

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 31 «Медвежонок»

Принята  
на педагогическом совете № 4  
от 15.05.2014 г.

Утверждаю  
И.о. заведующего МБДОУ ДСКВ № 31  
Л.А. Назырова  
приказ № 245 от 15.05.2014 г.



**Рабочая программа дополнительного образования  
спортивно-оздоровительной направленности «Будь здоров малыш»  
БОС – Здоровье «Побосик».**  
для детей старшего дошкольного возраста  
на 2014-2015 учебный год

Руководитель кружка – Кулакова Ольга Владимировна

Нижневартовск 2014г.

## Оглавление

1. Паспорт программы.....	стр. 3
2. Пояснительная записка.....	стр. 5
3. График работы кружка.....	стр. 8
4. Содержание программы.....	стр. 8
4.1. Распределение занятий с использованием тренажеров дыхания «БОС – Здоровье».....	стр. 8
4.2. Применение игры, как инновационной технологии «БОС – Здоровье».....	стр. 9
4.3. Алгоритм проведения занятий с использованием тренажера – дыхание «БОС – Здоровье».....	стр. 10
4.4. Содержание модуля «Дыхание». Календарно-тематическое планирование. Описание занятий.....	стр. 13
5. Условия успешности реализации программы.....	стр. 20
6. Формы и средства контроля .....	стр. 20
7. Мониторинг освоения детьми программного материала.....	стр. 21
8. Контроль над реализацией программы.....	стр. 22
9. Система работы с родителями.....	стр. 22
10. Перспективный план взаимодействия педагога по работе в кабинете «БОС-Здоровье» с воспитателями групп (старший дошкольный возраст).....	стр.24
Приложение.	
11. Конспекты ознакомительных теоретических занятий.....	стр. 26
12. Конспекты ознакомительных практических занятий на тренажере....	стр. 31
Список литературы.....	стр. 40

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование Программы</b>	Рабочая программа дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «Будь здоров малыш» (БОС – Здоровье «Побосик») для детей старшего дошкольного возраста.
<b>Основание для разработки программы</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.</li><li>2. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ МО и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155)</li><li>3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».</li><li>4. Постановление Правительства РФ от 15.08.2013г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».</li><li>5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 -13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».</li><li>6. Стратегия развития образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры до 2015 года.</li><li>7. Концепция системы образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры до 2020 года (основные положения).</li><li>8. Программа развития образования города Нижневартовска на 2012-2014 гг.</li><li>9. Устав ДОУ.</li><li>10. Договор между учреждением и родителями (или лицами их заменяющими) ребенка</li></ol>
<b>Заказчик программы</b>	Педагогический Совет ДОУ, родители воспитанников
<b>Организация исполнитель программы</b>	МБДОУ ДСКВ №31 «Медвежонок»
<b>Целевая группа</b>	Дети старшего дошкольного возраста
<b>Составитель программы</b>	Кулакова Ольга Владимировна воспитатель высшей квалификационной категории
<b>Цель программы</b>	Сохранение и укрепление психосоматического здоровья детей путем внедрения в образовательный процесс оздоровительной дыхательной гимнастики с использованием метода биологической обратной связи.
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Оказывать общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм ребенка для нормализации его внутреннего физиологического состояния;</li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Использовать способности ребенка к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений;</li> <li>3. Регулировать гармоничность работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы для выработки правильного дыхания;</li> <li>4. Сформировать стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца;</li> <li>5. Использовать показатель здоровья для диагностики состояния системы дыхания, вегетативной регуляции, а также для формирования банка данных при осуществлении мониторинга воспитанников МБДОУ;</li> <li>6. Воспитывать у ребенка осмысленное ценностное отношение собственному физическому и духовному здоровью, расширяя на этой основе адаптивные возможности организма (повышение его сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям);</li> <li>7. Повысить уровень компетентности педагогов и родителей в области использования здоровьесозидающей технологии " БОС-Дыхание".</li> </ol>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знание детьми о дыхательной системе человека, газообмене; о способах дыхания и расслабления по методу БОС;</li> <li>2. Знание техники навыка диафрагмально-релаксационного дыхания;</li> <li>3. Знание ТБ при работе с компьютером;</li> <li>4. Умение расслабляться, дышать диафрагмой (животом);</li> <li>5. Умение снижать пульс на выдохе, снижать частоту дыхания;</li> <li>6. Умение использовать приобретенный навык дыхания без сигналов обратной связи;</li> <li>7. Умение анализировать результаты, проведенного сеанса.</li> </ol>
<b>Срок реализации программы</b>	2014-2015 учебный год

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время под биологической обратной связью понимается метод, при котором с помощью каналов искусственной обратной связи (акустической, визуальной или тактильной) предъявляется информация о текущем состоянии той или иной физиологической функции с целью обучения его сознательному контролю и управлению этими функциями. Данный метод является интенсивно развивающейся инновационной технологией как в медицине, так и в образовании. Автором метода является Российский ученый-физиолог, кандидат биологических наук, Президент Ассоциации Биологической Обратной Связи А.А. Сметанкин.

Преимущества метода биологической обратной связи: не имеет абсолютных противопоказаний к применению, он физиологичен, т.к. опирается на активизацию и мобилизацию собственных резервов организма ребенка. Кроме того, эффективность этой методики связана с быстрым формированием у ребенка условно-рефлекторной связи системами организма и адекватной нагрузкой, учитывающей адаптивные резервы каждого обучаемого. Это позволяет выработать согласованное взаимодействие всех систем, что сопровождается переходом всего организма на более оптимальный режим функционирования.

Разработка метода биологической обратной связи проводилась по нескольким направлениям. Одно из них – отражение внутренней структуры движения, изменений функционального состояния мышц, обеспечивающих движение при помощи программно-аппаратного комплекса по электромиограмме. Это направление получило наибольшее развитие и распространение благодаря физиологической обоснованности.

Биологическая обратная связь по электромиограмме – обучение управлению функцией с помощью специальных устройств, которые регистрируют биопотенциалы тренируемой мышцы, усиливают их и преобразуют в различные сигналы обратной связи: световые, звуковые, комбинированные.

Метод биологическая обратная связь получил широкое распространение в коррекции и профилактике двигательных нарушений благодаря возможности непрерывного контроля за функцией пораженных мышц и управления этой функцией через эмоционально значимые параметры: изменения светового, звукового сигналов, управление компьютерной игрой.

При практическом применении метода учитываются основные положения физиологии движений и электромиографии:

- движение – одно из основных проявлений жизнедеятельности. «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению» (И.М.Сеченов).

- скелетная мышца представляет собой средство, при помощи которого организм реагирует на изменения внешней и внутренней среды. Структурной единицей скелетной мышцы является мышечное волокно. Мышечные волокна подразделяются на быстрые и медленные. Быстрые физические обеспечивают выполнение быстрых и точных движений, а медленные тонические – выполнение сравнительно медленных не нуждающихся в точном контроле движений. Работа мышц – это их сокращение. Они бывают изотонические, динамические, и изометрические, статические, управляются центральной нервной системой при помощи нервных импульсов.

- нервный импульс и его распространение представляет собой биоэлектрический процесс, который регистрируется на электромиографе в виде кривой, сопровождается музыкой и мультимедией на мониторе компьютера при правильном выполнении какого-либо упражнения. Ребенок слышит и видит свои движения. Таким образом, осуществляется биологическая обратная связь ребенка с аппаратом, формируется самоконтроль и саморегуляция.

- общепринята простая методика с использованием накожных поверхностных электродов, традиционно применяемых в электромиографических исследованиях.

Возможности и перспективы применения новой технологии БОС первыми по достоинству оценили специалисты, занимающиеся движением, которые давно применяют приемы обратной связи для развития и восстановления двигательных навыков. Например: при-

менение зеркал в хореографии, гимнастике, лечебной физкультуре; упражнения с надавливанием на звучащую игрушку в лечебной физкультуре и т.д.

Целью биологической обратной связи по электромиограмме является: коррекция и профилактика двигательных функций за счет нормализации физиологических взаимоотношений между центральной нервной системой и опорно-двигательным аппаратом. Для этого ребенку в виде сигналов обратной связи оперативно предъявляется информация о процессах, происходящих в его мышцах, контроль над которыми нарушен. В ходе тренировок отрабатываются отдельные элементы движения, закладывается своего рода физиологический базис- возможность восстановления сложных моторных актов.

Другое направление – управление дыхательной аритмией сердца с помощью метода биологической обратной связи. В данной методике произвольные изменения дыхания служат основой для обучения детей отклонениями в развитии дошкольного возраста новому типу дыхания – диафрагмально - релаксационному с одновременным контролем систематических изменений частоты сердечных сокращений. При этом произвольный акцент, внимание, уделяется выдоху. На высоте выдоха ребенок должен достигать минимальной величины частоты сердечных сокращений.

Диафрагмально - релаксационное дыхание по методу биологической обратной связи дает возможность ребенку по изменению определенных физиологических параметров контролировать выполнение дыхательных упражнений. В результате маленький человек, сознательно регулируя дыхание, опосредованно оказывает нормализующее воздействие на сердечный ритм, на формирование грудной клетки, на работу лимфатического центра, который отвечает за общее оздоровление организма и повышение иммунитета.

*Медико-психолого-педагогические показания для оздоровительных занятий по ИКТ "БОС-здоровье":*

- профилактическая работа;
- оздоровление группы часто и длительно болеющих детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- коррекция поведения (гиперактивность, дефицит внимания);
- улучшение концентрации внимания, памяти;
- повышение успеваемости;
- умение справляться со стрессом;
- адаптация к трудностям самостоятельной жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни.

*Преимущества метода ИКТ "БОС-здоровье":*

- Ребенок сознательно участвует в процессе своего оздоровления, хорошо понимая это;
- Занятия проводятся систематически, что позволяет выработать и хорошо закрепить у детей навыки правильного дыхания.
- Овладение данной методикой позволяет ребёнку меньше волноваться, успокоить нервную систему; помогает справиться со страхами, стрессами, неудачами, застенчивостью, гиперактивностью;
- Дети, прошедшие курс дыхания в кабинете БОС-Здоровье, быстро засыпают, менее утомляются, отмечается высокая степень работоспособности.
- Занятия проходят в игровой форме, что особенно привлекает детей.

## **Цель программы:**

Научить в игровой форме детей старшего дошкольного возраста оздоровительному диафрагмально-релаксационному типу дыхания с использованием метода Биологической Обратной Связи (дыхание по Сметанкину), на основе этого сохранить и укрепить здоровье, обеспечить положительную динамику индекса здоровья.

Методика оздоровительной дыхательной гимнастики с использованием метода БОС в дошкольном учреждении решает следующие **общие задачи**:

- Оказание общеукрепляющего и оздоравливающего воздействия на организм ребенка;
- Повышение неспецифической резистентности организма ребенка;
- Повышение уровня концентрации внимания и успеваемости;
- Профилактика нарушений функционирования голоса и речи;
- Нормализация темпов биологического созревания и показателей физического развития;
- Коррекция предпатологических и патологических состояний, при которых допускается использование средств физической культуры (часто и долго болеющие дети);
- Профилактика неблагоприятных последствий стресса и гиподинамии.

## **и частные задачи:**

- Повышение уровня культуры здоровья воспитанников и педагогов;
- Сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- Снижение заболеваемости наиболее распространенными простудными заболеваниями;
- Выявление уровня знаний детей, активизация и систематизация знания детей о здоровом образе жизни и его составляющих;
- Знакомство воспитанников с дыханием как основой жизни;
- Формирование у детей знаний о необходимости укрепления своего здоровья и важности правильного дыхания;
- Обеспечение положительной мотивации в обучении воспитанников навыку правильного дыхания.

Занятия проводятся в соответствии с санитарными нормами и учебным планом. Длительность занятий по системе БОС-Здоровье зависит от индивидуальных психофизических возможностей ребенка, продолжительностью от 7-12 минут в зависимости от вида занятия (теоретического или практического), содержат чередование периодов отдыха и работы; количество тренингов (оздоровительного курса) – 2 раза за учебный год.

Формами подведения итогов реализации Программы являются открытые занятия для родителей.

*Программа включает в себя разработанные:*

- Конспекты теоретических занятий по ИКТ "БОС - здоровье"
- Конспекты оздоровительных занятий по ИКТ "БОС - здоровье"
- Перспективное планирование оздоровительных занятий по ИКТ "БОС-здоровье" с детьми старшего дошкольного возраста
  - Тестовые задания для проверки знаний детей старшего дошкольного возраста
  - Перспективный план взаимодействия специалиста по работе в кабинете "БОС-здоровье" с воспитателями групп (на старший дошкольный возраст).

### 3. График работы кружка.

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Распределение занятий с использованием тренажеров дыхания «БОС-здоровье»

Цель занятий - научить детей диафрагмально- релаксационному типу дыхания (ДРД) с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС). Занятия разделяются на теоретические (2-3 занятия) и практические (10-12 занятий).

Теоретические уроки предшествуют практическим занятиям. На них дети знакомятся с понятием «здоровый образ жизни», простейшими знаниями в области анатомии и физиологии сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Дети осваивают технику диафрагмального типа дыхания (дыхание животом).

#### Этапы обучения.

**Первый этап.** Отработка техники дыхания животом. Ребенок 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.

**Второй этап.** 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 ребенка (первый «паспорт здоровья»).

**Третий этап.** Проведение сеансов БОС. Выработка и формирование навыка ДРД с максимальной ДАС. Обсуждение с педагогом полученных за урок оценок.

**Четвертый этап.** Закрепление и совершенствование навыка правильного дыхания (ДРД). Анализ педагогом оценок каждого ребенка, выявление детей с низким уровнем здоровья и консультации с родителями. Выдача детям итоговых «паспортов здоровья»

#### Структура сеанса

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

Сеанс ведется по готовым шаблонам (фиксированная в программе последовательность периодов работы и отдыха). В программу заложено 12 шаблонов - по числу практических уроков. Сеанс начинается с минуты записи фоновых показателей работы сердца, дыхательной системы и показателя дыхательной аритмии сердца (ДАС).

Далее автоматически запускается последовательность «работа - отдых».

Заканчивается сеанс выводом на экран результатов (график изменения частоты сердечных сокращений, таблица с цифровыми значениями ДАС и частоты дыхания) и оценок за периоды работы и за периоды отдыха. Результаты сеанса автоматически сохраняются в его персональной карточке ребенка. Информация о проведенном сеансе передается в ПК педагога для формирования группового отчета (журнал здоровья).

Техническая оснащенность БОС позволяет оценить уровень здоровья с помощью регистрации дыхательной аритмии сердца (ДАС). ДАС - это разница пульса (частоты сердечных сокращений) на вдохе и выдохе. ДАС определяет качество взаимной работы двух ос-

новых систем: сердечно - сосудистой и респираторной. Необходимым условием реализации технологии БОС на занятиях в ДОУ является включение игры с целью повышения мотивации воспитанника.

## **4.2 Применение игры, как инновационной технологии «БОС-здоровье»**

В компьютерной программе «Дыхание» игровые занятия «БОС-здоровье» содержат чередование периодов отдыха и работы. Во время отдыха ребенок рассматривает слайды на экране монитора по определенной тематике, например, по темам «Природа», «Животные». Слайды с релаксирующей музыкой в первую очередь помогают ребенку расслабиться, а также переключить свое внимание с периода работы - диафрагмального дыхания. Периоды отдыха длятся 1-2 минуты.

В периоды работы полностью включен механизм биологической обратной связи по зрительному и звуковому сигналам, благодаря которым ребенок может в игровой форме увидеть и услышать, как работает его сердце под контролем дыхательных движений. Например, игровой сюжет «Вертикальное закрашивание забора» продолжительностью 2 минуты, когда невидимая кисточка на доске забора начинает подниматься вверх (сигнал о том, что пульс учащается), ребенок делает вдох по вышеуказанной инструкции. Когда кисточка на последующей доске забора следует вертикально вниз (знак о том, что пульс становится реже), ребенок плавно по инструкции переходит на продолжительный равномерный выдох. Таким образом, перед ребенком встает задача подстроить свое дыхание под движение кисточки на заборе. Как показывает опыт, учитывая игровое содержание сюжета, задача выполняется легко, успешно и без принуждения.

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

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

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

Например, ребенок знакомится с элементарными математическими понятиями «высокий и низкий» по схеме игрового сюжета «Закрашивание»: когда на экране монитора слева полоска поднимается вверх, ребенок делает вдох. Как только широкая полоска начинает двигаться слева направо, по принципу выделения части из целого все предметы, стоящие слева закрашиваются, за исключением ключевого объекта - «высокого дерева», и диктор произносит «дерево высокое», а малыш делает выдох. Это первое дыхание. На втором дыхании по аналогичному принципу изучается понятие «низкий», и соответствующее изображение «дерево низкое» выделяется на экране справа. Настроившись на физиологический ритм дыхания, ребенок, заинтересованный с помощью игрового компонента технологии, самостоятельно приводит в норму важнейшие функции организма, что ведет к складыванию и совершенствованию благоприятного фона для изучения и закрепления материала. В рамках основной программы ДОУ применение инновационной технологии Сметанкина помогает организовать подготовку к школьному обучению на высоком уровне без потери здоровья, и усиливает интерес ребенка к образовательному процессу, познанию окружающего мира через игровые ситуации.

### **4.3 Алгоритм проведения занятий с использованием тренажера - дыхание «БОС – здоровье»:**

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

#### **Структура шаблонов.**

Шаблоны состоят из периодов «РАБОТА» и периодов «ОТДЫХ». В периоде «РАБОТА» ребенок видит сигналы БОС 2 (зрительная обратная связь), а иногда и слышит их (слуховая обратная связь). При этом, ребенок регулирует работу своего организма, ориентируясь на эти сигналы.

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

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

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

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

Затем, в соответствии с шаблонами, чередуются периоды «РАБОТА» и «ОТДЫХ». В периоды «РАБОТА» ученик, согласно ранее полученной инструкции, воспроизводит диафрагмально-релаксационное дыхание, учитывая сигналы БОС. Их изменение связано с работой сердца.

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

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

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

Для периода «РАБОТА» существует несколько сюжетов:

#### **Сюжет «Столбик»**

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

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

#### **Сюжет «Забор»**

Существуют 2 варианта этого сюжета.

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

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

### **Сюжет «Волшебная кисть»**

Существуют 2 варианта этого сюжета.

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

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

### **Сюжет «Окно»**

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

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

Существует 2 варианта этого сюжета.

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

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

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

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

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

На выдохе необходимо полностью расслабиться и достичь минимальной величины ЧСС. Поэтому, нижний порог делается постепенно более трудно достижимым. Это заставляет ребенка стремиться на выдохе к максимальной релаксации.

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

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

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

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

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

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

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

\*При выдохе живот возвращается в исходное положение.

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

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

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

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

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

#### 4.4 Содержание модуля «Дыхание»

**Перспективный план работы с детьми старшего дошкольного возраста  
компенсирующей направленности без тренажера.  
«БОС Здоровье». Курс «Дыхание» Теория**

№	Тема	Методические рекомендации	
		Цель	Задачи
1	Что такое воздух. Опыты с воздухом	Объяснить детям, что в воздухе есть важный для жизни газ- кислород. Рассказать каким бывает воздух. Что воздух есть на всей нашей планете.	1.«Почувствуй воздух». Опыт - делаем веер из бумаги. 2.«Воздух можно увидеть». Опыт наливаем в стакан воду и бурлим трубочкой. 3.«Послушай воздух». Опыт- надуй воздушный шарик и потом отпусти его.
2	Зачем мы дышим. Как дышит человек	Знакомство ребенка с дыханием, как основой жизни живых существ	1 Знакомство ребенка с клетками организма 2.Знакомство ребенка с дыхательной системой человека и процессом газообмена: вдох- кислород, выдох - углекислый газ.
3	Что такое сердце. Сердце и легкие - друзья.	Показать взаимосвязь работы дыхательной и сердечно - сосудистой систем человека.	1 .Сформировать понятие физиологической функции сердца, как живого насоса. 2.Дать понятие крови, как источника кислорода и питательных веществ для всего организма. 3.Показать связь чистоты дыхания и величины пульса.
4	Очень важный секрет. Дыхание животом.	Обучение технике дыхания животом	1 .Знакомство с понятием напряжение-расслабление 2.Знакомство с диафрагмальным типом дыхания. 3.Обучение технике расслабления.
5	Побосик. Начинаем дыхательную игру.	Знакомство с тренажером биологически обратной связи (БОС)	1.Формирование понятий «измерение», «прибор». 2.Объяснить значение прибора БОС (Побосик) и его датчиков 3 .Проведение ознакомительного занятия на тренажере БОС по уроку № 1
6	Давай поиграем еще. Продолжаем играть	Познакомить детей с шаблонами программы и последовательностью их применения	1.Закрепить знания о тренажере БОС: назначение прибора БОС, датчиков. 2.Познакомить детей с различными шаблонами (играми) программы: «Раскрась картинку», «Покрась забор», «Открой окно». 3.Сформировать понимание «Игры-роботы» (дыхание животом) и времени отдыха (произвольное дыхание).

7	Паспорт здоровья. Сколько тебе лет	Сформировать понятие «паспорт здоровья»	1.Объяснить назначение Паспорта здоровья (как соотносится самочувствие и оценка в паспорте). Объяснить по каким критериям выставляется оценка за урок «БОС-Здоровье». 3.Объяснить каким образом по оценке за урок «БОС-Здоровье» можно определить в каком состоянии находится человек (напряжение, стресс, предболезнь, болезнь). 4.Сформировать понимание того, что плохая оценка легко исправляется на хорошую, при этом уровень здоровья повышается. 5.Объяснить, что если человек любого возраста получил оценку «отлично», значит уровень его здоровья высокий. 6.Объяснить, что после курса занятий навык правильного дыхания сохраняется навсегда и что им ребенок может пользоваться в любых сложных ситуациях.
8	Что может человек. Полезное питание	Рассказать детям, что человек умеет мечтать и воплощает свои мечты в жизнь. Но без крепкого здоровья человек ничего не смог бы сделать.	1.Объяснить, что для того, чтобы человек смог осуществить свои мечты, он должен быть здоровым. 2.Сформировать понимание того, что включает в себя понятие «здоровье»: физкультура, правильное и полезное питание и т.д.
9	Что такое мышцы. На старт, внимание, марш!	Сформировать понимание движения, как одной из составляющих здоровья	1.Объяснить что такое мышцы. 2. С формировать понимание того, что сердце и диафрагма постоянно работающие мышцы. 3.Объяснить работы мышц и здоровья.
10	Для чего нужно закаливание. Самый главный ритм.	Объяснить необходимость закаливания для здоровья	1.Познакомитьс элементами закаливания. 2.Объяснить, что закаливание - это тренировка организма и, прежде всего, сердца. 3. С формировать понимание того, что дыхание животом - это необходимая часть закаливания организма.

11	Коварный стресс. Да здравствует хорошее настроение!	Закрепить понятие стресса и его негативного воздействия на здоровье человека	1.Объяснить, почему человек, подверженный стрессу, может заболеть. 2.Объяснить, почему стресс и плохое настроение может привести к болезни. 3.Закрепить понимание физиологической особенности дыхания животом, как главной защиты от стресса и болезней.
12	Давайте жить дружно. Умеем управлять собой	Показать связь навыка диафрагмально-релаксационного дыхания с умением управления эмоциональным состоянием и здоровьем человека.	1.Объяснить, что основа дружеских отношений это умение слушать и слышать друг друга. 2.Закрепить понимание того, что навык дыхания животом поможет ребенку в ситуациях, в которых необходимо быть спокойным и внимательным.
13	Твой дом. Наука о доме	Сформировать понимание детей о том, что вся наша прекрасная планете - это Земля. Что экология - наука о доме и в доме должно быть чисто и уютно.	1 .Объяснить, что растения дают всему живому кислород, и их надо беречь. 2.Объяснить, что нельзя нарушать законы развития природы. 3.Сформировать понимание того, что надо уметь защищать себя от болезней и стресса.
14	Что мы узнали	Систематизировать и закрепить знания, полученные во время теоретических и теоретическо-практических и тематических уроков.	1.Закрепление знаний детей о здоровом образе жизни. 2.Закрепление знаний о дыхательной системе организма человека. 3.Закрепление знаний о сердечно -сосудистой системе организма человека. 4.Закрепление понимания взаимосвязи работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. 5.Закрепление навыка дыхания животом

**Перспективный план работы на тренажере «БОС» (компьютере) с использованием датчиков.  
«БОС Здоровье». Курс «Дыхание»**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Задание</b>	<b>Продолжительность</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	Зима	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2. Откройте своим дыханием картинку 3. Посмотрите на зимнее величие природы	<b>9 мин</b>	1. Слайд-шоу «Льды» - 1 мин 2. Игра «Столбик» (Зима) - 2 мин 3. Слайд-шоу «Животные зимой» - 1 мин 4. Игра «Разрисуй забор» - 2 мин 5. Слайд-шоу «Зима» - 1 мин 6. Открывание слайдов «Животные зимой» - 2 мин
<b>2</b>	Знаменитые места мира. Карликовые государства. Мегалополисы	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2. Откройте своим дыханием картинку 3. Совершите путешествие по знаменитым местам мира, самым маленьким государствам и самым большим городам мира.	<b>9 мин</b>	1. Слайд-шоу «Природные памятники» - 1 мин 2. Игра «Столбик» - 2 мин 3. Слайд-шоу «Знаменитые места мира» - 1 мин 4. Открывание слайдов «Карликовые государства» - 2 мин 5. Слайд-шоу «Мегалополисы» - 1 мин 6. Открывание слайдов «Жизнь большого города» - 2 мин
<b>3</b>	Весна	1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2. Откройте своим дыханием картинку 3. Посмотрите на весеннее пробуждение природы	<b>10 мин</b>	1. Слайд-шоу «Весенние воды» - 1 мин 2. Игра «Столбик» (Весна) - 2 мин 3. Слайд-шоу «Птицы весной» - 1 мин 4. Игра «Разрисуй забор» - 2 мин 5. Слайд-шоу «Весна» - 1 мин 6. Открывание слайдов «Весна» - 3 мин

4	Путешествие по странам	1.Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3.Совершите экскурсию по трем северным странам	10 мин	1.Слайд-шоу «Цветы Скандинавии» - 1 мин 2.Игра «Столбик» - 2 мин 3. Слайд-шоу «Норвегия» - 1 мин 4.Открытие слайдов «Швеция» - 2 мин 5. С лайд-шоу «Финляндия» - 1 мин 6.Открытие слайдов «Норвегия, Финляндия, Швеция» - 3 мин
5	Лето	1.Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3.Посмотрите на природу летом	11 мин	1.Слайд-шоу «Летние цветы» - 1 мин 2.Игра «Столбик» (Лето) - 2 мин 3.Слайд-шоу «Животные летом»- 1 мин 4.Открытие слайдов «Дикие птицы летом» -3 мин 5.Слайд-шоу «Лето» - 1 мин 6.Открытие слайдов «Водопады летом» - 3мин
6	Экскурсия по городам	1.Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3.Совершите экскурсию в Бельгию Голландию, познакомьтесь с их столицами.	11 мин	1.Слайд-шоу «Цветы Голландии» - 1 мин 2.Игра «Столбик» - 2 мин 3.Слайд-шоу «Голландия» - 1 мин 4.Открытие слайдов «Амстердам – столица Голландии» - 3 мин 5.Слайд-шоу «Бельгия» - 1 мин 6.Открытие слайдов «Брюссель- столица Бельгии» - 3 мин
7	Осень	1.Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинки 3.Посмотрите на природу осенью	12 мин	1.Слайд-шоу «Осенние воды» - 1 мин 2.Игра «Столбик» (Осень) - 2 мин 3.Слайд-шоу «Животные осенью» - 2 мин 4.Открытие слайдов «Птицы осенью» - 2мин 5. С лайд-шоу «Осень» - 1мин 6.Открытие слайдов «Дары осени» - 1 мин 7.Слайд-шоу «Осень» - 1 мин 8.Открытие слайдов «Водопады осенью» - \мин

8	Путешествие по странам мира.	1.Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинку 3.Совершите экскурсию по странам Европы: Австрии, Швейцарии, Италии и Греции.	12 мин	1. С лайд-шоу «Альпийские луга» - 1 мин 2.Игра «Столбик» - 2 мин 3.Слайд-шоу «Австрия» - 1 мин 4.Открытие слайдов «Швейцария» - 2 мин 5.Слайд-шоу «Италия» - 1 мин 6.Открытие слайдов «Венеция- город на воде»- 2 мин 7. С лайд-шоу «Греция» - 1 мин 8.Открывание слайдов «На курортах Греции» -2 мин
9	В горах	1.Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинку 3.Посмотрите на красоту и разнообразие гор	12 мин	1.Слайд-шоу «Водопады» - 1 мин 2.Игра «Столбик» - 2 мин 3.Слайд-шоу «Животные» - 1 мин 4.Открывание слайдов «В горах» - 2 мин 5.Слайд-шоу «Горные озера и реки» - 1 мин 6.Открывание слайдов «Разнообразие гор» - 2мин 7.С лайд-шоу «В горах» - 1 мин 8.Открывание слайдов «Красота гор»- 2 мин
10	Красивые города мира.	1.Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинку 3.Совершите увлекательный тур по европейским странам	12 мин	1.Слайд-шоу «Парки Парижа» - 1 мин 2.Игра «Столбик» - 2 мин 3.Слайд-шоу «Франция» - 1 мин 4.Открывание слайдов «По залам Лувра» - 2 мин 5.Слайд-шоу «Великобритания» - 2 мин 6.Открывание слайдов Лондон - столица Великобритании» - 2 мин 7. С лайд-шоу «Ирландия» - 1 мин 8.Открывание слайдов «Ирландия. Великобритания. Франция» - 2 мин
11	Тропическая природа	1.Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране 2.Откройте своим дыханием картинку 3.Посмотрите на разнообразие тропической природы	12 мин	1.Слайд-шоу «Побережье тропического моря»- 1 мин 2.Игра «Столбик» - 2 мин 3. С лайд-шоу Под водой тропических морей» -1 мин 4.Игра «Разрисуй забор» -2 мин 5.Слайд-шоу «Обитатели тропических морей»- 1мин 6.Открывание слайдов «Тропические птицы» -2мин 7.Слайд-шоу «Животные тропиков» - 1 мин 8.Открывание слайдов «Закаты» 2 мин

12	Путешествие по материкам	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране</li> <li>2. Откройте своим дыханием картинку</li> <li>3. Совершите путешествие по разным материкам</li> </ol>	12 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. С лайд-шоу «Евразия» - 1 мин</li> <li>2. Игра «Столбик» (Материки) - 2 мин</li> <li>3. Слайд-шоу «Америка» - 1 мин</li> <li>4. Открывание картинок «Животные Америки»: - 2 мин</li> <li>5. Слайд-шоу «Африка» - 1 мин</li> <li>6. Открытие слайдов «В Африке» - 2 мин</li> <li>7. С лайд-шоу «Антарктида» - 1 мин</li> <li>8. Открытие слайдов «Австралия» - 2 мин</li> </ol>
----	--------------------------	---	--------	---

## 5. Условия успешности реализации программы.

Для повышения эффективности оздоровительных занятий необходимо, чтобы выполнялся ряд требований:

- регулярность (не менее 2-3 раз в неделю с каждым воспитанником в течение оздоровительного цикла), основанная на осознании воспитанниками необходимости посещения уроков здоровья;
- отношение к оздоровительным занятиям со стороны администрации и родителей как к полноценному предмету;
- предметность учета оценок здоровья и анализа их взаимосвязи с успеваемостью;
- тесная связь с воспитателями группы, медицинскими работниками и родителями.

Об успешности занятий можно судить по динамике показателей после оздоровительного курса занятий посредством Модели мониторинга. <Рисунок3>

Ожидаемые результаты:

### на уровне детей:

- снижение заболеваемости ОРВИ в три раза;
- увеличение и/или стабилизация ДАС при снижении средней ЧСС (и ЧСС на выдохе);
- снижение частоты дыхания до возрастной нормы;
- улучшение оценки усвоения воспитанниками образовательной программы в образовательных областях "Здоровье", "Познание", "Физическая культура", "Безопасность", "Социализация";
- улучшение звукопроизношения и повышение эффективности занятий с логопедом.
- улучшение психоэмоционального состояния воспитанников;
- мотивационно - познавательная активность на занятии;
- рациональная организация образовательного процесса, эффективность занятий.

### на уровне педагогов:

- повышение компетенции педагогов в области оздоровления воспитанников;
- обеспечение положительной динамики индекса здоровья детей;
- сохранение и укрепление здоровья детей

### на уровне родителей:

- повышение компетенции родителей в области оздоровления воспитанников;
- удовлетворенность родителями качеством здоровьесберегающих технологий в ДОУ не менее 97%.

## 6. Формы и средства контроля

По итогам урока каждый ученик получает по пятибалльной шкале две оценки: за работу и отдых, которые автоматически выставляет компьютер. Сравнивая оценки периода работы и периода отдыха, можно легко увидеть, насколько эффективно происходит выработка правильного типа дыхания.

Оценки позволяют быстро и точно оценить состояние ребенка и уровень его здоровья.

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

Вся информация по сеансам «БОС» проходит компьютерную обработку. Данные детей фиксируются в индивидуальных файлах, где отражаются результаты занятий. Далее результаты всех детей обрабатываются в программе «Журнал здоровья 2.0», позволяющей получить исчерпывающую информацию об изменении состояния здоровья ребенка или группы детей, в ходе курса оздоровительных уроков.

По паспортам здоровья воспитатель анализирует изменение уровня здоровья каждого ребенка, составляет сравнительный анализ эффективности работы группы БОС «Здоровье», прослеживает уровень влияния занятий на состояние успеваемости и коррекцию речи учащихся.

## 7. Мониторинг освоения детьми навыка правильного дыхания.

Качественный и количественный анализ результатов оздоровительных занятий на тренажере «БОС-Дыхание» у старших дошкольников осуществляется по методике А.А. Сметанкина.

Таблица 1

### Взаимосвязь величины ДАС и оценок здоровья 0-9 лет

ДАС, уд/мин	Оценка здоровья в баллах
>37	5
28-36	4
19-27	3
10-18	2
0-9	1

Таблица 2

### Показатели динамики ДАС и уровня здоровья дошкольников

№ п/п	Ф.И ребенка	ДАС уд/мин (средняя)		Уровень здоровья (баллы)	
		начало проекта	окончание проекта	начало проекта	окончание проекта
1.					
2.					

В мониторинговом исследовании используются следующие способы получения информации:

- наблюдение,
- беседы,
- проведение оценочно-контрольных занятий и срезов.

Оценка элементарного пользования компьютерным манипулятором осуществляется с использованием оценочной шкалы, фиксирующей степень проявления выделенных показателей в уровневом выражении. Принята пятиуровневая оценка, где:

<b>ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ</b> - ребенок самостоятельно справляется с заданием.
<b>ВЫШЕ СРЕДНЕГО УРОВЕНЬ</b> - ребенку требуется минимальная помощь педагога (в виде подсказки, правильности направления)
<b>СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ</b> – ребенок справляется с помощью педагога или после повторного повторения задания, показа способа действия или разъяснения педагога.
<b>НИЖЕ СРЕДНЕГО УРОВЕНЬ</b> – ребенок частично справляется с выполнением задания, не может обойтись без помощи педагога.
<b>НИЗКИЙ УРОВЕНЬ</b> – ребенок не справляется с заданием, даже после обучающего этапа.

## 8. Контроль за реализацией программы.

Контроль за реализацией программы осуществляют: заведующий ДОУ, зам. заведующего по ВМР, старшая медицинская сестра.

Педагогические наблюдения включают систематическое отслеживание состояния здоровья детей на занятиях по программе «БОС – здоровье». Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, усвоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приёмы.

Необходимы педагогические наблюдения за переносимостью нагрузки по внешним признакам утомления согласно «Методическим рекомендациям» РГПУ им. А.И.Герцена, 2000г.

## 9. Система работы с родителями

### Цель:

Создать атмосферу сотрудничества с родителями, направленную на перспективность всех компонентов системы здорового образа жизни.

### Задачи:

- создание системы взаимодействия с семьей в процессе воспитания у детей интереса к здоровому образу жизни (программа "Сотрудничество");
- привлечение родителей к активному участию в решении задач по здоровьесбережению детей, повышение педагогической культуры здоровья родителей;
- подбор специальных игр, направленных на формирование здорового образа жизни, и ознакомление с ними на практических занятиях и развлечениях совместно с детьми;
- удовлетворенность родителями качеством здоровьесберегающих технологий в ДОУ не менее 97%.

Эффективность данной программы в большей степени зависит от положительного примера взрослых, поэтому необходимо уделять значительное внимание работе с родителями. Важно, чтобы родители осознали, что здоровье их детей во многом определяется отношением самих родителей к физическому воспитанию и здоровому образу жизни в семье.

### *Предварительная работа*

С целью привлечения внимания родителей к современной ИКТ "БОС- здоровье" и их дальнейшей заинтересованностью в проведении оздоровительных занятий с их детьми:

- Проведение родительского собрания "Современные здоровьесберегающие технологии» с целью ознакомления с оздоровительной ИКТ "БОС –здоровье.
- Анкетирование по выявлению компетенции родителей в области здорового образа жизни.
- Создание информационного стенда, где представлена возможность ознакомиться с вариантами "Домашней игротки с Побосиком", например, такими как "Зачем мы дышим?", "Определи размер сердечка", "Мой пульс", "Легко-тяжело" и др.
- Проведение семинара "Создание условий для сохранения и поддержания здоровья дошкольников в ДОУ и семье с учетом нетрадиционности", на котором родители, педагоги и специалисты смогут обменяться мнениями и опытом по внедрению новых технологий в образовательных областях "Физическое развитие", "Здоровье", "Безопасность" и "Познание".

- Проведение практикума "Игротека Побосика" с использованием новых методов и приемов (музыка +дыхание + мотивация).

- Проведение дней открытых дверей "Мама, папа, я-спортивная семья" с целью пропаганды здорового образа жизни.

В течение учебного года проводятся выставки рисунков и фотографий на тему "Как мы проводим выходные".

10.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
специалиста по работе в кабинете «БОС-здоровье» с воспитателями групп  
(старший дошкольный возраст)**

Познавательная деятельность	Игровая деятельность	Продуктивная деятельность	Художественная литература
<b>Сентябрь - ноябрь</b>			
Программное содержание: довести до сведения детей, кого мы называем опасными людьми. Объяснить, какую угрозу они представляют при встрече. Рассказать о работе сотрудников милиции. Обратить внимание детей на неприятности, которые случаются при контакте с малознакомыми людьми. Способствовать осознанному восприятию правил поведения в таких ситуациях. Объяснить детям, какие неприятности случаются при контакте с малознакомыми ребятами. Убедить в необходимости быть разборчивыми в выборе друзей. Продолжать изучать с детьми строение организма. Знакомить с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем.			
«Внешность человека может быть обманчива» «Опасные ситуации: контакты с незнакомыми людьми»	Игра – тренинг «Свой, знакомый и чужой»	Рисование «Нарисуй своих близких»	«Петушок – золотой гребешок», «Колобок», «Три поросенка» «Дядя из кино» М.А.Фисенко
«Насильственные действия незнакомого взрослого на улице» «Ребенок и его старшие приятели»	Игра – тренинг Игра «Да, нет, опасно»		«Старший друг» М.А.Фисенко
«Как устроено тело человека. Как движутся части тела» «Как работает сердце человека»	Игра «Доскажи словечко» (части тела), «Хорошо ли ты знаешь себя?», «Мой пульс»	Рисование «Точка, точка, два крючочка»	«В середине человечка день и ночь стучит...» М.А.Фисенко
<b>Декабрь - февраль</b>			
Программное содержание: познакомить детей с назначением и работой пищеварения, с органами дыхания; рассказать детям об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах и вирусах); довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур; научить детей бережно относиться к своему здоровью, заботиться о нем, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, воспитывать чувство сострадания, соучастия к больным, немощным, престарелым и одиноким людям; пробудить желание помочь, облегчить тяжелую участь таких людей; познакомить с понятием «витамины»; рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.			
«Что мы делаем, когда едим» «Как мы дышим»			Путешествие манной каши и хлебной корочки. Приключения кислорода.
«Микробы и вирусы. Личная гигиена». «Здоровье и болезнь. Отношение к	Игра «Задержим коварный десант»	Рисование «Микробы на капельках»	«Чудесные таблетки» С.Михалков

больному человеку».	Игра «Лаборатория грязных рук» Эксперимент «Как выглядят микробы»	Рисование «Подари улыбку»	«Мойдодыр» К.И. Чуковский Загадки «Лаборатория Чистюльки»
«Витамины и полезные продукты. Витамины и здоровый организм». «Здоровая пища. Одежда и здоровье».	Игра «Кто такие витамины и где они живут?» Игра – имитация «Огород» Игра «Приготовь блюдо»	Аппликация «Овощи» Рисование «Фрукты» (натюрморт) Аппликация «Одень куклу по сезону»	«Сластена» Г.Ладонщиков Л.Зильберг «Никогда не унываю»
<b>Март -май</b>			
Программное содержание: сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.; объяснить детям безопасные правила поведения на солнце, водоемах в летний и зимний период времени; помочь детям снять психологическую напряженность и возможное чувство страха; научить детей самостоятельно разрешать межличностные конфликты, уметь по возможности избегать их, учитывая при этом состояние и настроение другого человека; помочь детям усвоить, что если они потерялись на улице, то обращаться за помощью можно не к любому взрослому, а только к милиционеру, военному, продавцу; отработать с детьми твердое запоминание и твердое знание своего адреса, умение называть ориентиры, которые помогут найти его место жительства.			
«Режим дня» «На воде, на солнце»	Игра «Что сначала, что потом»	Рисование: - иллюстрирование «Как Владик с Катей ходили купаться»	«Зима» М.А. Фисенко
«Детские страхи» «Конфликты между детьми»	Игра «Угадай эмоцию» Обсуждение конфликтных ситуаций и пословиц.	«Нарисуй свой страх»	«Сила воли» С.Михалков «Страшный рассказ» Е.Чарушин «Привидение» Т.Брыксина Сказка «У страха глаза велики» «У пенька» Г.Ладонщиков
«К кому можно обратиться, если ты потерялся на улице» «Знаешь ли ты свой адрес, телефон и можешь ли объяснить, где живешь?»	Игра - тренинг	Рисование: «Нарисуй свой дом и учреждения, которые расположены рядом»	«Мама с папой шли, гуляли», «Шагал малыш по улице» М.А. Фисенко

## Конспекты ознакомительных теоретических занятий

### "Связь работы дыхания и сердца".

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

#### **Задачи:**

- Закрепить знания детей о здоровом образе жизни.
- Познакомить детей с дыхательной и сердечно-сосудистой системами человека.
- Выявить взаимосвязь в работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма человека.
- Познакомить с диафрагмальным типом дыхания.

Занятие 1 (Приложение 1)

Занятие 2 (Приложение 2)

Занятие 3 (Приложение 3)

Игра "Умники и умницы" (Приложение 4)

*Приложение 1*

#### **Занятие 1.**

Ход занятия:

1. Организационный момент.

- Ребята, а вы знаете, на какое слово похоже слово «здоровье»?

- Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

2. Коммуникативная игра «Здравствуйте!»

- Давайте возьмемся за руки и встанем в круг.

Здравствуйте, ребята!

Милые друзья!

Видеть вас сегодня очень рада я!

Я здороваюсь везде –

Дома и на улице.

Даже «здравствуй» говорю

Я знакомой курице.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Здравствуй, утро!

Здравствуй, день!

Нам здороваться не лень!

(Т.Сикачева)

Прижимают руки к груди и протягивают их вперед.

Отводят в сторону сначала одну руку, потом другую.

Ставят руки на пояс.

Машут кистями рук («крылышки»)

Скрещивают ладони с раздвинутыми пальцами и поднимают вверх.

Поднимают ладони вверх и смотрят на них.

Покачивают поднятыми вверх руками.

Показывают «дубок».

Протягивают правую ладонь вправо.

Протягивают левую ладонь влево.

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

- Я приглашаю вас продолжить наше знакомство с организмом.

3. Основная часть.

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

- Кто знает, где находится сердце?

- Сожмите кулачок.

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

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

- Давайте приложим ухо к грудной клетке друга.

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

Ну-ка, тише, тише, дети!

Бьется что-то у виска

Словно струйка ручейка.

И на шее бьется тоже,

На шаги оно похоже.

Как мотор в груди стучит,

Ни на миг не замолчит.

Вы уже узнали, дети,

Как назвать сигналы эти?

Сердцем порождаются,

Пульсом называются. (Словарная работа).

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

Опыт.

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

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

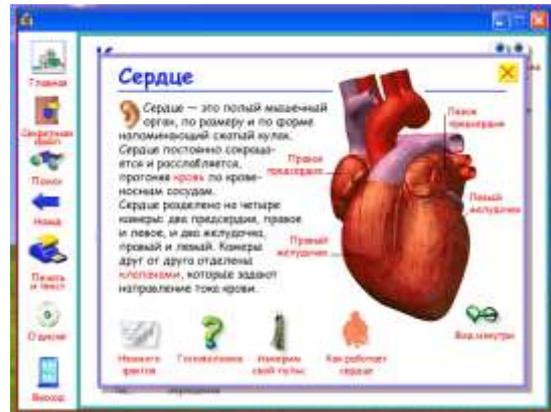
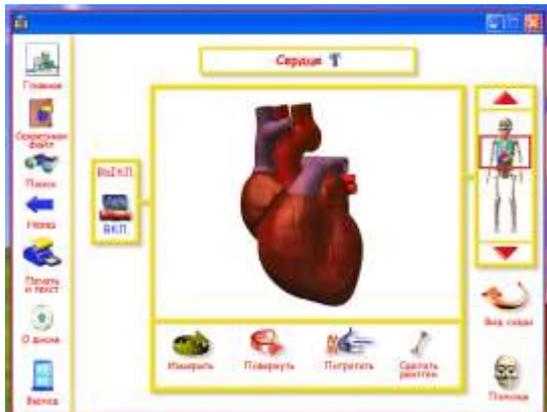
«Тук-тук!» - сердечко бьется,

И ни разу не собьется.

И каждый день и круглый год

Несет по телу ...КИСЛОРОД.

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



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

## Занятие 2.

### 1. Организационный момент.

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

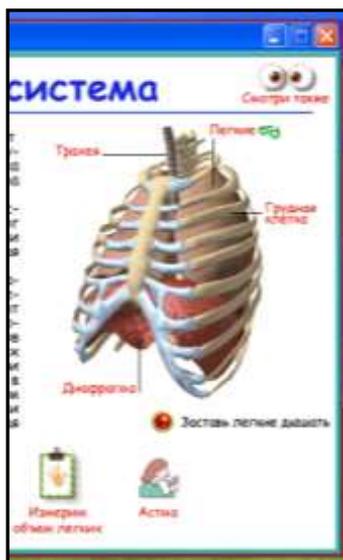
### 2. Основная часть.

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

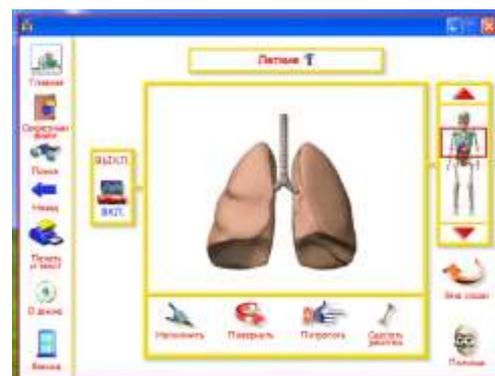
Опыт.

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

- Давайте посмотрим, как дышит человек.  
(Игра «Костя Косточкин. Как устроено мое тело».)



- Живут они только парю:  
Вот левое, вот правое.  
При выдохе сжимаются,  
При вдохе – расправляются.  
И день и ночь работают,  
Дышать для вас стараются.



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

- Если нас, ребята, спросят,  
Для чего нам нужен носик,  
Что мы будем отвечать?  
Помогает нам... ДЫШАТЬ.

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

ОПЫТ.

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

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

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

### Занятие 3.

#### 1. Организационный момент.

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

#### 2. Основная часть.

Мы дышали, мы играли,

Много нового узнали.

Ручки тянем высоко,

Вот как дышится легко!

Вдох глубокий через носик,

Выдох! Хором произносим:

«Вот какие мо-лод-цы!»

- Скажите, а всегда ли наше сердце бьется одинаково?

- А всегда ли у нас ровное дыхание?

(Работа по слайду):



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

- А если сердимся? (Учащается пульс).

- Зависит ли от нашего покоя дыхание? А от стресса? (Подводим к выводу, что проблемы со здоровьем от неправильного дыхания).

- А вы бы хотели узнать секрет правильного дыхания?

Слайд «Учимся дышать животом»



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

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

#### 3. Практическая работа.

ОПЫТ с резиновой игрушкой (на полу).

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

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

- Теперь давайте сядем поудобнее и попробуем дышать животом.

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

## Игра «Умники и умницы»

## Цели:

1. Закреплять знания о том, что главное в жизни человека – это здоровье.
2. Уточнить знания об овощах, фруктах, органах дыхания, зрения и т.д.
3. Воспитывать внимательное, доброжелательное отношение друг к другу.

Оборудование: магнитные доски, фишки, призы.

## Ход игры:

1. Сегодня мы поиграем в игру «Умники и умницы», которая посвящена теме «Здоровый образ жизни». Как вы это понимаете?
  - Представляем наших участников! (Представление, дети занимают свои места). Правила: Команды отвечают по очереди. За каждый правильный ответ – фишка.
2. Первый тур: «Литературный калейдоскоп»
  - Продолжите пословицу: «Солнце, воздух и вода..» («..наши лучшие друзья!»)
  - Продолжите пословицу: «Чистота- ...» («...залог здоровья»).
  - Продолжите пословицу: «Здоровье в порядке...» («...спасибо зарядке!»)
  - Продолжите пословицу: «Землю сушит зной, а человека-..» («..болезнь»).
  - Итог.
3. Второй тур: «Логические цепочки»
  - Скажи наоборот «Грязный –
  - Скажи наоборот «Больной –
  - Скажи наоборот «Веселый –
  - Скажи наоборот «Вредно –
  - Кто старше – мама или бабушка?
  - Кто младше – сын или отец?
  - Что лишнее: сердце, легкие, пятки?
  - Что лишнее: нос, рот, палец?
- Итог.
4. Третий тур: «Что из чего?»
  - Что делают из молока?
  - Что делают из овощей?
  - Сок из персиков - какой?
  - Сок из яблок - какой?
  - Сок из помидоров - какой?
  - Сок из клюквы - какой?
  - Первое блюдо на обед?
  - Третье блюдо на обед?
- Итог.
5. Четвертый тур: «О тебе и обо мне»
  - Назовите орган слуха.
  - Назовите орган зрения.
  - Загадка: День и ночь стучит оно,  
Словно бы заведено.  
Будет плохо, если вдруг  
Прекратится этот стук. (Сердце)
  - Загадка: Вот гора, а у горы –  
Две глубокие норы.  
В этих норах воздух бродит,  
То заходит, то выходит. (Нос).
  - Что лишнее: голова, кукла, рука, ноги?
  - Что лишнее: нос, рот, книга, глаза?
  - Для чего нужны легкие?
  - Для чего нужен нос?
  - Если б не было его – не сказал бы ничего. (Язык)
  - Брат с братом через дорогу живут, а друг друга не видят. (Глаза)
- Итог.
6. Шестой тур: «Продолжи...»
  - Закончите фразу: «Когда я делаю зарядку, я...»
  - Закончите фразу: «Если я не делаю зарядку, то...»
7. Подведение итогов, награждение.

## Конспекты ознакомительных теоретико - практических занятий на тренажере «БОС – здоровье»

**Цель-** теоретико-практических занятий заключается в закреплении и систематизации знаний о дыхании, как неразрывном процессе работы сердца и дыхательной системы. Формирование умения у детей работать с тренажером БОС. Учить детей навыку диафрагмально-релаксационного типа дыхания (дыхания животом).

- Занятие 5 (Приложение 5)
- Занятие 6 (Приложение 6)
- Занятие 7 (Приложение 7)
- Занятие 8 (Приложение 8)
- Занятие 9 (Приложение 9)
- Занятие 10 (Приложение 10)
- Занятие 11 (Приложение 11)

### Занятие № 5

### Приложение 5

**Тема: «Побосик. Начинаем дыхательную игру»**

**Цель:** Знакомство с тренажером биологической обратной связи (БОС)

**Задачи:**

1. Формирование понятий «измерение», «прибор».
2. Объяснить назначение прибора БОС (Побосик) и его датчиков.
3. Проведение ознакомительного занятия на тренажере БОС по уроку № 1

**Игра:**

Перед ознакомительным занятием с тренажером провести в игру «Дышим животом». Ребенок кладет одну ладонь на грудь, другую - на живот. Он старается полностью расслабиться. Вдох - через нос, выдох - через рот. Вдох свободный, живот на вдохе округляется. Ребенок представляет, что живот, как воздушный шарик, который наполняется воздухом. Выдох через рот, длиннее вдоха в 2-3 раза. Губы слегка сомкнуты, так, чтобы воздух выходил с легким сопротивлением. Ребенок представляет, что своим выдохом он задувает огонь свечи.

#### 1. Ход занятия

На свете много всяких приборов. Людям они нужны, чтобы все знать о приборе и о себе.

Когда-то очень давно, человек впервые увидел свое отражение в воде. Он удивился и стал смотреть на свое отражение каждый день. А потом изобрел зеркало, такое же, как у тебя дома. Зеркало – первый прибор на нашей планете.

Градусник – тоже прибор. Он показывает температуру тела.

Для того, чтобы узнать, насколько дружны сердце и легкие, был изобретен прибор – ПОБОСИК.

Знайте взрослые и дети:

Есть такой прибор на свете.

Удивительный прибор –

Понимает разговор

Сердца с легкими. И сам



Их секрет расскажет нам:  
Как болезней не бояться,  
Веселиться и смеяться,  
Как здоровье сохранять  
И уроки знать на «пять»!

Этот прибор придумал ученый Александр Афанасьевич Сметанкин

## 2. Практическая часть

Побосик подключается к компьютеру. А ты прикрепляешь ремешком его ручки-датчики к своей груди. Ручки будут слушать твое сердце. На экране монитора появляется игра «Столбик»

С помощью столбика Побосик поможет вам увидеть и услышать, дружно ли работают легкие и сердце. Если сердце и легкие работают в согласии, то на вдохе столбик становится большим, а на выдохе он постепенно исчезает.

Вам надо дышать животом. На вдохе столбик поднимается, а на выдохе вы должны отпустить его до конца. Если так и происходит, значит вы играете правильно. Чем лучше вы будете играть, тем быстрее будете расти, умнеть и меньше простужаться.

3 Итог: нарисуй дома, как ты дышал вместе с Побосиком.

**Тема: «Побосик. Продолжаем играть»****Цель:**

Познакомить детей с шаблонами программы и последовательностью их применения

**Задачи:**

1. Закрепить знания о тренажере БОС: назначение прибора БОС, датчиков.
2. Познакомить детей с различными шаблонами (играми) программы: «Раскрась картинку», «Покрась забор», «Открой окно».
3. Сформировать понимание «Игры-работы» (дыхание животом) и времени отдыха (произвольное дыхание).

**Игра**

Педагог предлагает вспомнить детям, те игры, которые были представлены в шаблонах программы, затем — животных и другие картинки, которые были представлены в периодах отдыха. Выигрывает тот ребенок, который вспомнил больше других.

**1. Ход занятия**

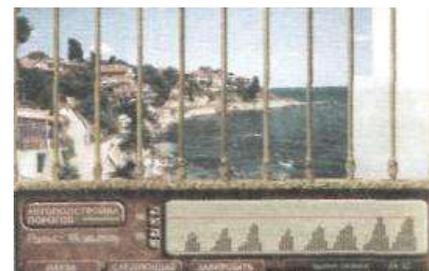
Побосик знает много веселых игр. Давай, поиграем в игру «Открой окно». Своим вдохом и выдохом вам надо очистить окошко от инея. Если вы дышите правильно, то постепенно перед вами откроется волшебная картинка.

Затем Побосик опять покроет окно инеем. Вы снова будите его очищать, своим дыханием, чтобы узнать, что там за окном.

После игры Побосик покажет вам забавных зверушек, а может, вы увидите красивые города.

Давайте поиграем еще. Игра называется «Раскрась картинку». Своим дыханием, как волшебной кисточкой, вам надо сделать бабочку красавицей.

Побосик предлагает еще одну игру «Покрась забор». Если правильно выполнять вдох и выдох, то вы сможете покрасить забор в разные цвета.



**2. Итог:** расскажите сегодня родителям в какие игры вы играли с Побосиком. А в следующий раз Побосик научит вас играть в другие игры.

**Тема: «Паспорт здоровья. Сколько тебе лет?»**

**Цель:** сформировать понятие «паспорт здоровья»

**Задачи:**

- Объяснить назначение Паспорта здоровья (как соотносится самочувствие и оценка в паспорте).
- Объяснить по каким критериям выставляется оценка за урок «БОС-Здоровье»
- объяснить каким образом по оценке за урок «БОС-Здоровье» можно определить в каком состоянии находится человек (напряжение, стресс, предболезнь, болезнь).
- Сформировать понимание того, что плохая оценка легко исправляется на хорошую, при этом уровень здоровья повышается.
- Объяснить, что если человек любого возраста получил оценку «отлично», значит уровень его здоровья высокий.
- Объяснить, что после курса занятий навык правильного дыхания сохраняется навсегда и что им ребенок может пользоваться в любых сложных ситуациях.

**1. Ход занятия**

У всех взрослых есть паспорт. Там написано, где и когда они родились, где живут, есть ли у них дети. Паспорт есть у телевизора, у компьютера, магнитофона. В этих паспортах написано, когда и где сделали прибор, и что он умеет делать.

А еще есть **паспорт здоровья**. В нем написано, насколько здоров человек. Когда вы поиграешь во все дыхательные игры, ты тоже получишь свой Паспорт здоровья. В нем будет написано, насколько крепка дружба твоих сердца легких, и научился ли ты правильно дышать.

В конце каждого занятия Побосик поставит всем детям оценки.

Твой ВОЗРАСТ начинают считать с момента твоего рождения. Каждый год ты отмечаешь свой день рождения. Друзья и близкие дарят тебе подарки, а на праздничном торте зажигают свечки. Свечек зажигают столько, сколько тебе исполнилось лет.



Древний человек жил 30-40 лет, современные люди живут около 70 лет. Есть долгожители, способные в 100 лет чувствовать себя прекрасно, и еще другим помогать.

**2.Итог:** расскажите родителям – Как человек может стать долгожителем?



Ответ: надо заниматься физкультурой, закаливаться, уметь сохранять дружбу легких и сердца и правильно дышать животом.

## Занятие № 8

## Приложение 8

**Тема:** «Что такое мышцы. На старт внимание марш!»

**Цель:** сформировать понимание движения, как одной из составляющих здоровья.

**Задачи:**

- Объяснить что такое мышцы
- Сформировать понимание того, что сердце и диафрагма постоянно работающие мышцы
- Объяснить работу мышц и здоровья.

**Игры:** организовать с детьми подвижные игры, объясняя, что любое движение – это работа мышц рук, ног, туловища.

1. Организационный момент.

Пошевели пальцами руки. А теперь пальцами ноги. Поверти головой. Поморгай глазами. Улыбнись. Нахмурь брови. Пошевели языком. Пальцы и руки сгибаются и шевелятся, голова вертится, глаза моргают, рот улыбается, брови хмурятся с помощью МЫШЦ.

Ты пляшешь, идешь, бежишь, чешешься, щиплешься, говоришь, смеешься, плачешь, прыгаешь, пишешь, рисуешь, поешь, целуешь, с помощью мышц.

А когда ты спишь, мышцы работают или нет? Работают! Ведь ты дышишь. Легкие увеличиваются и уменьшаются с помощью диафрагмы.

Диафрагма – это тоже мышца. А сердце – мышца. Сердце непрерывно перекачивает кровь.

Много -много лет тому назад человек должен был охотиться, плавать, бегать, прыгать, чтобы добыть себе еду. В этом ему помогали его здоровые сильные мышцы. С тех пор так и повелось. Мышцы обожают работать.

Бегать, прыгать, в мяч играть,  
На одной ноге скакать  
Плавать в море и реке  
И бороться на ковре.  
Для здоровья, без сомненья,  
Полагается движенье.



**2 Итог:** движение развивает все мышцы, укрепляет сердце. Чем больше ты двигаешься, тем крепче дружба сердца и легких.

**Тема:** «Для чего нужно закаливание»

**Цель:** объяснить необходимость закаливания для здоровья.

**Задачи:**

- Познакомить с элементами закаливания
- Объяснить, что закаливание – это тренировка организма и, прежде всего, сердца.
- Сформировать понимание того, что дыхание животом – это необходимая часть закаливания организма.

**Игра:** педагог бросает ребенку мяч. Ребенок ловит мяч и называет какой-либо вид закаливания, спорта, составляющих здорового образа жизни. Выигрывает тот, кто даст больше всех правильных ответов.

1 Ход занятия.

Вы растете. И еще будете расти. И все это время у вас будут накапливаться силы и здоровье, чтобы их хватило на всю жизнь. В этом поможет вам закаливание.

Трали-вали, тили-тили,  
 Головою покрутили.  
 Потянули руки вверх.  
 Прочь все жалобы и стоны!  
 Ну-ка в сторону наклоны.  
 Наклоняемся к ногам.  
 Руки вверх, теперь вперед  
 Выдыхаем через рот.  
 Поднимаем, опускаем,  
 Выдыхать не забываем.  
 А теперь трудней задание:  
 Начинаем приседанье.  
 Сели-встали, сели-встали.  
 Тили-тили! Трали-вали!  
 Хорошо! Теперь все вместе  
 Начали прыжки на месте.  
 Очень славные прыжки  
 Переходим на шажки.



Что такое закаливание? Это тренировка мышц, сердца, легких. Вы тренируете себя утренней зарядкой, обливанием холодной водой, подвижными играми. Закаливание это катание летом на велосипеде и роликах. А зимой на санках, лыжах и коньках.

Игра с Побосиком – тоже закаливание. Когда вы дышите животом, укрепляется дружба легких и сердца, и вы становитесь сильнее и здоровее.

**Итог:** расскажите родителям выученное стихотворение и сделайте вместе под него зарядку.

**Тема:** «Давайте жить дружно»

**Цель:** показать связь навыка диафрагмально-релаксационного дыхания с умением управления эмоциональным состоянием и здоровьем человека.

**Задачи:**

- Объяснить, что основа дружеских отношений это умение слушать и слышать друг друга.
- Закрепить понимание того, что навык дыхания животом поможет ребенку в ситуациях, в которых необходимо быть спокойным и внимательным.

**Игры:**

«Поводырь». Дети разбиваются на пары. Один из играющих закрывает глаза, другой –его проводник. По знаку педагога (хлопку) пары начинают двигаться. Те пары, которые столкнулись – выбывают из игры.

«Скульптор». Дети разбиваются на пары. Один из детей скульптор, другой – глина. Скульптор «лепит» из «глины» какое-нибудь животное. По знаку педагога «скульптура» оживает.

**Ход занятия:**

Если вы умеете дружить то у вас всегда будут друзья, с которыми вы сможете играть в самые разные игры. Для вас игра – самое главное занятие. В игре вы учитесь ОБЩЕНИЮ с другими людьми.

Побосик научил вас быть спокойными и внимательными. Это главные умения, которыми вы будете пользоваться, чтобы правильно вести себя с ребятами и взрослыми. Тогда вас все будут слушать и понимать. И не надо будет обижаться, злиться и лезть в драку.



**Тема: «Что мы узнали» (открытое занятие)**

**Цель:** систематизировать и закрепить знания, полученные во время теоретических и теоретико-практических и тематических уроков.

**Задачи:**

- Закрепление знаний детей о здоровом образе жизни
- Закрепление знаний детей о дыхательной системе организма человека
- Закрепление знаний о сердечнососудистой системе человека
- Закрепление понимания взаимосвязи работы дыхательной и сердечнососудистой систем организма.
- Закрепление навыка дыхания животом.

На занятии повторяются и показываются некоторые игры, которые дети освоили в ходе работы с книгой. К этому занятию рекомендуется подготовить выставку детских изобразительных работ, выполненных в ходе работы с книгой. Необходимо отметить всех детей, прошедших курс занятий, и настроить их на дальнейшую работу на тренажере БОС

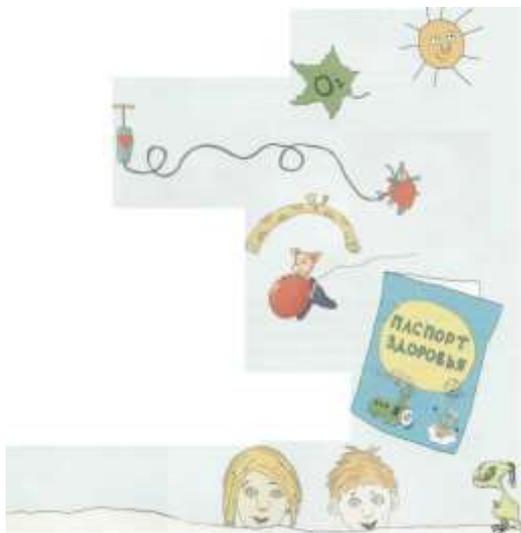
**Ход занятия:**

Вот и заканчивается цикл занятий «Будь здоров, малыш!». Теперь у вас появились новые друзья: Макс, Варя, собака Грюша, кот Орфей и умный прибор Побосик. Вы вместе с ними многому научились и узнали много интересного о своем здоровье и об окружающем тебя мире.

Вспомните и расскажите, о чем вы узнали из этой книги.

- Без чего не могут жить растения и животные?
- Зачем мы дышим?
- Расскажите, как защитить дружбу сердца и легких?
- Как называется главная дыхательная мышца?
- Покажите, как правильно дышать животом.
- Зачем вам нужен Паспорт Здоровья?
- Что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым?

Пользуйтесь секретом правильного дыхания всегда и всюду. Тогда болезни вас будет ни-почем. Вы будете расти умными, красивыми, сильными и здоровыми.



## ИТОГИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Без всякого преувеличения разработанную систему дыхательной гимнастики, выработку навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем приборов биологической обратной связи можно назвать вторым дыханием человечества. Ведь с помощью предложенной методики тренировки этого типа дыхания человек обретает ключи к практически неисчерпаемым запасам своего здоровья, к качественному изменению своей жизни. При этом оказалось, что диафрагмально-релаксационное дыхание совпадает с естественными механизмами активизации внутренних резервов организма людей любого возраста. В результате тренировок, которые благодаря приборам БОС длятся очень недолго, человек сохраняет навык этого дыхания на всю оставшуюся жизнь. А значит, каждый из нас, при необходимости перейдя, скажем, на 15-20 минут в день на этот тип дыхания, может защитить себя от болезни, стресса, психоэмоционального напряжения, следовательно, способен обрести навык сохранения и укрепления здоровья.

Именно на достижение этой цели, в конечном счете, и направлена работа по формированию у ребенка диафрагмально-релаксационного дыхания.

Причем, педагог работает не только с детьми, но с их родителями. Необходимо учитывать то, что родители впервые сталкиваются с подобной оздоровительной методикой. Поэтому им необходимо разъяснить суть методики, ее возможности и безопасность. Это поможет взрослым включиться в работу над домашними заданиями и таким образом сделать образовательный процесс более полноценным.

Родителям надо обязательно пояснить, что низкая оценка за урок не показатель плохих знаний ребенка, а показатель уровня его здоровья, который будет повышаться по мере проведения занятий дыхательной гимнастикой. Ни в коем случае низкая оценка не должна быть поводом для осуждения ребенка. Просто ребенок пока не владеет навыком правильного дыхания и ему необходимо продолжать уроки здоровья. Повышение оценки за урок говорит о том, ребенок начал овладевать навыком и что его здоровье начало укрепляться. Если оценка упорно не желает расти, значит, следует показать ребенка врачу для проведения широкого обследования и выяснения причин его нездоровья.

В предлагаемой книге уроки делятся на теоретические, теоретико-практические и тематические.

Цель теоретических занятий заключается в формировании у детей представления о дыхании, как о процессе газообмена в организме. На этих занятиях формируется понимание того, что дыхание - неразрывный процесс работы сердца и дыхательной системы. К теоретическим занятиям относятся следующие темы: «Что такое воздух», «Опыты с воздухом», «Зачем мы дышим», «Как дышит человек», «Что такое сердце», «Сердце и легкие - верные друзья».

Цель теоретико-практических занятий заключается в закреплении и систематизации знаний о дыхании, как неразрывном процессе работы сердца и дыхательной системы. На этих занятиях формируется умение детей работать с тренажером БОС. Дети обучаются навыку диафрагмально-релаксационного типа дыхания (дыхания животом). К теоретико-практическим занятиям относятся следующие темы: «Очень важный секрет (обучение расслаблению)», «Дыхание животом», «Побосик», «Начинаем дыхательную игру», «Давай поиграем еще», «Продолжаем играть», «Паспорт здоровья». Цель этих занятий заключается в закреплении у детей навыков дыхания животом, а также формировании у ребенка понятия здорового образа жизни.

К тематическим занятиям относятся следующие темы: «Сколько тебе лет», «Что может человек», «Полезное питание», «Что такое мышцы», «На старт, внимание, марш!», «Для чего нужно закаливание» «Самый главный ритм», «Коварный стресс», «Да здравствует хорошее настроение», «Давайте жить дружно», «Умеем управлять собой», «Твой дом», «Наука о доме (для взрослых)». Заключительное занятие «Что мы узнали» рекомендуется проводить в форме открытого урока или детского праздника.

## Список литературы:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: Педагогический университет "Первое сентября", 2005
2. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных общеобразовательных учреждений. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005
3. Программа "Истоки": Базис развития ребенка-дошкольника/Т.И.Алиева, Т.В.Антонова, Е.П.Арнаутова и др.; Науч. ред. Л.А.Парамонова и др. - М.: Просвещение, 2003
4. Примерная общеобразовательная программа воспитания, обучения и развития детей раннего и дошкольного возраста/ Под ред. д-ра пед. наук Л.А.Парамоновой. - Карапуз - Дидактика, 2004
5. Стратегия развития образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры до 2015 года.
6. Концепция системы образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры до 2020 года (основные положения).
7. Программа развития образования города Нижневартовска на 2012-2014 гг.
8. Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., Тихомиров П.Н., Маркович Н.Н. и др. Оздоровительная 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, 2003.
9. Сметанкин А.А., Афанасьев Д.В., Аверьянов В.В., Захаров С.Я. Оценка эффективности "Уроков БОС-здоровье". - СПб, 2006.
10. Сметанкин А.А. Открытый урок здоровья. - СПб., изд-во "Питер", 2005.
11. Сметанкин А.А. "Будь здоров, малыш!" // Учебник здоровья для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 2006.