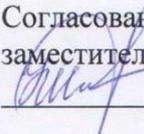


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 13»

Согласовано:
заместитель директора по ВР

Н.Ю.Шананина



Утверждено:
Директор МБОУ «СШ № 13»

Т.Н.Корнилова

Дополнительная образовательная программа
«БОС-ЗДОРОВЬЕ»

Возрастная категория: 6.5-10 лет

Составитель:
педагог-психолог
МБОУ «СШ №13»
г.Нижневартовска
Егоров М.Е.

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «БОС-Здоровье» 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 «БОС - Здоровье» представляет образовательную область **научно-технической направленности**.

Новизна программы «БОС-Здоровье» 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 школьного 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 «БОС-Здоровье». Программа «Бос-Здоровье» предназначена для формирования ценности здоровья и здорового образа жизни у воспитанников младшего возраста.

Цель программы: дать воспитаннику возможность надежно выработать в себе навык диафрагмального дыхания с максимальной ДАС (дыхательной аритмии сердца).

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;
 - оздоровление детей группы риска;
 - разъяснение специальных знаний по сохранению и укреплению здоровья среди педагогов, родителей.

Отличительные особенности. Здоровье сберегающая 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

Возраст детей. Набор в группы осуществляется на основании договора между родителями воспитанников и администрацией МБОУ «СШ №13». Программа «БОС-Здоровье» **рассчитана** на обучение детей 6,5-10 лет

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 15 часов. В течение учебного года в программе принимают участие обучающихся 1-х классов. Дети делятся на 8 групп по 12-15 человек в каждой.

Формы и режим занятий.

Групповая, индивидуальная. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу 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 ребёнку БОС **обеспечивает** совершенную работу организма и **защищает** от болезней; ребёнку 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 БОС-Здоровье. Сопоставляя данные начала года 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) (Приложение 1).

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 «БОС-Здоровье»: ребенок пока не владеет навыком правильного дыхания и ему необходимо продолжить уроки «БОС-Здоровье».

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.

Календарно-тематическое планирование

№	Тип урока	Тема урока	Количество часов	План (дата)	Факт (дата)
Теоретический курс					
1.	Вводный. Теоретический	Инструктаж по правилам поведения детей в компьютерном классе. «Путешествие в страну Здоровейка»	1		
2.	Теоретический	«Путешествие в увлекательный мир дыхания»	1		
3.	Теоретический	«Путешествие в мир здоровья»	1		
4.	Теоретико-практический курс				
5.	Занятие №1	Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа дыхания.	1		
6.	Занятие №2	Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа дыхания.	1		
7.	Занятие №3	Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.	1		
8.	Занятие №4	Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.	1		
9.	Занятие №5	Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.	1		
10.	Занятие №6	Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.	1		
11.	Занятие №7	Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	1		

		под контролем ДАС-БОС.			
12.	Занятие №8	Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.	1		
13.	Занятие №9	Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.	1		
14.	Занятие №10	Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.	1		
15.	Занятие №11	Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания.	1		
16.	Занятие №12	Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания.	1		
	Итого количество часов		15		

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.

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 – 3 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.

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 обучающиеся 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.

Методическое обеспечение.

Дополнительная программа ориентирована на использование кабинета БОС - Здоровье (класса – комплекта на 12 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 «БОС-Здоровье» 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%

В качестве наглядного пособия используются:

- рисунки детей на тему « Что такое Здоровье?»
- плакат « Пирамида Здоровья"

видеоматериалы : (слайды):

- Путешествие в страну Здоровейка
- Занятия Здоровья
- Занятие в начальной школе
- Есть такой школьный предмет – Здоровье
- Россия - подари себе здоровье
- Презентация кабинета Здоровье
- Организация и методика проведения теоретических и практических занятий «БОС-Здоровье»

Электронные источники:

- tel79111455585@gmail.com
- servise@biosvyaz.com
- pai@biosvyaz.com
- apulukchu@gmail.com

Список литературы:

Учебно-методическая литература:

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»)

Учебная литература для учащихся:

1. А.А Сметанкин. Будь здоров, малыш! – СПб.: Питер. 2008. – 28с.
2. А.А Сметанкин. Открытый урок здоровья. Издательство «Питер». СПб.: 2011. – 160с.; ил. – (Серия «Исцели себя сам»)