

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 99 «ТОП-ТОП»
(МБДОУ «ДС №99 «ТОП-ТОП»)

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
по обучению навыкам диафрагмального дыхания с
использованием технологии биологически обратной связи
«АЗБУКА ЗДОРОВОГО ДЫХАНИЯ»**

Учитель-логопед 1 кв. категории
Буторева Юлия Валерьевна

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста
Срок реализации программы: 1 год

г. Норильск 2025 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБДОУ «ДС№99 «Топ-Топ»

Протокол № 3 от «27» марта 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

МБДОУ «ДС№99 «Топ-Топ» Е.Н.Акиньиной

№ 168 от «27» марта 2025г.

Содержание

Наименование разделов		стр.
1	Целевой раздел	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	4
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	5
2	Содержательный раздел	8
2.1	Описание образовательной деятельности	8
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	9
3	Организационный раздел	11
3.1	Описание материально-технического обеспечения Программы	11
	Список используемой литературы	13
	Приложения	14

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

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.

Кадровое обеспечение реализации Программы

Учитель - логопед Буторева Юлия Валерьевна, квалификационной категории нет. Образование высшее профессиональное, специальность: учитель - логопед. Курсы повышения квалификации по программе «Системы здоровьесберегающих технологий на основе метода биологической обратной связи в образовательных учреждениях».

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель: 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.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

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 контроля 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.Применять 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.

Планируемые результаты освоения курса.

Личностные УУД- оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья.

Регулятивные УУД - умения организовывать свою деятельность, в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД - умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире, анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

Коммуникативные УУД - умение общаться, взаимодействовать с людьми, отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.

По окончании сеансов воспитанники должны:

знать

- о дыхательной системе человека, газообмене;
- способы дыхания по методу БОС,
- показания и противопоказания к применению метода БОС;
- способы расслабления;
- технику навыка диафрагмально-релаксационного дыхания;
- ТБ при работе с компьютером

уметь

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

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности

Календарно-тематическое планирование

Тема	Цель и задачи
1. Что такое воздух. *Зачем мы дышим * Как дышит человек	1. Знакомство ребенка с дыханием, как основой жизни живых существ. 2. Знакомство ребенка с дыхательной системой человека и процессом газообмена: вдох – кислород, выдох - углекислый газ.
2. Что такое сердце. *Сердце и легкие – друзья *Дыхание животом	1. Показать взаимосвязь работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека. 2. Обучение технике дыхания животом. 3. Сформировать понятие физиологической функции сердца, как живого насоса. 4. Показать связь частоты дыхания и величины пульса. 5. Знакомство с диафрагмальным типом дыхания. 6. Обучение технике расслабления.
3. Знакомство с прибором ПБС (Побосик).	1. Знакомство тренажером биологической обратной связи (БОС). 2. Формирование понятий «измерение», «прибор». 3. Объяснить назначение прибора БОС (ПОБОСИК) и его датчиков. 4. Проведение ознакомительного занятия на тренажере БОС.

4. Паспорт Здоровья. *Кто сколько живет *Полезное питание *Двигательная активность *Закаливание, режим дня	1. Сформировать понятие «паспорт здоровья». 2. Объяснить назначение Паспорта здоровья (как соотносится самочувствие и оценка в паспорте). 3. Объяснить по каким критериям выставляется оценка за урок «БОС-Здоровье». 4. Объяснить каким образом по оценке за урок «БОС-Здоровье» можно определить в каком состоянии находится человек (напряжение, стресс, предболезнь, болезнь). 5. Объяснить, что после курса занятий навык правильного дыхания сохраняется навсегда и что им ребенок может пользоваться в любых сложных ситуациях.
5. Да здравствует хорошее настроение. *Коварный стресс *Давайте жить дружно	1. Закрепить понятие стресса и его негативного воздействия на здоровье человека. 2. Объяснить, почему человек, подверженный стрессу, может заболеть. 3. Объяснить, почему стресс и плохое настроение может привести к болезни. 4. Закрепить понимание физиологической особенности дыхания животом, как главной защиты от стресса и болезней.
6. Умеем управлять собой.	1. Показать связь навыка диафрагмально-релаксационного дыхания с умением управления эмоциональным состоянием и здоровьем человека. 2. Объяснить, что основа дружеских отношений это умение слушать и слышать друг друга. 3. Закрепить понимание того, что навык дыхания животом поможет ребенку в ситуациях, в которых необходимо быть спокойным и внимательным.
7. Что мы узнали?	1. Систематизировать и закрепить знания, полученные во время теоретических и теоретическо- практических и тематических уроков. 2. Закрепление знаний детей о ЗОЖ. 3. Закрепление знаний о дыхательной системе организма человека. 4. Закрепление знаний о сердечно – сосудистой системе организма человека. 5. Закрепление навыка дыхания животом.

1 этап

К концу курса по программе «Азбука здорового дыхания» наблюдается освоение основными навыками самоконтроля выполнения заданий, предлагаемых педагогом.

2 этап

Включение полученных навыков в повседневную жизнь, повышение уровня здоровья, по средствам развития диафрагмального- релаксационного дыхания.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Содержание изучаемого курса

ЭТАПЫ РАБОТЫ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ
1 ЭТАП предварительный	1. Педагог вводит в компьютерный тренажер фамилию, имя и дату рождения ребенка. Под этим именем с ребенком проводятся все занятия. 2. Педагог закрепляет на грудной клетке ребенка с помощью специального ремешка датчики, предварительно обработанные дезинфицирующим средством. Датчики регистрируют частоту сердечных сокращений. 3. Педагог надевает наушники ребенку, чтобы слушать во время сеанса релаксационную музыку. 4. Педагог включает прибор «ПБС».
2 ЭТАП оздоровительный	1. Каждое занятие состоит из трех обязательных частей, каждая из которой, решает определенные задачи и имеет определенный временной промежуток (от 1 до 9 минут): <u>Вводная часть</u> Задачи: повторение правил кабинета «БОС–Здоровье» – формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания без прибора ПБС (до 3-х минут). <u>Основная часть</u> Задачи: формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания с помощью прибора ПБС происходит на сюжетном материале, который выводится на мониторе ПК. Выбор сюжета определяется педагогом в зависимости от тематики познавательных занятий, проводимых воспитателем или учителем-логопедом, но на последних тренингах учитывается желание ребенка поработать (до 9 минут). <u>Заключительная часть</u> Задачи: профилактика зрительного утомления при работе с ПК; развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации; использование упражнений для снятия физического и психического напряжения; совместное обсуждение результата собственной деятельности; подведение итога выполнения задания и его оценка; работа с Паспортом Здоровья (до 3-х минут).
3 ЭТАП	Подведение итогов работы ребенка на занятии.

К концу курса «Азбука здорового дыхания» при условии успешного овладения ребенком навыка ДРД могут быть достигнуты следующие результаты:

- Увеличение и/или стабилизация ДАС при снижении средней ЧСС и ЧСС на выдохе;
- Снижение сезонной заболеваемости ОРВИ;
- Улучшение психоэмоционального состояния ребенка (повышение уверенности в себе, снижение реактивной и личностной тревожности, нормализация сна; улучшение речи и т.д.).

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 40 минут.

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.

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально – технического обеспечения Программы

Дополнительная программа ориентирована на использование кабинета БОС - Здоровье (класса – комплекта на 5 персональных компьютеров для системы образования.

Одним из наиболее широко применяемых методов является беседа. Она позволяет педагогу при изложении материала опираться на жизненный опыт воспитанников. Беседа может сочетаться с рассказом, объяснением. В процессе межличностного общения в цепи «педагог-ребёнок» реализуется

коммуникативный потенциал ребёнка и формируется его мировоззрение. Получая информацию от педагога, каждый ребёнок и группа в целом включаются в диалог, совместный поиск решения. Дети учатся активно мыслить, применяя полученные знания в творческом процессе.

Для реализации дополнительной образовательной программы «Азбука здорового дыхания» применяются такие методические приёмы как:

- игровой момент (для заинтересованности);
- рассказ, беседа;
- физминутка, гимнастика для глаз;
- индивидуальный подход;
- итог занятия (коллективное обсуждение)

Основным видом занятий является практическое. Время на нём распределяется примерно так:

- вводный инструктаж-10% учебного времени
- сообщение познавательных сведений-20%
- практическая работа- 40%
- подведение итогов,-20%
- уборка рабочих мест-10%

Программа оснащена комплектом пособий для дошкольников «Будь здоров малыш»

Список литературы

1. Конспекты теоретических уроков биологической обратной связи «Здоровья» под общей редакцией А.А. Сметанкина. НОУ «Институт биологической обратной связи». – СПб.: Питер. 2009. – 63с.
2. А.А. Сметанкин. Открытый урок здоровья. Издательство «Питер». СПб.: 2010. – 160с.; ил. – (Серия «Исцели себя сам»).
3. А.А. Сметанкин. Будь здоров, малыш! – СПб.: Питер. 2008. – 28с.
4. А.А. Сметанкин. Открытый урок здоровья. Издательство «Питер». СПб.: 2011. – 160с.; ил. – (Серия «Исцели себя сам»).
5. «Букварь здоровья» Л.В. Баль, В.В. Ветрова М.6 ЭКСМО, 1995г.
6. «Здоровье на 5+» А. Сметанкин СПб БИОСВЯЗЬ 2007г.
7. «Дыхание по Сметанкину» А. Сметанкин СПб БИОСВЯЗЬ 2007г.
- пособие «Здоровая Математика» серии «Учимся и оздоравливаемся». А.Сметанкин, С. Сметанкина СПб БИОСВЯЗЬ 2009 г.
8. «Здоровая Азбука» - пособие серии «Учимся и оздоравливаемся» А. Сметанкин, С. Сметанкина СПб БИОСВЯЗЬ 2009 г.

Приложения

Описание уроков.

Теоретические уроки.

Обучение начинается с теоретических занятий, на которых обучающиеся знакомятся с понятиями «здоровый образ жизни (ЗОЖ)», получают первоначальные сведения о правильном дыхании.

Для проведения последующих занятий с максимальным эффектом в оптимально короткие сроки обучающиеся проходят следующие этапы тренировок:

Этап 1. Освоение принципов дыхания животом. Проводится без применения прибора (не более одного занятия теоретического курса).

Теоретико – практические уроки:

Этап 2. Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа дыхания.

Этап 3. Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.

Этап 4. Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.

Этап 5. Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания.

Этот навык можно воспроизводить в любой обстановке, опираясь лишь на собственные внутренние ощущения и уверенность в правильности выполнения дыхания животом:

- оценки периода отдыха растут, приближаясь и совпадая с оценками периода работы, что означает, что сформированным навыком ученик начинает пользоваться уже без сигналов обратной связи.

Теоретические уроки – 4 ч

1. «Путешествие в страну «Здоровейка».

Выявление уровня знаний детей о здоровье и его составляющих. Активизирование и систематизирование знаний детей о здоровом образе жизни. Знакомство с дыханием как основой жизни. Выявление взаимосвязи в работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма человека. Развитие психических процессов (мышления, памяти). Формирование у детей знания о важности правильного дыхания и убеждение в необходимости укрепления своего здоровья.

2. «Путешествие в увлекательный мир дыхания»

Закрепление знаний воспитанников о здоровом образе жизни. Знакомство с дыхательной, сердечно-сосудистой системой человека и выявление взаимосвязи в их работе. Знакомство с понятием «стресс» и его влиянием на организм человека. Знакомство с диафрагмальным типом дыхания.

3. «Правильное дыхание»

Закрепление понятий сердце, легкие, датчики. Ознакомить воспитанников с расслаблением и научить расслабляться. Обучение диафрагмально-релаксационному типу дыхания и отработка длительного речевого выдоха.

Теоретико – практические уроки – 12 ч

1. Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа дыхания – 2 ч.

Воспитанники осваивают процесс диафрагмально-релаксационного типа дыхания, учатся делать выдох так, чтобы пульс снижался на выдохе.

2. Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС – 4ч.

Внимание детей акцентируется на запоминании ощущений, возникающих во время правильного выполнения диафрагмального вдоха-выдоха. Ребята осваивают и закрепляют навык дыхания диафрагмой, учатся уверенно снижать пульс на выдохе.

3. Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС – 4 ч. Воспитанники применяют выработанные ранее приёмы дыхания, достигают гармонии работы дыхания и работы сердца, снижают частоту дыхания, учатся использовать приобретённый навык дыхания без сигналов обратной связи.

4. Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания – 2 ч.

Ребята закрепляют полученный навык диафрагмально-релаксационного типа дыхания, воспроизводят полученный навык без приборов БОС.

Новизна заключается в распределении часов на изучение тем с учетом уровня подготовки класса.

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. По таблице Сметанкина, ориентируясь на значение ДАС, ученик знакомится с биологическим возрастом, то есть с уровнем физиологического состояния клеток, тканей, органов и систем организма на данный период.

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 учеников фиксируются в индивидуальных файлах, где отражаются результаты уроков. Далее результаты всех учащихся обрабатываются в программе “Журнал здоровья 2.0”, позволяющей получить исчерпывающую информацию об изменении состояния здоровья ученика или группы учеников, в ходе курса оздоровительных уроков.

По паспортам здоровья учитель анализирует изменение уровня здоровья каждого учащегося, составляет сравнительный анализ эффективности работы класса БОС “Здоровье”, прослеживает уровень влияния занятий на состояние успеваемости и коррекцию речи учащихся.

