Дополнительная образовательная программа «Азбука здорового дыхания» составлена на основе авторской программы А.А. Сметанкина ЗАО «Биосвязь» НОУ «Институт Биологической обратной связи» города Санкт-Петербурга (Сметанкин А.А. Открытый урок здоровья. Издательство «Питер». СПб.: 2005 – 160с.; ил. – (Серия «Исцели себя сам»).

Программа «Азбука здорового дыхания» представляет образовательную область**научно-технической направленности.**

**Новизна программы «Азбука здорового дыхания»**в том, что авторы программы на основе собственного опыта работы, своих разработок и публикаций, а так же изученной по данной теме литературы, предлагают практические методы и способы само-оздоровления, само-коррекции физического, психо-эмоционального состояния в условиях повседневной жизни.

**Актуальность**программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни воспитанников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

**Педагогическая целесообразность.**В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым являются занятия «Азбука здорового дыхания». Программа «Азбука здорового дыхания» предназначена для формирования ценности здоровья и здорового образа жизни у воспитанников старшего дошкольного возраста.

**Цель программы:** обучение навыкам здорового образа жизни.

**Основные задачи программы:**

- изучение состояния работы органов и системы воспитанников (диагностика состояния системы дыхания, вегетативной регуляции, формирование банка данных при осуществлении мониторинга);

- использование резервных функций организма и стабилизация общего состояния каждого ребенка;

- обеспечение взаимодействия и слаженной работы физиологических систем организма, гармонии ребенка в отношениях с самим собой и с окружающим миром;

- профилактика заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем (снятие психоэмоционального напряжения; улучшение общего самочувствия – сна, работоспособности, настроения; развитие внимания, сосредоточенности, усидчивости, самоконтроля);

- восстановительное лечение после интенсивного лечения заболеваний органов дыхания;

- разъяснение специальных знаний по сохранению и укреплению здоровья среди педагогов, родителей.

**Отличительные особенности.**Здоровьесберегающая технология БОС является высокоэффективной, немедикаментозной, абсолютно безвредной методикой диагностики и восстановительного лечения, которая позволяет учитывать индивидуальные особенности личности, дозированно подбирать каждому ребёнку нагрузку и эффективно контролировать ее выполнение. Курс проводит педагог, прошедший дополнительное профессиональное образование по программе «Системы здоровьесберегающих технологий на основе метода биологически обратной связи в образовательных учреждениях», и успешно сдавших предусмотренном курсом зачеты и экзамены.

**Возраст детей.**Набор в группы осуществляется на основании договора между родителями воспитанников и администрацией МБДОУ «ДС № 99 «Топ-Топ». Программа «Азбука здорового дыхания»рассчитана на обучение детей старшего дошкольного возраста.

**Сроки реализации программы.**Программа рассчитана на 16 часов. В течение учебного года в программе принимают участие воспитанники старшего дошкольного возраста. Дети делятся на 2 группы по 5 человек в каждой.

**Формы и режим занятий.**

Групповая. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут в каждой группе.

**Ожидаемые результаты обучения:**

Биологическая обратная связь (БОС) – это учебный процесс, в котором воспитанники обучаются улучшать своё здоровье и психологическое состояние, наблюдая сигналы, идущие от собственного тела. Это весьма эффективный способ для контролирования уровня напряжения, достижения действительного расслабления и помощи в достижении личных целей. Страх, переедание, тревожность, и другие проблемы напрямую связаны со стрессом либо им усугубляются. Для некоторых стресс является стимулятором эффективной деятельности, но для большинства является барьером для самореализации. Секрет заключается в распознавании своей реакции на стресс и дальнейшем использовании этого знания в качестве трамплина для обретения полного контроля над своей жизнью, когда вы можете реализовать весь огромный потенциал своего мозга для достижения успеха в жизни и поддержания хорошего здоровья. БОС предлагает нам открытое окно, через которое воспитанники смогут рассмотреть, как наше собственное тело реагирует на стресс. БОС отслеживает и дает нам обратную связь, - каких успехов мы достигли в регулировании уровня стресса. БОС показывает нам, каким образом можно использовать наше сознание для непосредственного контроля над своим собственным телом. Когда мы используем приборы с биологической обратной связью, сигналы нашей нервной системы становятся нам доступны в осязаемой и измеримой форме. Таким образом, мы можем произвести соответствующие изменения для достижения необходимых нам результатов.

Здоровому ребенку БОС обеспечивает совершенную работу организма и защищает от болезней; ребенку с проблемами в состоянии здоровья дает инструмент раскрытия и использования резервов организма с лечебной целью. Приобретенный навык остается с человеком на всю последующую жизнь.

**Эффект проводимого курса лечения:**

Нормализуется взаимодействие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Одновременно снимается психоэмоциональное напряжение, улучшаются общее самочувствие, сон, работоспособность, настроение, происходит оздоровление организма в целом.

**Способы определения результативности:**

Контроль за приобретением и выработкой навыка диафрагмально-релаксационного дыхания осуществляется проведением и сравнением результатов входной и итоговой ди­агностики теоретико-практических уроков по программе «Азбука здорового дыхания». Сопоставляя данные начала курса и конца, определяется динамика формирования навыка диафрагмально-релаксацион­ного дыхания у воспитанников.

Критерии выработки диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной ДАС:

- увеличение ДАС (дыхательной аритмии сердца);

- снижение числа дыханий (до 7-12 дыханий в минуту);

- снижение числа сердечных сокращений на выдохе;

- ровная стабильная пульсограмма;

- повышение оценки.

На каждого воспитанника заполняется электронная и бумажная версия «Паспорта здоровья», где отслеживается динамика усвоения дыхательной гимнастики, ДАС (дыхательной аритмии сердца).

Программа «Дыхание 2.1» разработана таким образом, что после каждого проведенного занятия на тренажере «БОС-Дыхание» компьютер выводит результат на экран монитора в виде:

- оценки;

- среднего показателя величины ДАС за урок «БОС-Здоровье»;

- графика изменения пульса и частоты дыхания во время урока.

Эти данные записываются в память компьютера под именем данного воспитанника. Завтра этот воспитанник снова придет заниматься, значит и следующий урок попадает в память на хранение.

Оценка за здоровье является необходимым атрибутом образовательного процесса. По окончании занятия «БОС-Здоровье» у воспитанника фиксируется среднее значе­ние ДАС. Далее компьютерная программа, учитывая возраст и показатель ДАС ученика, выставляет оценку за здоровье.

Низкая оценка за занятие не показатель плохих знаний ребенка, а показатель уровня его здоровья, который будет повышаться по мере проведения уроков по программе «Азбука здорового дыхания»: ребёнок пока не владеет навыком правильного дыхания и ему необходимо продол­жить уроки по данной программе.

Повышение оценки за урок говорит о том, что ребенок начал овладевать навы­ком и что его здоровье стало укрепляться. Если оценка упорно не желает расти, значит, следует пока­зать ребенка врачу для проведения широкого обследования и выяснения причин его нездоровья.

**Требования к уровню усвоения планируемых результатов:**

Основные характеристики диафрагмально-релаксационного типа дыхания по методу ДАС-БОС

1. Смещение активности дыхательных движений в область диафрагмы и мышц живота.
2. Сокращение числа дыханий (ЧД) у детей школьного возраста до 5 - 8 дыханий в ми­нуту.
3. Увеличение показателя ДАС преимущественно за счет понижения минимальных значе­ний числа сердечных сокращений (приблизительно в 1,5-2 и более раза по сравне­нию с фоновыми) в каждом дыхательном цикле.
4. Соответствие средних значений числа сердечных сокращений возрастной норме.
5. Синхронизация дыхательного и сердечного циклов в каждом дыхательном движении.
6. Повышение или нормализация периферической температуры пальцев.
7. Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения.
8. Положительная динамика со стороны высших психических функций (восприятия, внима­ния, памяти, мышления).
9. Активизация волевых качеств личности пациента (активности, сознательности, целеуст­ремленности, усидчивости, работоспособности).
10. Расширение резервных и адаптационных способностей организма. Улучшение вегетатив­ных функций организма.

11. Воспроизведение навыка диафрагмально-релаксационного дыхания без биологической обратной связи (в периоды отдыха).

12. Умение пациента применять навык диафрагмально-релаксационного дыхания для устранения избыточного функционального, психоэмоционального и мышечного напряжения в окружающей социальной среде.

**Планируемые результаты**

**по программе «Азбука здорового дыхания» за год обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уметь** | **Знать** |
| 1.Пременять в повседневной жизни правила здорового образа жизни. | Основные понятия о здоровом образе жизни. |
| 2. Работать с компьютерным комплексом и тренажером дыхания. | Правила работы с компьютерным комплексом и тренажером дыхания. |
| 3.Активизировать и систематизировать диафрагмально–релаксационное дыхание. | О диафрагмально-релаксационном дыхании. |
| 4. Пользоваться диафрагмальным релаксационным типом дыхания в повседневной жизни. | Необходимость и положительные стороны применения диафрагмально-релаксационного дыхания. |

**Условия реализации программы.**

1. Заключение договора с родителями (согласие на проведение занятий «БОС-Здоровья» с их детьми);

2. Тихое помещение;

3. Наличие компьютеров, приборов и программного обеспечения БОС;

4. Желание ребенка;

5. Удобная и свободная одежда на ребенке;

6. Занятия проводятся либо до приема пищи, либо после приема пищи через 40минут.

**Содержание изучаемого курса.**

Курс состоит из 3 теоретических и 12 теоретико-практических занятий.

**Цель теоретических занятий:**

- формирование понятия дыхания как процесса газообмена кислорода и углекислого газа.

На этих занятиях формируется понимание того, что дыхание - неразрывный процесс работы сердца и дыхательной системы.

**Цель теоретико-практических занятий:**

- закрепление и систематизация знаний о дыхании как неразрывном процессе работы сердца и дыхательной системы;

- формирование понятия здорового образа жизни.

На этих занятиях формируется умение работать с тренажером БОС. Дети обучаются навыку диафрагмально-релаксационного типа дыхания.

Для организации учебного процесса класс делится на две группы, обучение одной группы проводится в течение одного полугодия.