

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад №165»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2022г.  
Протокол № 4



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ д/с 165  
О.Я. Кузенкова  
«30» августа 2022г.

**Дополнительная общеразвивающая  
общеобразовательная программа  
БОС «Учимся и оздоравливаемся»  
Возраст детей: 5 – 7 лет  
Срок реализации программы: 1 год**

Автор-составитель программы:  
учитель-логопед Татарина Н.В.

г. Новосибирск

<b>Раздел I</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи	5
1.1.2.	Принципы реализации программы. Концептуальные подходы	6
1.1.3.	Возрастные особенности системы дыхания детей дошкольного возраста	7
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	9
<b>Раздел II</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1.	Этапы реализации программы БОС «Учимся и оздоравливаемся»	10
2.2.	Календарно – тематическое планирование работы по программе БОС «Учимся и оздоравливаемся»	12
2.3.	План взаимодействия с родителями	17
<b>Раздел III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.	Организация режима пребывания детей в кабинете «БОС – Здоровое дыхание»	18
3.2.	Кадровое и материально - техническое обеспечение	19
3.3.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	20

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность:** программа БОС «Учимся и оздоравливаемся» носит здоровьесберегающую и познавательно-исследовательскую направленность, которая определена особой актуальностью выработки ценностных ориентаций детей на здоровый образ жизни.

**Новизна:** новизна заключается в синтезе образовательного и оздоровительного компонентов, в том, что при работе по методике БОС физиология ребенка повлечет за собой развитие необходимых для дальнейшего обучения функций, таких, как: организация деятельности, общее интеллектуальное развитие, зрительно-пространственное восприятие, зрительно-моторную координацию.

**Актуальность** данной программы связана с тем, что в настоящее время растёт процент заболеваемости дошкольников ОРВИ и ОРЗ. Оздоровление детей, освоение и формирование положительного социального опыта, выработка ценностных ориентаций детей на здоровый образ жизни особенно актуальны для регионов Сибири. Биологическая обратная связь (БОС) может выступать в качестве средства помощи детям дошкольного возраста, имеющим вышеназванные проблемы. Метод эффективен не только для профилактики ОРВИ и ОРЗ, но и 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.

Программа обучения диафрагмальному дыханию «Учимся и оздоравливаемся» с применением метода биологической обратной связи (БОС) ориентирована на комплексный подход к работе с детьми дошкольного возраста, включающий последовательную или попеременную работу с разными видами сигналов биологической связи.

Для подготовки к диафрагмально–релаксационному дыханию служат различные приёмы релаксации, создание позитивных образов и положительного настроения с использованием игровых приемов.

Рабочая программа «Учимся и оздоравливаемся» составлена на основе авторской программы А.А. Сметанкина ЗАО «Биосвязь» НОУ «Институт Биологической обратной связи» города Санкт-Петербурга («Здоровье на 5+» А. Сметанкин СПб БИОСВЯЗЬ 2007г).

**Отличительные особенности:** особенностью программы является то, 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.

При составлении комплексно-тематического планирования содержания организованной деятельности использовались следующие образовательные области:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно эстетическое развитие;
- физическое развитие.

**Педагогическая целесообразность:** игра является ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте, а данная методика полностью строится на игре, что является лучшим стимулом для овладения правильным релаксационно-диафрагмальным дыханием.

Компьютерные программы серии «Бос-здоровья» предназначены для обучения детей различным образовательным предметам с использованием оздоровительного диафрагмального дыхания (серия пособий «Учимся и

оздоравливаемся»: «Азбука», «Слева-справа, вверху-внизу», «Один - много», «Цвет»; «Здоровый окружающий мир»; «Здоровая Азбука»).

Рабочая программа «Учимся и оздоравливаемся» ориентирована на группы детей от 5 до 7 лет и рассчитана на два года обучения. Полный курс обучения одного ребенка в среднем составляет 14 сеансов 10 – 30 минут каждый.

Сеансы тренировок по БОС строго индивидуальны, дозированы и контролируются в ходе каждого сеанса на протяжении всего коррекционного курса.

В ходе сеанса специальные приборы и компьютерные комплексы БОС регистрируют у ребенка физиологические показатели (параметры) работы дыхательной аритмии сердца (ДАС) и отображают полученную информацию в доступной форме, в виде зрительных и слуховых сигналов обратной связи с использованием следующих сюжетов: «Столбик», «Вертикальное закрашивание», «Слайды», «Мозаика», «Видео», «Звуковая обратная связь».

Для того, чтобы воспитать у ребенка осмысленное ценностное отношение к собственному физическому и духовному здоровью проводятся **теоретические занятия**, а тренировка и закрепление диафрагмально-релаксационного типа дыхания осуществляется на **практических занятиях**.

### **Цели и задачи**

**Цель программы:** сохранение и укрепление психосоматического здоровья детей путем внедрения в образовательный процесс метода биологической обратной связи.

#### **Задачи:**

- оказывать общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм ребенка для нормализации его внутреннего физиологического состояния;
- использовать способности ребенка к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений;

- регулировать гармоничность работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы для выработки правильного дыхания;
- сформировать стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания типа с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС);
- использовать показатель здоровья для диагностики состояния системы дыхания, вегетативной регуляции, а также для формирования банка данных при осуществлении мониторинга воспитанников;
- 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).

### **Принципы реализации программы. Концептуальные подходы.**

#### **Принципы реализации программы**

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- ✓ Принцип личностно-ориентированного взаимодействия - взаимодействие педагога с ребенком, умение педагога принять и поддержать индивидуальность, интересы и потребности воспитанника.
- ✓ Принцип гуманизма – предполагает гуманность как качество присущее людям способность думать, говорить, выражать свои мысли, осознанно относиться к себе и к другим существам.
- ✓ Принцип непринужденности – взрослый привлекает детей к обучению без психологического принуждения, опираясь на их интерес к содержанию и форме деятельности, активизируя своим партнерским участием.
- ✓ Принцип занимательности – предлагаемый виды деятельности должны быть интересными, увлекательными для детей.
- ✓ Принцип эмоциональности – использование педагогом эмоциональных средств (подачи материала) способствует снятию эмоционального напряжения,

удовлетворению детей в самовыражении, проявлению инициативы, самостоятельности; создают атмосферу непринужденности, открытости, раскованности.

✓ Принцип системности – работа проводится в системе, а не от случая к случаю.

✓ Принцип коммуникативной направленности–целенаправленное формирование навыков общения со взрослыми и сверстниками.

### **Концептуальные подходы**

✓ Возрастной подход – учет возрастных возможностей и способностей воспитанников.

✓ Личностно-ориентированный подход – ставит в центр всей образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализация ее природных потенциалов. Личность ребенка при этом выступает не только как субъект, но и как субъект приоритетный; она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-то отвлеченной цели.

### **Возрастные особенности системы дыхания детей дошкольного возраста**

Особенности дыхания ребенка связаны со строением и развитием его грудной клетки. У новорожденного грудная клетка имеет пирамидальную форму, к 3 годам она становится конусообразной, а к 12 годам – почти такой же, как и у взрослого. У новорожденных эластичная диафрагма, ее сухожильная часть занимает малую площадь, а мышечная – большую. По мере развития мышечная часть диафрагмы увеличивается еще больше. Поскольку у грудных детей в основном диафрагмальное дыхание, то во время вдоха должно преодолевать сопротивление внутренних органов, находящихся в брюшной полости. Кроме того, при дыхании приходится преодолевать упругость легочной ткани, которая

у новорожденных еще велика и уменьшается с возрастом. Приходится преодолевать также бронхиальное сопротивление, которое у детей значительно больше, чем у взрослых. А поэтому работа, затрачиваемая на дыхание, у детей значительно больше по сравнению со взрослыми.

***Изменение с возрастом типа дыхания.*** Диафрагмальное дыхание сохраняется вплоть до второй половины первого года жизни. По мере роста ребенка грудная клетка опускается вниз и ребра принимают косое положение. При этом у грудных детей наступает смешанное дыхание (грудобрюшное), причем более сильная подвижность грудной клетки наблюдается в ее нижних отделах. В связи с развитием плечевого пояса (с 3 лет) начинает преобладать грудное дыхание.

***Состояние внешнего дыхания характеризуется функциональными и объемными показателями.*** К функциональным показателям относят прежде всего тип дыхания. Дети до 3-х лет имеют диафрагмальный тип дыхания. С 3 до 7 лет у всех детей формируется грудной тип дыхания. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6

годам составляет примерно 42 дцЗ воздуха в минуту. Вторым функциональным показателем дыхания является частота дыханий (количество вдохов или выдохов за I минуту), которая значительно уменьшается с возрастом.

Органы дыхания человека очень важны для жизнедеятельности организма, так как снабжают кислородом ткани и выводят из них углекислый газ. Дошкольникам с речевой патологией необходимо формировать диафрагмально-релаксационный тип дыхания, т.к. он является базой такой сложной психофизиологической функции, как речевое дыхание.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

- увеличение и/или стабилизация дыхательной аритмией сердца 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.

<b>Уметь</b>	<b>Знать</b>
Применять в повседневной жизни правила здорового образа жизни.	Основные понятия о здоровом образе жизни.
Работать с компьютерным комплексом и тренажером дыхания.	Правила работы с компьютерным комплексом и тренажером дыхания.
Активизировать и систематизировать диафрагмально – релаксационное Дыхание.	О диафрагмально-релаксационном дыхании.
Пользоваться диафрагмально-релаксационным типом дыхания в повседневной жизни.	Необходимость и положительные стороны применения диафрагмально-релаксационного дыхания.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Этапы реализации программы

Рабочая программа «Учимся и оздоравливаемся» предполагает сотрудничество с педагогами ДООУ и родителями по коррекции и развитию здоровья детей, поэтому структуру оздоровительного курса дополняют занятия по ЗОЖ (проводят воспитатели и специалисты ДООУ), постоянная тренировка и закрепление навыка правильного дыхания в домашних условиях.

Длительность занятий по системе «БОС-Здоровье»: 10-30 минут в зависимости от вида занятия (теоретического или практического); количество тренингов (оздоровительного курса) - не менее 2 раз за учебный год.

Данная методика программы предполагает три этапа:

#### 1 этап – подготовительный

1 блок:	- Изучение нормативно-правовой базы. - Ознакомление родителей с оздоровительной технологией «БОС - Здоровье». - Рефлексия исходных результатов, информирование родителей о планируемой работе.
2 блок:	- Разработка программы работы по обучению детей диафрагмальному дыханию.
	- Составление перспективного плана для: ✓ детей старшего дошкольного возраста; ✓ работы с родителями (законными представителями); ✓ разработка рекомендаций для родителей по закреплению диафрагмально – релаксационного дыхания у детей в домашних условиях. - Проведение родительских собраний, лекций, консультаций для сотрудников и родителей.

#### 2 этап – основной

1.	Внедрение программы (апробация технологии по обучению детей диафрагмальному дыханию).
2.	Информационно – практический этап работы с детьми (обучение соответствующим навыкам).
3.	Практический этап (компьютерное обучение): ✓ знакомство детей с тренажером биологической обратной связи

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подключение к приборам;</li> <li>✓ первичная диагностика;</li> <li>✓ тренировка навыка (различные режимы работы);</li> <li>✓ вторичная диагностика.</li> </ul>
--	---

### **3 этап – итоговый**

1.	- оценка эффективности работы по программе;
2.	- рефлексия удовлетворенности родителей предоставлением данной услуги;
3.	- подведение итогов реализации программы, корректировка.

### **Структура занятий**

**Вводная часть:** теоретическая, повторение правил кабинета БОС– «Здоровье», теоретическая часть - формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания без прибора ПБС

**Основная часть:** формирование навыка диафрагмально- релаксационного типа дыхания с помощью прибора ПБС происходит на сюжетном материале, который выводится на мониторе ПК.

По итогам занятия каждый ребенок получает по пятибалльной шкале оценки: за работу и отдых, которые автоматически выставляет компьютер.

**Заключительная часть.** профилактика зрительного утомления при работе с ПК (гимнастика для глаз); развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации; использование упражнений для снятия физического и психического напряжения; совместное обсуждение результата собственной деятельности

#### **Условия реализации программы**

1. Заключение договора с родителями.
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.

**Календарно - тематическое планирование работы с детьми старшего дошкольного возраста по программе  
«Учимся и оздоравливаемся»**

<b>Этап</b>	<b>Задачи этапа</b>	<b>Тема, Номер занятия</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>время занятия</b>
Информационный (Теоретические занятия)	Знакомство с программой и целью ее применения. Знакомство с кабинетом, компьютерным оборудованием, техникой безопасности при работе на компьютере.	<b>№ 1</b> <b>«Как мы дышим»</b> «Учимся правильно дышать» «Основной признак живого. Внешние органы дыхания. Мой замечательный нос»	<b>Теоретическое занятие</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомить детей с органами дыхания человека, как основой жизни;</li> <li>• формировать знания о здоровом образе жизни;</li> <li>• учить детей технике дыхания животом;</li> <li>• развивать наблюдательность, умение делать выводы, анализировать;</li> <li>• воспитывать бережное отношение к своему организму.</li> </ul> Оборудование: Иллюстрации с изображением органов дыхания, мыльные пузыри, снежинки, кораблики, игрушки резиновые	Теоретическая часть– 10-30 мин.

<p>Диагностический этап</p>	<p>Выявление особенностей психофизиологического и психоэмоционального состояния ребенка, определение индивидуальной тактики обучения дыханию с помощью тренажера «БОС – Здоровое дыхание»</p>	<p><b>№ 2</b> Знакомство с прибором ПБС. Игры Побосика (начинаем Дыхательную игру)</p>	<p>Знакомство с тренажером биологической обратной связи. Объяснить назначение прибора и его датчиков. <b>Практическая часть:</b> «Учимся дышать животом» (Игра «Столбик»)</p>	<p>Теоретическая часть– 21минута Практическая часть – 9 минут</p>
<p>Практический этап</p>	<p><b>Работа по программе «БОС – Здоровое дыхание»»</b>  Выработка навыка формирования навыка диафрагмально -</p>	<p><b>№ 3</b> Паспорт Здоровья</p>	<p><b>Теоретическая часть:</b> 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» <b>Практическая часть:</b> игры «Столбик», «Разрисуй забор» <b>Гимнастика для глаз.</b></p>	<p>Теоретическая часть– 21минута Практическая часть – 9 минут</p>
		<p><b>№ 4</b> Дыхание животом</p>	<p><b>Теоретическая часть:</b> Обучение техники дыхания животом Диафрагма – дыхательная мышца <b>Практическая</b></p>	<p>Теоретическая часть– 21минута Практическая</p>

релаксационного типа дыхания с помощью прибора происходит на сюжетном материале, который выводится на мониторе ПК.		<b>часть:</b> игры «Столбик», «Путешествие по знаменитым местам мира» <b>Гимнастика для глаз.</b>	часть – 9 минут
	<b>№ 5</b> Диафрагмальное дыхание	<b>Теоретическая часть:</b> Обучение техники дыхания животом Диафрагма – дыхательная мышца <b>Практическая часть:</b> игры «Столбик», ««Разрисуй забор» <b>Гимнастика для глаз.</b>	Теоретическая часть – 20 минут Практическая часть – 10 минут
	<b>№ 6</b> Легкие	<b>Теоретическая часть:</b> Какую функцию выполняют легкие в организме человека <b>Практическая часть:</b> игры «Столбик», «Путешествие по странам Европы: Норвегия, Швеция, Финляндия» <b>Гимнастика для глаз.</b>	Теоретическая часть – 20 минут Практическая часть – 10 минут
	<b>№ 7</b> Страна сердца.	<b>Теоретическая часть:</b> Дать представление о системе кровообращения (сердце, кровеносные сосуды, их функции, кровь ее назначение) <b>Практическая часть:</b> игры «Столбик», «Пейзажи лета» <b>Гимнастика для глаз.</b>	Теоретическая часть – 19 минут Практическая часть – 11 минут
	<b>№ 8</b> Дружба сердца и легких.	<b>Теоретическая часть:</b> Показать взаимосвязь работы дыхательной сердечно – сосудистой систем человека. <b>Практическая часть:</b> игры «Столбик», «Страны Европы: Голландия, Бельгия» <b>Гимнастика для глаз.</b>	Теоретическая часть – 19 минут Практическая часть – 11 минут
	<b>№ 9</b>	<b>Теоретическая часть:</b>	Теоретическая

	Движение организма (мышцы)	Сформировать понимание движения, как одной из составляющих здоровья. Объяснить, что такое мышцы <b>Практическая часть:</b> игры «Столбик», «Пейзажи осени» <b>Гимнастика для глаз. Практическая</b>	часть – 18 минут Практическая часть – 12 минут.
	<b>№ 10</b> Движение организма (Сердце и диафрагма)	<b>Теоретическая часть:</b> Сформировать понятие того, что сердце и диафрагма постоянно работающие мышцы. <b>Практическая часть:</b> игры «Столбик», «Путешествие по странам Европы (Австрия, Швейцария, Италия, Греция)» <b>Гимнастика для глаз.</b>	Теоретическая часть – 18 минут Практическая часть – 12 минут
	<b>№ 11</b> Коварный стресс	<b>Теоретическая часть:</b> Объяснить, почему человек, подверженный стрессу, может заболеть, закрепить понимание физиологической особенности дыхания животом, как главной защиты от стресса и болезней. <b>Практическая часть:</b> игры «Столбик», «Природа гор» <b>Гимнастика для глаз.</b>	Теоретическая часть – 18 минут Практическая часть – 12 минут
	<b>№ 12</b> Умеем управлять собой.	<b>Теоретическая часть:</b> Показать связь навыка диафрагмально – релаксационного дыхания с умением управления эмоциональным состоянием и здоровьем человека. <b>Практическая часть:</b> игры «Столбик», «Страны Европы: Франция, Великобритания, Ирландия» <b>Гимнастика для глаз.</b>	Теоретическая часть – 18 минут Практическая часть – 12 минут

		<p><b>№ 13</b> Умеем управлять собой.</p>	<p><b>Теоретическая часть:</b> Закрепить связь навыка диафрагмально – релаксационного дыхания с умением управления эмоциональным состоянием и здоровьем человека. <b>Практическая часть:</b> игры «Столбик», «Разрисуй забор», «Путешествие по тропикам» <b>Гимнастика для глаз.</b></p>	<p>Теоретическая часть – 18 минут Практическая часть – 12 минут</p>
		<p><b>№ 14</b> <b>Заключительная часть</b> Две страны. (что мы узнали)</p>	<p><b>Теоретическая часть:</b> Систематизировать и закрепить знания, полученные во время теоретических и теоретически–практических сеансов. <b>Практическая часть:</b> игры «Столбик», «Путешествие по материкам» <b>Гимнастика для глаз.</b></p>	<p>Теоретическая часть – 18 минут Практическая часть – 12 минут</p>

**Форма контроля:**

1. Программа оценивает практическую часть занятия и результат вносит в журнал занятий.
2. Знания, полученные на теоретических занятиях закрепляются в ходе игровых занятий и на игре по станциям «В поисках здоровья».
3. Эффективность занятий оценивают воспитатели и родители при заполнении экспресс-опросника после проведенного курса «БОС-Дыхание».
4. Проводится анализ заболеваемости ОРВИ до занятий и после курса БОС-Дыхание

## ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

№	Название мероприятия	цели	Форма проведения	срок
1	Приглашение родителей на занятия ребенка специалистом БОС	Информировать родителей о существовании кабинета «БОС-Здоровье» в ДОУ	Участие в общем собрании МАДОУ	Сентябрь
2	Проведение открытого занятия для родителей «Что такое БОС-Здоровье и для чего мы используем технологию в ДОУ»	Познакомить родителей с оздоровительной методикой «БОС-Здоровье» Оформить договор на проведение занятий с детьми	Консультация	Октябрь
3	Проведение индивидуальных консультаций по личным запросам родителей	Информирование родителей	По запросу родителей беседа	В течении года
4	Ознакомление родителей с результатами проведенных занятий	Информировать родителей о достижениях их детей с целью повышения их интереса к здоровьесбережению	По запросу родителей беседа	Декабрь, май
5	Оформление странички с информацией про «БОС-Здоровье» на сайте МАДОУ	Информирование родителей	Дистанционная	Декабрь

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **Организация режима пребывания детей в кабинете «БОС – Здоровое дыхание»**

Наименование услуги: услуга здоровьесберегающей направленности для обучения детей старшего дошкольного возраста диафрагмальному дыханию, посредством тренажера «БОС – здоровое дыхание»

Назначение: создание условий для обучения детей диафрагмальному дыханию

Область применения: дети старшего дошкольного возраста

Перспективы:

1. Вовлечение детей среднего возраста.
2. Распространение педагогического опыта.

Краткое описание и основные характеристики: сеансы организуются в специально оборудованном кабинете.

Режим работы: Кабинет «БОС – Здоровое дыхание» работает вторник (17.00-18.30), среда (11.30 – 13.00), пятница (17.00-18.30),

Полный курс обучения одного ребенка в среднем составляет 14 сеансов, длительность одного сеанса 10 – 30 минут. Сеансы проводятся три раза в неделю, рекомендуемое количество курсов не менее 2 раз в год.

## Кадровое и материально - техническое обеспечение

### Кадровое обеспечение

На момент реализации программы общее количество сотрудников, занятых непосредственно на работе кабинета «БОС – Здоровое дыхание» составило:

Ф.И.О. ответственного за реализацию программы	Должность
Татарина Наталья Владимировна	Учитель - логопед высшей квалификационной категории.

### Материально - техническое обеспечение

№	Наименование показателя	Количество
1	Ноутбук, мышь	2 комплекта
2	Электронный блок регистрации частоты дыхания (ЧД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС), предназначенный для информирования о сигналах обратной связи с помощью персонального компьютера	2 комплекта
3	Датчик ЧСС, предназначенный для регистрации сигнала ЭКГ с поверхности грудной клетки, датчик ЧД, предназначенный для регистрации дыхательных движений брюшной стенки	2 комплекта
4	Микрофон, регистрирующий и усиливающий звуковой сигнал (голос тренирующегося)	2 комплекта
5	Стол компьютерный детский. Кресло детское	2
7	Электронные пособия: 1. Здоровая Азбука. 2. Модуль Здоровое дыхание. 3. Здоровый Окружающий мир. 4. Бос-тренер. Дыхание по Сметанкину. 5. Сметанкин тест. Дыхание по Сметанкину. 6. Контроль . Дыхание по Сметанкину.	

## Методическое обеспечение

Руководство пользователя по эксплуатации программно – тренажерному комплексу «ПБС – БОС», СПб БИОСВЯЗЬ 2016 г.

Программа оснащена комплектом пособий для дошкольников «Будь здоров малыш»

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

-пособие «Цвет» серии «Учимся и оздоравливаемся». А.Сметанкин, С. Сметанкина. СПб БИОСВЯЗЬ 2009 г.

-пособие «Слева – Справа. Вверху - Внизу» серии «Учимся и оздоравливаемся». А.Сметанкин, С. Сметанкина. СПб БИОСВЯЗЬ 2009 г.

-пособие «Один – Много. Один – Ни одного. Много – Ни одного. Много – Один – Ни одного. Много - Мало» 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.