир, 2009.-с.31-33.
6. Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., Пулукчу А.И., Крупин Д.В. Дыхание по Сметанкину: метод биологической обратной связи для формирования диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца. Сборник статей (на польском языке) Международной конференции «Невозможное становится возможным – реабилитация в эпоху развития науки и новых технологий», Польша: 2009.
7. Сметанкин А.А., Петраш В.В., Ващило Е.Г., Бубнова И.В., Метелкин А.И. Биотехническая система с обратной связью для контроля и управления дыхательной аритмией сердца. Сборник статей 2-й Всес. Научно-технической конференции «Проблемы создания технических средств для диагностики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой астмой». Львов, 2011.-с.43.
8. Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., Тихомиров П.Н. и др. «Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода биологической обратной связи в школьно-дошкольных учреждениях» Методические рекомендации для медицинских и педагогических работников школьно-дошкольных учреждений, реализующих программы оздоровления. СПб.: Изд-во НИИХ СПбГУ, 2010.-23 с.
9. Сметанкин А.А. «Метод биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца – путь к нормализации центральной регуляции дыхательной и сердечно-сосудистой систем». Методическое пособие «Общие вопросы применения метода БОС». СПб.: НОУ «Институт биологической обратной связи», 2011.- с. 81-98.
15. Книга «Учимся и оздоравливаемся» с учебно-электронным пособием «Здоровая математика» для детей дошкольного возраста. Темы: «Высокий и низкий», «Узкий и широкий». СПб: ЗАО «Биосвязь», 2009, с.16.
16. Книга «Учимся и оздоравливаемся» с учебно-электронным пособием «Здоровая азбука» для детей дошкольного возраста. СПб: ЗАО «Биосвязь», 2009, с.24.
17. Пат. РФ № 2224455. Способ Сметанкиных тренировки диафрагмального дыхания. Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., опубл.27.02.2010, Бюл. №6.
18. Пат. РФ №2233180. Способ определения тактики коррекции функционального состояния школьников. Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., опубл.27.02.2010, Бюл. №6.

Экранно-звуковые пособия

1. Программный комплекс «Дыхание 2. 0».
2. Презентации для теоретических занятий.

Технические средства обучения

1. Мультимедийный компьютер (12 шт.);
2. Принтер струйный;
3. Сканер;
4. Проектор;
5. Экран;

6. Колонки.

Используются общепринятые обозначения характеристик обеспечения по предмету в соответствии с требованиями ФГОС ООО:

(Д) – демонстрационный экземпляр оборудования, один комплект на класс;

(К) – полный комплект (на каждого обучающегося);

(Ф) – для фронтальной работы (на 2 обучающихся);

(П) – для работы в группах (на 5-6 обучающихся).

Учебно-методическое и информационное обеспечение	
Библиотечный фонд комплектуется на основе – <i>федерального перечня учебников, рекомендованных Минобрнауки России (приказ Минобрнауки России об утверждении ФП учебников);</i> – <i>учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе (приказ Минобрнауки России об утверждении порядка отбора организаций).</i>	
<u>Книгопечатная продукция:</u>	К
• Программы, учебники	
• Научно – популярные, художественные книги для чтения (в соответствии с основным содержанием обучения)	П
• Детская справочная литература (справочники, энциклопедии)	П
Методические пособия для учителя	Д
Видеофильмы по предмету (в том числе в цифровой форме)	Д
<u>Экранно-звуковые пособия</u>	Д
Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в том числе в цифровой форме)	
Технические средства обучения	
Мультимедийный компьютер (12 шт.);	К
2. Принтер струйный;	
3. Сканер;	
4. Проектор;	Д
5. Экран;	Д
6. Колонки.	Д

Содержание курса

1 класс

Тема	Рассказ с использованием видеопроектора, беседа.	Форма контроля
Урок1. «Путешествие в страну Здоровейка».	Здоровый образ жизни.	
Урок 2. «Путешествие в увлекательный мир дыхания»	Дыхательная система человека. Сердечно-сосудистая система человека.	Рассказ с использованием видеопроектора, беседа.
Урок3 «Правильное дыхание».	Сердце, легкие, диафрагмально-релаксационный тип дыхания.	Рассказ с использованием видеопроектора, беседа. Кроссворд
Урок 4 «Знакомство с компьютерным комплексом и приборам «БОС».	Программа «Дыхание 1.1», знакомство с датчиками, закрепление датчиков на теле. Обучение навыку ДРД на сюжете «столбик», без наушников, без музыкального сопровождения.	Рассказ с использованием видеопроектор, беседа.
Уроки 5,6,7 «Умей расслабиться».	Техника расслабления. Проведение занятий на тренажере БОС по шаблонам 1, 2,3(длительность сеанса 15 минут).	Оценка за сеанс. Составление коллажа о здоровом образе жизни.
Уроки 8,9,10,11,12 «Будь внимателен».	Развивать умение быстро сосредотачиваться, стимулировать внимание. Проведение занятий на тренажере БОС по шаблонам 4, 5, 6, 7, 8. (длительность сеанса 20 минут)	Оценка за сеанс.
Уроки 13,14,15,16 «Обучение технике саморасслабления».	Этюды по психомышечной тренировке (обучение приёмам саморасслабления. Проведение занятий на тренажёре БОС по шаблонам 9,10,11,12(длительность сеанса 25 минут).	Оценка за сеанс.
Урок 17. «Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания».	Индивидуальное занятие с детьми с ослабленным здоровьем. Закрепляющие, сеансы 8,9,10	Оценка за сеанс.

2класс

Тема	Основные понятия	Форма контроля
Урок1. «Здоровый образ жизни».	Здоровый образ жизни.	Рассказ с использованием видеопроектора, беседа.
Урок 2. «Дыхательная система человека».	Сердечно-сосудистая система человека. Сердце, легкие ,	Рассказ с использованием видеопроектора, беседа.
Урок3 «А.А.Сметанкин и приборы БОС».	Диафрагмально-релаксационный тип дыхания.	Рассказ с использованием видеопроектора, беседа. Кроссворд
Уроки 4,5,6 «Умей расслабиться».	Техника расслабления. Проведение занятий на тренажере БОС по шаблонам 1, 2,3(длительность сеанса 15 минут).	Оценка за сеанс. Составление коллажа о здоровом образе жизни.
Уроки 7,8,9,10,11 «Будь внимателен».	Развивать умение быстро сосредотачиваться, стимулировать внимание. Проведение занятий на тренажере БОС по шаблонам 4. 5, 6, 7, 8. (длительность сеанса 20 минут)	Оценка за сеанс.
Уроки 12.13,14,15,«Обучение технике саморасслабления».	Этюды по психомышечной тренировке (обучение приёмам саморасслабления. Проведение занятий на тренажёре БОС по шаблонам 9,10,11,12(длительность сеанса 25 минут).	Оценка за сеанс.
Урок 16,17. «Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания».	Индивидуальное занятие с детьми с ослабленным здоровьем. Закрепляющие, сеансы 8,9,10	Оценка за сеанс.

3класс

Тема	Основные понятия	Форма контроля
Урок1. «В здоровом теле – здоровый дух».	Здоровый образ жизни.	Рассказ с использованием видеопроектора, бесед

		а.
Урок 2. «БОС-урок здоровья».	Сердечно-сосудистая система человека. Сердце, легкие, Диафрагмально-релаксационный тип дыхания.	Рассказ с использованием видео проектора, беседа.
Урок3 «Дыхательный тренажёр БОС-учитель здоровья».	БОС-приборы. Дыхательная гимнастика Сметанкина.	Рассказ с использованием видео проектора, беседа. Кроссворд
Уроки 4,5,6 «Умей расслабиться».	Техника расслабления. Проведение занятий на тренажере БОС по шаблонам 1, 2,3(длительность сеанса 15 минут).	Оценка за сеанс. Составление коллажа о здоровом образе жизни.
Уроки 7,8,9,10,11 «Будь внимателен».	Развивать умение быстро сосредотачиваться, стимулировать внимание. Проведение занятий на тренажере БОС по шаблонам 4. 5, 6, 7, 8. (длительность сеанса 20 минут)	Оценка за сеанс.
Уроки 12.13,14,15,«Обучение технике саморасслабления».	Этюды по психомышечной тренировке (обучение приёмам саморасслабления). Проведение занятий на тренажёре БОС по шаблонам 9,10,11,12(длительность сеанса 25 минут).	Оценка за сеанс.
Урок 16,17. «Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания».	Индивидуальное занятие с детьми с ослабленным здоровьем. Закрепляющие, сеансы 8,9,10	Оценка за сеанс.

Тема	Основные понятия	Форма контроля
Урок 1 «Путешествие в мир здоровья».	Здоровый образ жизни. Органы дыхания, функции дыхания, диафрагма и её значение. Дыхание животом.	Рассказ с использованием видеопроектор, беседа.
Урок 2 «Биологическая обратная связь».	Метод биологической обратной связи. Правильное дыхание и его пользе для организма человека. Физиологический показатель здоровья организма человека.	Рассказ с использованием видеопроектор, беседа.
Урок 3 «Дыхательная гимнастика Сметанкина».	Дыхательная аритмия сердца. Мышечная релаксация по Джекобсону. Дыхательную гимнастику без контроля БОС.	Рассказ с использованием видеопроектор, беседа. Кроссворд
Урок 4 «Знакомство с компьютерным комплексом и приборам «БОС»	Программа «Дыхание 1.1», знакомство с датчиками, закрепление датчиков на теле. Обучение навыку ДРД на сюжете «столбик», без наушников, без музыкального сопровождения.	Рассказ с использованием видеопроектор, беседа.
Уроки 5,6,7 «Умей расслабиться».	Техника расслабления. Проведение занятий на тренажере БОС по шаблонам 1,2,3(длительность сеанса 15 минут).	Оценка за сеанс. Составление коллажа о здоровом образе жизни.
Уроки 8,9,10,11,12. «Обучение технике саморасслабления». Сеансы 4,5,6,7,8.	Этюды по психомышечной тренировке (обучение приёмам саморасслабления) Проведение занятий на тренажере БОС по шаблонам 4. 5, 6, 7, 8. (длительность сеанса 20 минут)	Оценка за сеанс.
Уроки 13,14,15,16 «Закрепление и отработка диафрагмально-релаксационного дыхания». Сеансы 9,10,11,12	Развивать умение быстро сосредотачиваться, стимулировать внимание. Проведение занятий на тренажёре БОС по шаблонам 9,10,11,12(длительность сеанса 25 минут).	Оценка за сеанс.
Урок 17. «Итоговое занятие» Сеанс 11	Индивидуальное занятие с детьми с ослабленным здоровьем. Закрепляющий, повторный сеанс.	Оценка за сеанс.