УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКОГО РАЙОНА МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом МБОУ «ТСШ№3

Протокол № <u>1</u> от <u>30.08.202</u>1

УТВЕРЖДЕНО
Питензор МБОУ «ТСШ№3»
ОБЩЕОБРАЗО М.Е. Балацкий
МБОУ
МБОУ
ЗТОТИКАЗ № 31 3 4 6 7 3 1 0 3 10 3 4

Дополнительная общеобразовательная Общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «БОС-3ДОРОВЬЕ»

Возраст обучающихся: 7-9 лет Срок реализации: 1 учебный год

Автор-составитель: Балацкий Михаил Евгеньевич Учитель информатики

Комплекс основных характеристик программы

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

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.

Отличительные особенности

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. 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.

Адресат программы

Программа «БОС-Здоровье» рассчитана на обучение детей 7-9 лет (2 класс)

Объём программы

Программа «БОС-ЗДОРОВЬЕ» рассчитана на 102 академических часа.

Формы организации образовательного процесса:

- Индивидуальная соответствует взаимодействию участника с педагогом
- Групповая соответствует общению в группе, когда каждый говорящий направляет сообщение одновременно всем.

Формы занятий (очные):

- Беседа
- Практическое занятие

Формы занятий (заочные):

• Чат-консультации

Форма проведения промежуточной аттестации:

На начало учебного года проводится вводный контроль физических показателей учащихся. В декабре месяце проводится повторный контроль показателей, результаты сравниваются, делается вывод.

Форма проведения итоговой аттестации:

Итоговая аттестация проводится по тому же принципу, что и промежуточная, только результаты сравниваются с вводным, промежуточным и итоговым контролем.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Цель программы:

Создание условий для развития навыка у учащихся диафрагмального дыхания с максимальной ДАС (дыхательной аритмии сердца).

Задачи программы:

- изучить состояние работы органов и системы воспитанников (диагностика состояния системы дыхания, вегетативной регуляции, формирование банка данных при осуществлении мониторинга);
- использовать резервные функций организма и стабилизация общего состояния каждого ребенка;
- обеспечить взаимодействие и слаженную работу физиологических систем организма, гармонии ребенка в отношениях с самим собой и с окружающим миром;
- обеспечить профилактику заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем (снятие психоэмоционального напряжения; улучшение общего самочувствия сна, работоспособности, настроения; развитие внимания, сосредоточенности, усидчивости, самоконтроля);
- сформировать знания по сохранению и укреплению здоровья среди педагогов, родителей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	(контроля)
1.	Путешествие в мир здоровья	3	3	0	
2.	Подготовка к освоению диафрагмально-	10	1	9	Вводный контроль
	релаксационного типа дыхания.	10	1		
3.	Постановка диафрагмально-				
	релаксационного дыхания под контролем	20	1	19	
	ДАС-БОС.				
4.	Формирование навыка диафрагмально-				Промежуточная аттестация
	релаксационного дыхания под контролем	40	1	39	
	ДАС-БОС.				
5.	Закрепление полученного навыка				Итоговая аттестация
	диафрагмально-релаксационного	29	1	28	
	дыхания.				
ВСЕГО:		102	4.5	100	
		102	45	108	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Путешествие в мир здоровья. (3 часа)

Теория: 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. Формирование понятия здорового образа жизни.

Раздел 2. Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа дыхания. (10 часов).

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

Раздел 3. Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС. (20 часов)

Практика: Внимание учащихся 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.

Раздел 4. Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС. (40 часов)

Практика: Учащиеся применяют выработанные ранее приёмы дыхания, достигают гармонии работы дыхания и работы сердца, снижают частоту дыхания, учатся использовать приобретённый навык дыхания без сигналов обратной связи.

Раздел 5. Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания. (29 часов)

Практика: Учащееся закрепляют полученный навык диафрагмально-релаксационного типа дыхания, воспроизводят полученный навык без приборов БОС.

Предполагаемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами программы «БОС-ЗДОРОВЬЕ» является формирование следующих умений:

• оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий.

- организовывать свою деятельность, в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
- результативно мыслить и работать с информацией в современном мире, анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.
- выявлять причины и следствия простых явлений;
- общаться, взаимодействовать с людьми, отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.

Предметные результаты

В результате занятий в кружке учащиеся 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.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Место реализации: Тейская средняя школа №3 посёлка Тея, учебный кабинет.

Материально-техническое обеспечение программы:

- 1. Интерактивная доска
- 2. Магнитная доска
- 3. Оборудование БОС 12 шт.
- 4. Персональный компьютер 12 шт.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

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.

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 « педагогребёнок» 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)
- 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:
- 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»

Список литературы

Для педагога:

- 1. Конспекты теоретических уроков биологической обратной связи «Здоровья» под об¬щей редакцией А.А.Сметанкина. НОУ «Институт биологической обратной свя-зи». СПб.: Питер. 2009. 63с.
- 2. А.А.Сметанкин. Открытый урок здоровья. Издательство «Питер». СПб.: 2010. 160с.; ил. (Серия «Исцели себя сам»)

Для детей:

1. A.A Сметанкин. Будь здоров, малыш! – СПб.: Питер. 2008. – 28c.

2. А.А Сметанкин. Открытый урок здоровья. Издательство «Питер». СПб.: 2011. – 160с.; ил. – (Серия «Исцели себя сам»)