



*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №10 «Белочка»*

Утверждено  
на педагогическом совете № 1  
от «30» августа 2023 г

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
Города Нижневартовска  
С.А.Головина \_\_\_\_\_  
Приказ № 397 от 30.08.2023

## **Дополнительная общеобразовательная программа**

по укреплению здоровья детей 5-7 лет

**«БОС - малыш»**

**Нижневартовск  
2023**

## *Паспорт программы*

<i>Наименование программы</i>	Дополнительная общеобразовательная программа по укреплению здоровья детей «БОС - малыш» детей 5-7 лет
<i>Основание для разработки программы</i>	Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. От 23.07. 2013) САНПИН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 № 26 Конвенция о правах ребенка (одобрена генеральной ассамблеей ООН 22.11.89 г.) Закон ХМАО Югры «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» Программа: Развитие образования города Нижневартовска на 2015 – 2020 гг. Программа «Развитие МАДОУ ДС № 10 «Белочка» Устав, образовательная программа МАДОУ
<i>Заказчик программы</i>	Коллектив МАДОУ ДС № 10 «Белочка». Родители воспитанников старшего дошкольного возраста.
<i>Организация исполнитель программы</i>	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 10 «Белочка»
<i>Целевая группа</i>	Дети старшего дошкольного возраста от 5 лет до окончания образовательных отношений
<i>Составители программы</i>	Педагог высшей категории Самойлова Е.Л.
<i>Цель программы</i>	<b><u>Цель программы</u></b> – сохранение и укрепление психосоматического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья путем внедрения в образовательный процесс метода биологической обратной связи.
<i>Задачи программы</i>	<b><u>Задачи программы:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• оказывать общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм ребенка для нормализации его внутреннего физиологического состояния;</li><li>• использовать способности ребенка к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений;</li><li>• регулировать гармоничность работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы для выработки правильного дыхания;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сформировать стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания типа с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС);</li> <li>• использовать показатель здоровья для диагностики состояния системы дыхания, вегетативной регуляции, а также для формирования банка данных при осуществлении мониторинга воспитанников;</li> <li>• 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>• повысить уровень компетентности педагогов и родителей в области использования здоровьесберегающей технологии " БОС-Здоровье".</li> </ul>
<b><i>Ожидаемы результаты</i></b>	<p><b><i>Ожидаемые результаты:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Увеличение и/или стабилизация дыхательной аритмией сердца при снижении средней ЧСС и ЧСС на выдохе;</li> <li>• Снижение сезонной заболеваемости ОРВИ;</li> <li>• улучшение психоэмоционального состояния ребенка (повышение уверенности в себе, снижение реактивной и личностной тревожности, нормализация сна;</li> <li>• улучшение речи.</li> </ul>
<b><i>Срок реализации программы</i></b>	1 год

## Пояснительная записка

Оздоровление детей, освоение и формирование положительного социального опыта, ценностных ориентаций детей на здоровый образ жизни особенно актуальны для северных территорий, поэтому активно развернулась работа в этом направлении.

В ДОУ осуществляется комплексная система оздоровления детей. Оздоровительная дыхательная мероприятия с применением метода биологической обратной связи включена в систему здоровьесберегающих технологий ДОУ.

**Методологической основой рабочей программы "БОС-здоровье"** является технология биологической обратной связи (БОС), технология сознательного управления механизмами здоровья, разработанная под руководством А.А. Сметанкина, ученого-физиолога, кандидата биологических наук, директора Санкт-Петербургского НОУ "Институт БОС", президента Российской Ассоциации Биологической Обратной Связи. Это метод произвольного волевого управления функциями организма для совершенствования организма в норме или коррекции организма при патологии, посредством электронных приборов, регистрирующих и преобразующих информацию о состоянии органов и систем человека в доступные сознанию зрительные и слуховые сигналы.

Оздоровительная дыхательная методика БОС уникальна тем, что **ребенок сознательно** участвует в процессе оздоровления организма. Он учится управлять своим здоровьем, дыханием и эмоциями с помощью персонального компьютера. Компьютер превращает тренировку дыхания в увлекательную игру на компьютере. Важно и то, что сам прибор не оказывает отрицательного влияния на организм ребенка при проведении сеанса. "БОС - Здоровье" используется не только для профилактических оздоровительных целей, не менее эффективно ее применение для коррекции дефектов речи. Дошкольникам с речевой патологией необходимо формировать диафрагмально-релаксационный тип дыхания, т.к. он является базой такой сложной психофизиологической функции, как речевое дыхание.

Компьютерные программы серии «Бос-здоровья» предназначены для обучения детей различным образовательным предметам с использованием оздоровительного диафрагмального дыхания («Здоровая Азбука»; «Здоровый окружающий мир»; «Здоровая математика»).

Рабочая программа "БОС-здоровье" ориентирована на группу детей старшего дошкольного возраста. Осмысленное ценностное отношение на к собственному физическому и духовному здоровью проводятся **теоретические занятия**, а тренировка и закрепление диафрагмально-релаксационного дыхания осуществляется на **практических занятиях**.

## Тематическое планирование теоретических занятий

Тема	Цель и задачи
1. Что такое воздух. Зачем мы дышим Как дышит человек	Знакомство ребенка с дыханием, как основой жизни живых существ. Знакомство ребенка с дыхательной системой человека и процессом газообмена: вдох – кислород, выдох - углекислый газ;
2. Что такое сердце. Сердце и легкие-друзья. Дыхание животом	Показать взаимосвязь работы дыхательной и сердечно – сосудистой систем человека. Обучение технике дыхания животом. Сформировать понятие физиологической функции сердца, как живого насоса; Показать связь частоты дыхания и величины пульса; Знакомство с диафрагмальным типом дыхания; Обучение технике расслабления;
3. Знакомство с прибором ПБС (Побосик).	Знакомство тренажером биологической обратной связи (БОС). Формирование понятий «измерение», «прибор». Объяснить назначение прибора БОС (ПОБОСИК) и его датчиков; Проведение ознакомительного занятия на тренажере БОС;
4. Паспорт Здоровья. Кто сколько живет Полезное питание. Двигательная активность Закаливание, режим дня	Сформировать понятие «паспорт здоровья». 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); 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	Закрепить понятие стресса и его негативного воздействия на здоровье человека. Объяснить, почему человек, подверженный стрессу, может заболеть; Объяснить, почему стресс и плохое настроение может привести к болезни; Закрепить понимание физиологической особенности дыхания животом, как главной защиты от стресса и

	болезней
6. Умеем управлять собой.	Показать связь навыка диафрагмально – релаксационного дыхания с умением управления эмоциональным состоянием и здоровьем человека. 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;
7. Что мы узнали?	Систематизировать и закрепить знания, полученные во время теоретических и теоретическо-практических и тематических уроков. Закрепление знаний детей о ЗОЖ; Закрепление знаний о дыхательной системе организма человека; Закрепление знаний о сердечно – сосудистой системе организма человека; Закрепление навыка дыхания животом;

### **ФОРМА КОНТРОЛЯ:**

#### 1-ЭТАП

К концу учебного года освоение основными навыками самоконтроля выполнения заданий предлагаемых педагогом.

#### 2-ЭТАП

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

### **Планируемые результаты по программе «БОС-здоровье» за год обучения.**

<b>Уметь</b>	<b>Знать</b>
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.
---	---

### Содержание программы «БОС-здоровье»

Рабочая программа "БОС-здоровье" предполагает сотрудничество педагога и родителей по коррекции и развитию здоровья детей, поэтому структуру оздоровительного курса дополняют занятия по ЗОЖ (проводят воспитатели), постоянная тренировка и закрепление навыка правильного дыхания в домашних условиях. Длительность занятий по системе « БОС-Здоровье»: 9-15 минут в зависимости от вида занятия (теоретического или практического); количество тренингов (оздоровительного курса) - не более 2 раз за учебный год.

### Данная методика предполагает три этапа:

этапы	содержание
<b>1 этап-предварительный</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вносим в компьютерный тренажер фамилию, имя и дату рождения ребенка. Под этим именем с ребенком проводятся все занятия;</li> <li>• Педагог закрепляет на грудной клетке ребенка с помощью специального ремешка датчики, предварительно обработанные дезинфицирующим средством. Датчики регистрируют частоту сердечных сокращений.</li> <li>• Затем педагог надевает наушники ребенку, чтобы слушать во время сеанса релаксационную музыку;</li> <li>• педагог включает прибор «ПБС»;</li> </ul>
<b>2 этап-собственно оздоровительный</b>	<p>Каждое занятие состоит из трех обязательных частей, каждая из которой, решает определенные задачи и имеет определенный временной промежуток (от 1 до 9 минут):</p> <p><b><u>Вводная часть.</u></b> Задачи: повторение правил кабинета «БОС – Здоровье»- формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания без прибора ПБС до 3-х минут).</p> <p><b><u>Основная часть.</u></b> 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</p>

	<p>тематики познавательных занятий, проводимых воспитателем или учителем-логопедом, но на последних тренингах учитывается желание ребенка поработать (до 9 минут).</p> <p><b><u>Заключительная часть.</u></b> 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</p>
<b>3 этап - итоговый</b>	Подведение итогов работы ребенка на занятии.

К концу курса БОС - тренинга при условии успешного овладения ребенком навыка диафрагмально-релаксационного дыхания могут быть достигнуты следующие результаты:

- Увеличение 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.



## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа оснащена комплектом пособий для дошкольников «Будь здоров малыш»

-«Букварь здоровья» Л.В. Баль, В.В. Ветрова М.6 ЭКСМО, 1995г.

-«Здоровье на 5+» А. Сметанкин СПб БИОСВЯЗЬ 2007г.

-«Будь здоров малыш» А. Сметанкин, А. Межевалов, В. Рмодин СПб БИОСВЯЗЬ 2008г.

-«Дыхание по Сметанкину» А. Сметанкин СПб БИОСВЯЗЬ 2007г.

-пособие «Здоровая Математика» серии «Учимся и оздоравливаемся».  
А.Сметанкин,

С. Сметанкина СПб БИОСВЯЗЬ 2009 г.

-пособие «Здоровая Азбука» серии «Учимся и оздоравливаемся»

А. Сметанкин, С. Сметанкина СПб БИОСВЯЗЬ 2009 г.

## **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