

казенное общеобразовательное учреждение
Ханты – Мансийского автономного округа – Югры
«Нижевартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья №1»

ПРИНЯТО:
Протокол заседания
Педагогического совета
от 26.07 2016г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ директора школы
от 26.07 2016г. № 41
Л.Б. Козловская



Программа по курсу «БОС – урок здоровья»

Педагог-психолог
Бондаренко Оксаны Николаевны

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Все живые существа, и человек в том числе, в основном дышат при помощи диафрагмы, животом. На 90 % газообмен осуществляется благодаря этой мышце. Необходимо научиться дышать так, чтобы диафрагма работала в полную силу, сокращаясь на вдохе и расслабляясь на выдохе.

Чтобы функция дыхания наиболее полно выполняла свое главное предназначение – максимального газообмена, надо, чтобы сердечно – сосудистая система человека работала в гармонии с дыхательной системой. Для этого человеку необходимо поддерживать диафрагмально – релаксационное дыхание (дыхание животом).

Смысл этого типа дыхания заключается в том, чтобы ребенок наилучшим образом использовал свою дыхательную и сердечно – сосудистую систему, тогда он обеспечит себе здоровье.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит наиболее остро. Особенно актуальна проблема сохранения детского здоровья для северных районов России. За последние годы состояние здоровья обучающихся постоянно ухудшается. Особое значение в контексте рассматриваемой проблемы занимает организация оздоровительной и профилактической деятельности образовательного учреждения в соответствии с современными требованиями общества. Все это вызывает потребность углубленно заняться оздоровлением детей.

Таким образом, *оздоровительную направленность* должна иметь *вся организация жизнедеятельности ребенка в образовательном учреждении.*

Одной из форм такой работы может стать организация работы кабинета "БОС-Здоровье", в котором оздоровительные сеансы по развитию релаксационно - диафрагмального дыхания помогают детям открыть удивительные возможности резервов своего здоровья и познать способ защиты себя от стресса и простудных заболеваний.

Метод БОС (биологической обратной связи)- это по существу "Учитель Здоровья". На основе этого метода и разработан Институтом БОС г. Санкт-Петербург класс-комплект "БОС-Здоровье" на основе психопрофилактической программы «Волна» для детей и подростков.

Общая характеристика курса

Цель занятий: выработать у воспитанников навык оптимального диафрагмального релаксационного типа дыхания.

Основная задача метода БОС – обучение саморегуляции, а “обратная связь” облегчает процесс обучения физиологическому контролю.

Выработка диафрагмально-релаксационного типа дыхания осуществляется в несколько этапов:

1. Информационно-практический этап.

Целью данного этапа работы является формирование представлений у детей о дыхании, работе сердца, ознакомление с техникой диафрагмального дыхания.

Проводятся несколько вводных занятия, где в доступной форме рассказывается о дыхании и демонстрируются разные типы дыхания, проводятся упражнения на ознакомление с техникой диафрагмального дыхания.

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

Информационно – практические занятия с дошкольниками длятся 15 минут. Это могут быть индивидуальные или групповые занятия, но группы не должны быть большими.

2. **Диагностический этап** (1 занятие). Основной целью является выявление особенностей психофизиологического состояния обучающегося. Проводиться диагностический сеанс, в ходе которого оцениваются параметры дыхания и показатели деятельности сердечно - сосудистой системы. Длительность 2 минуты.
3. **Практический этап** включает 8-11 практических занятий. Целью этого основного этапа работы является выработка навыка диафрагмального дыхания. На этом этапе проводится психофизиологический тренинг с использованием компьютерного тренажера «Волна».

Этап состоит из трех рабочих фаз:

- 3.1. **Постановка навыка дыхания.** (2-3 занятия). В ходе этих занятий обучающийся осваивает технику диафрагмального дыхания.
 - 3.2. **Обучение диафрагмальному дыханию.** (3-4 занятия). В ходе этих занятий вырабатывается устойчивый навык диафрагмального дыхания и формируется новое оптимальное функциональное состояние.
 - 3.3. **Закрепление навыка диафрагмального дыхания.** (4-5 занятий). В ходе этих занятий проводится закрепление навыка дыхания.
4. **Заключительная диагностика** (1 занятие). Целью этого этапа является оценка эффективности работы по программе. Проводиться диагностический сеанс, аналогичный первичной диагностике, результаты которой позволяют отследить прогресс тренировок и успешность проведенного тренинга.

Особенности реализации программы.

Программа реализуется с воспитанниками дошкольного отделения 4го и 5го года обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня. Место проведения занятий – кабинет информатики. Практические занятия имеют возрастные ограничения работы за компьютером: дошкольники 15 минут 1 раз в неделю.

Требования к уровню подготовки воспитанников, прошедших курс оздоровления в классе «БОС-Здоровье»

По окончании сеансов дошкольники должны:

уметь

- расслабляться,
- дышать диафрагмой (животом),
- снижать пульс на выдохе,
- снижать частоту дыхания,
- использовать приобретенный навык дыхания без сигналов обратной связи,

Формы и средства контроля

Для оценивания промежуточных результатов используются паспорта здоровья, где отслеживается величина ДАС (дыхательная аритмия сердца), ЧД (должна быть 6-8 дых./мин).

Вся информация по сеансам “БОС” проходит компьютерную обработку. Данные воспитанников фиксируются в индивидуальных файлах, где отражаются результаты уроков.

По паспортам здоровья педагог анализирует изменение уровня здоровья каждого обучающегося, составляет сравнительный анализ эффективности работы класса БОС

“Здоровье”, прослеживает уровень влияния занятий на состояние успеваемости и коррекцию речи дошкольников.

Перечень учебно-методического обучения

1. Программный комплекс “Волна”.
2. Конспекты теоретических занятий.
3. Презентации для теоретических занятий.

Технические средства обучения

1. Мультимедийный компьютер (2 шт.);
2. Программное обеспечение «Волна» для обучения диафрагмальному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции.
3. Индикатор компьютерный слабых низкочастотных сигналов «Волна-03» (2шт.)
4. Колонки.

Методика обучения диафрагмальному дыханию детей дошкольного возраста:

- Обучение вдоху
- Обучение плавному выдоху
- Объединение двух навыков

Инструментарий

- Воздушные шарики, мыльные пузыри, ватные шарики, трубочки для коктейлей.

**Тематическое планирование уроков здоровья
в классе БОС «Здоровье»**

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий	
		теория	практика
<i>Информационно-практический этап</i>			
1	Путешествие в страну «Здоровейка».	1	
2	Путешествие в увлекательный мир дыхания. Учимся правильно дышать. Дыхательная гимнастика Сметанкина.	1	
3	Подготовка к тренировке правильного дыхания на компьютерном дыхательном тренажере. Пробный сеанс.	1	1
<i>Практический этап</i>			
4	Постановка навыка дыхания на компьютерном дыхательном тренажере. Сеанс 1.		1
5	Постановка навыка дыхания на компьютерном дыхательном тренажере. Сеанс 2.		1
6	Постановка навыка дыхания на компьютерном дыхательном тренажере. Сеанс 3.		1
7	Обучение диафрагмальному дыханию. Сеанс 4.		1
8	Обучение диафрагмальному дыханию. Сеанс 5.		1
9	Обучение диафрагмальному дыханию. Сеанс 6.		1
10	Закрепление навыка диафрагмального дыхания. Сеанс 7.		1
11	Закрепление навыка диафрагмального дыхания. Сеанс 8.		1
12	Закрепление навыка диафрагмального дыхания. Сеанс 9.		1
13	Подведение итогов проведенного курса занятий. Сравнение результатов работы в начале и конце сеансов.	1	

Список используемой литературы

1. Методическое руководство «Волна».
2. Сметанкин А. Учитель здоровья. СПб.: Питер, 2003. – 160 с.
3. Конспекты теоретических уроков «БОС-Здоровье» под общей редакцией А.А.Сметанкина (СПб., 2006. – 74 с.).
4. О. Юдина. Учебник здоровья для младшего школьного и старшего дошкольного возраста. СПб.: Издательский дом “Сентябрь”, 2003.