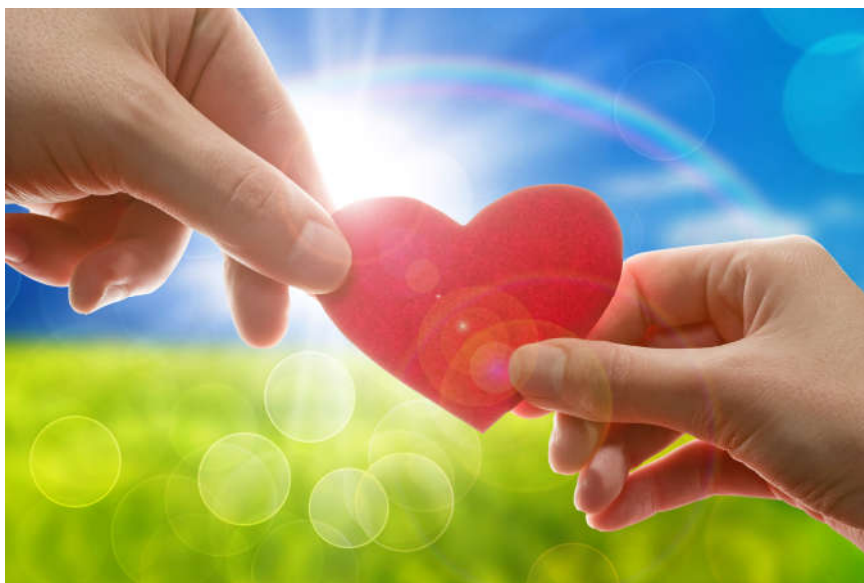


ПРОГРАММА
проведения занятий по укреплению здоровья детей
на основе технологии
«БОС-Здоровье»



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №47 «Успех»

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете №1
протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ
ДС № 47 «Успех»
_____ О.В. Звонарева
Приказ № 150 от 31.08.2023г.

ПРОГРАММА
проведения занятий по укреплению здоровья детей
на основе технологии «БОС-Здоровье»

г. Нижневартовск, 2023

Содержание

1. Паспорт Программы	4
2. Пояснительная записка	7
2.1. Цель и задачи	8
2.2. Планируемые результаты	9
3. Содержание Программы	9
4. Педагогическая диагностика	12
5. Организационно-педагогические условия	14
5.1. Методическое обеспечение	14
5.2. Материально-техническое обеспечение	29
6. Кадровые ресурсы	29
7. Финансовые ресурсы	30
8. Список литературы	30

1. Паспорт Программы

Наименование Программы	Программа проведения занятий по укреплению здоровья детей на основе технологии «БОС-Здоровье»
Основание для разработки Программы	1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». 3. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг». 4. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг». 5. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №47 «Успех»
Заказчик Программы	МБДОУ ДС №47 «Успех», родители (законные представители) воспитанников.
Составитель Программы	Шевченко Оксана Васильевна, педагог-психолог
Целевая группа	Дети дошкольного возраста 5-7 лет
Цель Программы	Укрепление здоровья воспитанников через обучение диафрагмальному типу дыхания на фоне релаксации с использованием информационно-коммуникационной технологии «БОС-Здоровье».
Задачи Программы	1. Формировать представления детей о здоровом образе жизни, значении правильного дыхания для здоровья организма; 2. Освоить и закрепить процесс диафрагмально-релаксационного типа дыхания под контролем программы «БОС-Здоровье»; 3. Повысить уровень здоровья дошкольников (исходя из значений индекса здоровья) и психоэмоционального состояния воспитанников; 4. Закрепить правила безопасности и навыки работы за компьютером у детей на занятиях по программе; 5. Обучить навыкам гигиены зрения при работе за компьютером.
Срок реализации	1 год
Направленность Программы	Физкультурно-оздоровительная
Краткое	Для здорового ребенка должен быть характерен

содержание Программы	диафрагмально-релаксационный тип дыхания. Выработка этого типа дыхания производится путем последовательной тренировки выполнения статических дыхательных упражнений с акцентом на диафрагмальный тип дыхания на фоне релаксации, с использованием в качестве объективизации метода ДАС-БОС тренинг до достижения должных показателей дыхательной аритмии сердца – разницы показателей пульса на вдохе и выдохе – характерных для здоровых детей. Программа основана на применении методов оздоровительной дыхательной гимнастики с использованием метода БОС, который был предложен к.б.н. А.А.Сметанкиным, и предусматривает использование способности человека к произвольной регуляции дыхания путем проведения дыхательных упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья.
Актуальность Программы	В целях снижения числа заболеваний и повышения индекса здоровья воспитанников необходимо внедрение новых здоровьесберегающих технологий, таких, как формирование диафрагмально-релаксационного типа дыхания на основе биологической обратной связи. Дыхательная гимнастика – универсальное направление физической культуры, которое включается в программы реабилитации и оздоровления населения. Методика выработки и тренировки релаксационно-диафрагмального дыхания является составной частью многих лечебных, профилактических, реабилитационных и оздоровительных программ, реализуемых широким кругом специалистов, работающих в школьно-дошкольных учреждениях.
Новизна Программы	Новизна Программы заключается в применении современных информационно-коммуникационных технологий для решения задач оздоровления детей, сочетании теоретической и практической направленности, применении метода обратной связи в обучении дошкольников в целях выработки самоконтроля в оздоровительной практике, нетрадиционном подходе в приобщении детей к здоровому образу жизни. Программа реализуется при небольших физических, умственных и временных затратах, что свидетельствует о ее оптимальности. Работа по программе позволяет добиться устойчивых положительных результатов.
Планируемые результаты	Применение методики оздоровительной дыхательной гимнастики с использованием метода БОС показано для

получения следующих результатов:

1. Будут сформированы представления детей о здоровом образе жизни, значении правильного дыхания для здоровья организма.
2. Будет сформирован самостоятельный навык диафрагмально-релаксационного дыхания (изменение показателей дыхательной аритмии сердца (ДАС), частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД)).
3. Снижены показатели заболеваемости дошкольников (в основном, респираторными инфекциями), улучшено психоэмоционального состояния.
4. Будут сформированы знания правил безопасности и навыков работы за компьютером.
5. Будут сформированы навыки гигиены зрения при работе за компьютером у детей.

2. Пояснительная записка

Оздоровление детей, посещающих дошкольные учреждения - одно из приоритетных направлений современного образования. В целях развития и совершенствования оздоровительной работы с воспитанниками в дошкольной образовательной организации необходимо осуществлять:

- разработку и реализацию индивидуальных и коллективных программ оздоровления воспитанников в образовательном учреждении, исходя из особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей;
- разработку организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе;
- разработку образовательных программ, направленных на сохранение здоровья обучающихся, воспитанников, на обучение их здоровому образу жизни.

Ежегодно в нашей дошкольной образовательной организации проводится мониторинг здоровья воспитанников по следующим критериям:

- количество воспитанников по группам здоровья;
- индекс здоровья воспитанников;
- количество часто болеющих детей (ЧБД).

В целях снижения числа заболеваний и повышения индекса здоровья воспитанников необходимо внедрение новых здоровьесберегающих технологий, таких, как формирование диафрагмально-релаксационного типа дыхания на основе биологической обратной связи.

Термином *биологическая обратная связь (БОС)*, согласно современным представлениям, обозначают метод обучения самоконтролю и саморегуляции функциональных систем организма путем подачи субъекту информации о текущем состоянии контролируемой функции по каналам внешней обратной связи (акустической, визуальной и/или тактильной), обеспечиваемой специальными электронными устройствами. (О.Г.Коган, В.Л.Найдин, 1988; Н.М.Яковлев, А.А.Сметанкин, 1991; Л.Розенбаум, 1993; Д.Ю. Пинчук, Р.Г.Юрьева, 1999; и др.).

Дыхательная гимнастика – универсальное направление физической культуры, которое включается в программы реабилитации и оздоровления населения.

Для здорового ребенка должен быть характерен ***диафрагмально-релаксационный тип дыхания***. Выработка этого типа дыхания производится путем последовательной тренировки выполнения статических дыхательных упражнений с акцентом на диафрагмальный тип дыхания на фоне релаксации, с использованием в качестве объективизации метода ДАС-БОС тренинг до достижения должных показателей ***дыхательной аритмии сердца (ДАС)*** – разницы показателей пульса на вдохе и выдохе – характерных для здоровых детей.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и основана на применении оздоровительной дыхательной гимнастики с использованием метода БОС, которая была предложена к.б.н. А.А.Сметанкиным и предусматривает использование способности человека к произвольной

регуляции дыхания путем проведения дыхательных упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья.

Данная методика прошла детальную клиническую апробацию, получила хорошее аппаратное обеспечение¹ и нашла широкое применение в медицине и коррекционной педагогике.

В серии многочисленных научных исследований было доказано, что формирование и тренировка релаксационно-диафрагмального типа дыхания является необходимым условием и базисом, на котором строятся программы реабилитационной и оздоровительной направленности. Все методики БОС, в том числе, и ориентированные на выработку оптимальных стереотипов дыхания, соответствуют современным требованиям оперативного и интегративного контроля в ходе проведения оздоровительных процедур. Обеспечение объективного аппаратного контроля в ходе выполнения оздоровительной процедуры обеспечивает её максимальную безопасность и управляемую итоговую эффективность.

Новизна Программы заключается в применении современных информационно-коммуникационных технологий для решения задач оздоровления детей, сочетании теоретической и практической направленности, применении метода обратной связи в обучении дошкольников в целях выработки самоконтроля в оздоровительной практике, нетрадиционном подходе в приобщении детей к здоровому образу жизни.

Принципы программы:

- **Добровольность** посещения занятий, основанная на осознанности дошкольников необходимости посещения оздоровительных занятий;
- **Регулярность** (не менее 2 раз в неделю с каждым дошкольником в течение оздоровительного цикла);
- **Предметность** учета оценок здоровья и анализом их взаимосвязи с психофизическим состоянием детей;
- **Тесная связь** с педагогами, медицинскими работниками, родителями воспитанников;

Программа направлена на детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Программа реализуется при небольших физических, умственных и временных затратах, что свидетельствует о ее оптимальности. Работа по программе позволяет добиться устойчивых положительных результатов.

2.1. Цели и задачи

Цель программы:

Укрепление здоровья воспитанников через обучение диафрагмальному типу дыхания на фоне релаксации с использованием информационно-коммуникационной технологии «БОС-Здоровье».

¹ Приборы ЗАО «Биосвязь» разрешены комитетом по новой медицинской технике МЗ РФ и включены в реестр медицинской аппаратуры МЗ РФ. Требование о наличии данных разрешительных документов для приборов БОС при проведении лечебных и оздоровительных методик является обязательным.

Задачи программы:

1. Формировать представления детей о здоровом образе жизни, значении правильного дыхания для здоровья организма;
2. Освоить и закрепить процесс диафрагмально-релаксационного типа дыхания под контролем программы «Здоровье»;
3. Повысить уровень здоровья дошкольников (исходя из значений индекса здоровья) и психоэмоционального состояния воспитанников;
4. Закрепить правила безопасности и навыки работы за компьютером у детей на занятиях по программе;
6. Обучить навыкам гигиены зрения при работе за компьютером.

2.2. Планируемые результаты

Применение методики оздоровительной дыхательной гимнастики с использованием метода БОС показано для получения следующих результатов:

1. Будут сформированы представления детей о здоровом образе жизни, значении правильного дыхания для здоровья организма.
2. Будет сформирован самостоятельный навык диафрагмально-релаксационного дыхания (изменение показателей дыхательной аритмии сердца (ДАС), частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД)).
3. Снижены показатели заболеваемости дошкольников (в основном, респираторными инфекциями), улучшено психоэмоционального состояния.
4. Будут сформированы знания правил безопасности и навыков работы за компьютером.
5. Будут сформированы навыки гигиены зрения при работе за компьютером у детей.

3. Содержание программы

1. Работа с детьми

Тренировка и закрепление диафрагмально-релаксационного типа дыхания осуществляется с использованием аппаратно-программного комплекса путем преобразования электрофизиологических сигналов в звуковые и зрительные сигналы обратной связи и реализуется в несколько этапов:

Этап 1. Освоение принципов дыхания животом. Проводится без применения прибора. Как правило, этот этап занимает не более 1 занятия (теоретическое занятие). На этом этапе необходимо объяснить детям в доступной форме понятие о здоровом образе жизни, правильном дыхании. Акцент на диафрагмальное дыхание – важный компонент методики. Ребенку необходимо показать и объяснить, как он должен дышать.

Этап 2. Подготовка – приобретение навыка работы с компьютерной программой, прибором ПБС-БОС, датчиками. На этом этапе дается понятие о методе биологически обратной связи, указывается, что приборы не наносят никакого вреда, а являются только регистрирующими помощниками, формируется положительный настрой и четко оформленная мотивация к занятиям.

Этап 3. Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем прибора ПБС-БОС.

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

После того, как ребенок усвоит инструкцию диафрагмально-релаксационного типа дыхания и сможет дышать животом, начинают сеансы БОС. Работа программы в режиме ДАС-БОС тренинга начинается с периода «Отдых». В это время звучит спокойная приятная мелодия, помогающая настроиться на сеанс, ребенок смотрит тематические слайды, программа настраивает фоновые показатели ЧСС ребенка.

Затем, в соответствии с шаблонами, чередуются периоды «Работа» и «Отдых». В период «Работа» ребенок, согласно ранее полученной инструкции, воспроизводит диафрагмально-релаксационное дыхание, учитывая сигналы БОС. Их изменения связано с работой сердца. Задача ребенка – подстроить свое дыхание под сигналы обратной связи. Таким образом, происходит постепенная синхронизация работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. Важно следить за тем, чтобы ребенок не увеличивал глубину и длительность вдоха для достижения верхнего порога. Вдох должен быть спокойным, непродолжительным. На выдохе необходимо полностью расслабиться и достичь минимальной величины ЧСС. Это заставляет на выдохе ребенка стремиться к максимальной релаксации.

Для периода «Работа» существует несколько сюжетов:

Сюжет «Столбик»

Сюжет «Забор»

Сюжет «Раскраска»

Сюжет «Окно».

Этап 5. Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем прибора ПБС-БОС. Задачи этапа:

- закрепление навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания;
- воспроизведение полученного навыка без приборов БОС.

Важным моментом в занятиях является обучение навыкам безопасной работы с компьютером и профилактика заболеваний органов зрения.

Достижение эффекта расслабления – также важный компонент методики. Необходимо научить ребенка расслабляться, помочь ему найти комфортное положение, сидя на стуле. Расслаблению и успокоению способствует спокойная эмоциональная обстановка в кабинете, доверие и расположение со стороны педагога, проводящего занятие, а также специальный комплекс упражнений.

На занятиях предусмотрено сочетание теоретической и практической частей занятия. Теоретическая и практическая части равномерно распределены в занятиях по схеме:

- Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером) – 5 минут;
- Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения – 5 минут;

- Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков – 5 минут;
- Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия – 10 минут;
- Гимнастика для глаз – 3 минуты;
- Обобщение, контрольные вопросы – 2 минуты.

Условия проведения занятий с детьми старшего дошкольного возраста

1. Теоретическое занятие – 1 (30 минут).
2. Практическое занятие «Здоровье» с одной группой - 35 занятий (30 минут).

В течение года с каждым ребенком занятия проводятся в течение 1 месяца – 8 занятий (30 минут). В течение следующего месяца – перерыв, предусмотренный физиологическими особенностями детского организма, условиями реализации курса оздоровительной гимнастики «БОС-Здоровье».

Пропускная способность кабинета – 4 человека.

Условия отбора детей в группу для занятий

Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода БОС может назначаться детям, отнесенным к 1-3 группам здоровья и имеющим допуск к занятиям физической культурой в основной и подготовительной группах. Так как дыхательная гимнастика является средством физического воспитания, то и допуск к занятиям физкультурой одновременно является допуском к занятиям оздоровительной дыхательной гимнастикой по методу БОС. Дошкольники, освобожденные от занятий физической культурой по медицинским показаниям, могут быть допущены к занятиям дыхательной гимнастикой врачом.

Противопоказаниями к проведению методики оздоровительной дыхательной гимнастики с использованием метода БОС являются:

Абсолютные:

1. Наличие тяжелых нарушений психики, волевой сферы и интеллекта;
2. Выраженные нарушения ритма сердца;
3. Заболевания внутренних органов в стадии декомпенсации.

Относительные:

1. Острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострения хронических заболеваний;
2. Травмы центральной нервной системы, позвоночника и грудной клетки в остром периоде;
3. Болевой синдром любого происхождения;
4. Эпилепсия и другие состояния, провоцирующие судорожный синдром при гипервентиляционном типе дыхания;
5. Наличие диафрагмальной грыжи;
6. Состояние восстановления после перенесенных заболеваний до момента допуска к занятиям физкультурой;
7. Возраст младше 4 лет;
8. негативное отношение ребенка или родителей к данной методике оздоровления.

Решение о допуске ребенка к занятиям по методике «БОС – Здоровье» принимается старшей медицинской сестрой дошкольного образовательного учреждения.

9. Работа с педагогами и родителями

1. Проведение консультаций «Реализация информационно-коммуникационной технологии «БОС-Здоровье» в образовательный процесс дошкольного образовательного учреждения».
2. Показ открытого занятия по технологии БОС.
3. Индивидуальные консультации «Дыхательная гимнастика по системе А.А.Сметанкина».
4. Памятки: «Ваш ребенок занимается по методу «БОС-Здоровье», «Выполнение домашних упражнений по обучению ДРД»
5. Ведение информационного стенда.
6. Обеспечение литературой «Учимся здоровью», «Будь здоров, малыш».

4. Педагогическая диагностика

Для определения эффективности занятий в кабинетах БОС используется оценка функциональных показателей ребенка с помощью аппаратуры биологической обратной связи до и после курса коррекции: динамика частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД), величины дыхательной аритмии сердца (ДАС).

Эффективность работы по программе отслеживается по следующим параметрам:

- Средний балл до начала занятий;
- Средний балл за последние 3 занятия;
- Случаи простудных заболеваний;
- Показатели поведения и усвоения программы ДОО (по результатам наблюдения педагогов и родителей);

Результаты отслеживаются по следующим формам:

Результаты диагностики по программе "БОС-Здоровье"

за учебный год (начало года)

№	Фамилия, имя	Средний бал до начала уроков	Средний бал первые 3 урока	Средний балл за последние 3 урока	Уровень усвоения программы ДОО	Особенности поведения

Анализ простудных заболеваний воспитанников

за учебный год

№	ФИ	Случаи простудных заболеваний	Количество дней по болезни

Анализ показателей здоровья, успеваемости, поведения воспитанников

за _____ учебный год

(конец года)

[illegible]

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Методическое обеспечение

1. Комплект инструкций, методических рекомендаций, установочный диск пользователя
2. Литература для дошкольников «Учись здоровью» - 10 штук; «Будь здоров, малыш» - 10 штук.
3. Комплект методических пособий «Учимся и оздоравливаемся» - 4 штуки + 1 CD.
4. Памятки, конспекты теоретических занятий, комплекс «Гимнастика для глаз», методические рекомендации по диафрагмально-релаксационному дыханию.
5. Нормативная документация.
6. Наглядно-учебные пособия.

Учебно-тематический план

Месяц, неделя, кол-во занятий	Теоретическая часть	Практическая часть
Сентябрь, 1 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 2. Просмотр обучающего занятия «Дыхание» с подстраиванием собственного дыхания к работе компьютера. 3 Гимнастика для глаз.
Сентябрь, 2 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Сентябрь, 3 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков;

		3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Сентябрь, 4 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Октябрь, 1 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Октябрь, 2 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Октябрь, 3 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Октябрь, 4	1. Теоретическая часть (вопросы	1. Игры на формирование

(2)	здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Ноябрь, 1 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Ноябрь, 2 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Ноябрь, 3 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Ноябрь, 4 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков;

		3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Декабрь, 1 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Декабрь, 2 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Декабрь, 3 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Декабрь, 4 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Январь, 2	1. Теоретическая часть (вопросы	1. Игры на формирование

(2)	здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Январь, 3 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Январь, 4 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Февраль, 1 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Февраль, 2 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков;

		3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Февраль, 3 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Февраль, 4 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Март, 1 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Март, 2 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Март, 3	1. Теоретическая часть (вопросы	1. Игры на формирование

(2)	здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Март, 4 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Апрель, 1 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Апрель, 2 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Апрель, 3 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков;

		3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Апрель, 4 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Май, 1 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Май, 2 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Май, 3 (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Май, 4	1. Теоретическая часть (вопросы	1. Игры на формирование

(2)	здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Доп. неделя (2)	1. Теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания, правила безопасности при работе с компьютером); 2. Обобщение, контрольные вопросы.	1. Игры на формирование правильного дыхания, релаксационные упражнения; 2. Подготовка к дыхательному тренингу, повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания, наложение датчиков; 3. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия; 4. Гимнастика для глаз.
Итого	72 занятия	

Перспективный план игр и упражнений на релаксацию

Задача: Отработка двигательного навыка по контрасту: напряжение - расслабление. Начинаем работать с периферии.

1-3 занятие – «Расслабление мышц рук»

И.п. – сидя, упор на спинку стула.

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать и играть.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень легкая, простая:

Замедляется движение и становится понятно – расслабление приятно.»

Упражнение: «КУЛАЧКИ»:

(Сжать до белизны, сильно кулачки - затем расслабить. Повторить – 3 - 4 раза.)

«Руки на коленях сжаты, крепко пальчики прижаты.

Пальчики сильнее сжимаем,

Отпускаем – разжимаем.

Знайте девочки и мальчики – отдыхают ваши пальчики».

Упражнение «ОЛЕНИ»:

(Руки над головой, крест накрест. Пальцы растопырены - одна давит на другую. Повторить 3 - 4 раза).

«Посмотрите, мы олени.

Рвется ветер нам на встречу.

Ветер стих, расправим плечи.

Руки снова на колени. А теперь немного лени».

4-6 занятие - Расслабление мышц ног.

Упражнение «ПРУЖИНКИ»

(И.п. – сидя. Пятки на полу и пружинистые движения носками. Повторить 3-4 раза.)

«Что за странные пружинки, упираются в ботинки.
Ты носочки поднимай, на пружинки нажимай.
Нет пружинок – отдыхай».

Упражнение «ЗАГОРАЕМ»

(И.п. – сидя. Руки держат стул, ноги подняты вверх. Повторить 3-4 раза.)

«Мы прекрасно загораем, ноги поднимаем.
Держим-держим, напрягая.
Загорели – опускаем».

7-9 занятие – Расслабление корпуса

Упражнение «ШТАНГА»:

(И.п. – стоя, имитируя подъем штанги и держат, затем бросают.)

«Мы готовимся к рекорду.
Будем заниматься спортом.
Штангу с пола поднимаем.
Крепко держим и бросаем».

Упражнение «КОРАБЛИК»:

(Перенесение тела с одной ноги на другую)

«Стало палубу качать,
Ногу к палубе прижать.
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем».

10-12 занятие – Дыхание

Цель – расслабление мышц живота.

Упражнение «ШАРИК»:

(И.п. – сидя. Руки на животе.)

«Вот как шарик надуваем,
А рукою проверяем.
Шарик лопнул – выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.
Дышим легко, ровно, глубоко».

13-15 занятие – Расслабление мышц шеи.

(Смотрит медленно - налево, направо, вниз, вверх)

Упражнение «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА»:

«Любопытная Варвара, смотрит влево, смотрит –вправо.

А потом опять вперед, тут немножко отдохнет.
Смотрит - вверх и смотрит - вниз.
Мышцы шеи напряглись.
Возвращается обратно – расслабление приятно».

16-18 занятие – Расслабление мышц речевого аппарата, губ.

Упражнение «ХОБОТОК»:

(Губы вытягиваем, улыбка)

«Подражаю я слону – губы хоботком тяну.
А теперь их отпускаю и на место возвращаю.
Губы заплясали вдруг. Мы обводим ими круг.
Их в улыбке раздвигаем и на место возвращаем».

Упражнение «ОРЕШЕК»:

(Сжимание челюстей)

«Кто сумеет лучше всех раскусить во рту орех.
Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем.
Губы чуть приоткрыв, рот чудесно расслабив.

Упражнение «СЕРДИТЫЙ ЯЗЫК»:

(Язык упирается в верхние зубы, затем расслабляется)

«С языком случилось что-то, он толкает зубы
Будто хочет их за что-то вытолкать за губы.
Он на место возвращается и чудесно расслабляется».

Упражнение «ГОРКА»:

(Упирается в нижние зубы и выгибается)

«Спинка языка сейчас стала горка
Я растаять ей велю, напряженья не люблю.
Язык на место возвращайся и чудесно расслабляйся».

С 19 занятия игры и упражнения повторяются

Комплексы упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1.

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6.
Повторить 4 - 5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6.
Повторить 4 - 5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом

проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.

Повторить 3 - 4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. **Повторить 4 - 5 раз.**

Вариант 2.

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. **Повторить 4 - 5 раз.**
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. **Повторить 4 - 5 раз.**
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения Глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. **Повторить 4 - 5 раз.**
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. **Повторить 3 - 4 раза.**

Вариант 3.

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. **Повторить 4 - 5 раз.**
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. **Повторить 4 - 5 раз.**
4. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. **Повторить 1 - 2 раза.**

Учебно-календарный график

Программа	Количество часов	Кол-во обучающихся в группе	Возраст обучающихся	ФИО педагога
	В неделю/месяц/год	Всего		
Программа	2/8/72	10	5-7 лет	По приказу ДОО

проведения занятий по укреплению здоровья детей на основе технологии «БОС-Здоровье»				
---	--	--	--	--

Примечание: в первый месяц занятия посещают 10 человек (1 группа), во второй месяц – другие 10 человек (вторая группа). Перерыв предусмотрен физиологическими особенностями детского организма, условиями реализации курса оздоровительной гимнастики «БОС-Здоровье».

Расписание проведения занятий в кабинете «БОС – Здоровье»

День недели	Время
по приказу ДОО	по приказу ДОО
Всего:	2 занятия в неделю по 30 минут

Перспективный план работы по программе

1 полугодие

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Организационные мероприятия	1.Подбор группы детей. 2.Получение допуска медицинской сестры к проведению сеансов дыхательной гимнастики с детьми. 3.Составление графика работы кабинета. 4. Ведение табеля учета посещаемости.	Ведение табеля учета посещаемости.	Ведение табеля учета посещаемости.	Ведение табеля учета посещаемости.
Работа с педагогическим коллективом			Показ теоретического занятия по технологии БОС.	Показ практического занятия по технологии БОС.
Работа с родителями	Оформление письменных консультаций «Ваш ребенок занимается по методике «БОС-здоровье»	Индивидуальные консультации «Дыхательная гимнастика по системе А.А.Сметанкина»	Индивидуальные консультации «Дыхательная гимнастика по системе А.А.Сметанкина»	Индивидуальные консультации «Дыхательная гимнастика по системе А.А.Сметанкина»
Работа с детьми	Теоретические и практические подгрупповые занятия			
Мониторинг	Отслеживание индивидуальных результатов.	Отслеживание индивидуальных результатов.	Отслеживание индивидуальных результатов.	Отслеживание индивидуальных результатов.

2 полугодие

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Организационные мероприятия	Ведение табеля учета посещаемости.	Ведение табеля учета посещаемости.	1.Пополнение методических материалов по технологии БОС	Ведение табеля учета посещаемости.	1.Пополнение практических материалов и оборудования по программе

			2. Ведение табеля учета посещаемости.		2. Ведение табеля учета посещаемости.
Работа с педагогическим коллективом			Педагогический час «Умей расслабляться»		
Работа с родителями	Обновление информации на стенде	Индивидуальные консультации.	1. Индивидуальные консультации. 2. Памятка для выполнения домашних упражнений по обучению ДРД (на стенде).		Родительское собрание «Отчет о результатах дыхательной гимнастики за год»
Работа с детьми	Теоретические и практические подгрупповые занятия				
Мониторинг	Отслеживание индивидуальных результатов.	Отслеживание индивидуальных результатов.	Отслеживание индивидуальных результатов.	Отслеживание индивидуальных результатов.	Заполнение сводных таблиц результатов. Анализ работы по программе

5.2. Материально-техническое обеспечение программы

Формирование и тренировка релаксационно-диафрагмального типа дыхания осуществляется с использованием аппаратно-программного комплекса путем преобразования электрофизиологических сигналов в звуковые и зрительные сигналы обратной связи КАПфс-БОС-«Биосвязь» в составе:

1. Преобразователь биоэлектрических, биомеханических сигналов организма человека; программные средства с программой «Кардио» (Регистрационное удостоверение МЗ РФ № 29/03010402/3932-02 от 14.06.2002 г.) – 4 штуки.

Аппаратура, применяемая для проведения занятий с целью оздоровления, имеет необходимые разрешительные документы МЗ РФ. Вся аппаратура и программное обеспечение, выпускаемая ЗАО «Биосвязь», имеет необходимые разрешительные документы МЗ РФ, а так же поставляются с необходимым комплектом инструкций пользователя.

2. Персональный компьютер для работы по программе – 4 штуки.
3. Столы – 4 шт.
4. Мягкие стулья – 4 шт.
5. Наушники – 4 шт.
6. Коврик для мыши – 4 шт.

Требования к кабинету БОС - Здоровье:

- ✓ Рекомендуемая площадь помещения - не менее 72 кв.м. (12 ПК - 6 кв.м. на чел.)
- ✓ Наличие окон.
- ✓ Необходимо достаточное освещение.
- ✓ Жалюзи на окнах.
- ✓ Цвет стен – теплые тона.
- ✓ Наличие раковины желательно.
- ✓ Мебель удобные регулируемые кресла или стулья с высокой спинкой.
- ✓ По возможности, озеленение кабинета.

6. Кадровые ресурсы:

№	Наименование критерия	Количество единиц
1	Заведующий ДОО	1
2	Заместитель заведующего по ВМР	1
3	Делопроизводитель	1
4	Руководитель услуги	1
	Итого	4

Требования к подготовке руководителя услуги: прохождение специальной подготовки в НОУ «Институт БОС».

7. Финансовые ресурсы

Финансовое обеспечение Программы формируется из средств, полученных от прибыли предоставления дополнительных платных услуг «БОС-здоровье».

8. Литература

1. Зверев В. А. Учись здоровью: пособие для 1-4 классов общеобразовательных учреждений / В. А. Зверев. - Санкт-Петербург: Биосвязь: Фил. изд-ва "Просвещение", 2008
2. Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода обратной связи в школьно-дошкольных учреждениях: методическое пособие/Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., Тихомиров П.Н. [и др.]. – СПб.:Изд-во НИИХ СПбГУ, 2003.
3. Педагогика здоровья/под ред. Касаткина В.Н. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. — М., 1998.
5. Сметанкин, А.А. Межевалов А., Рмодин В. Будь здоров, малыш. Санкт-Петербург: Биосвязь: Фил. изд-ва "Просвещение", 2008
6. Сметанкин А.А. Дыхание по Сметанкину. – СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2007.
7. Сметанкин А.А. Открытый урок здоровья. – СПб.: Питер, 2005.
8. Сметанкин А.А., Афанасьев Д.В., Аверьянов В.В. Оценка эффективности «Уроков БОС-Здоровье»: методическое пособие/ - СПб.:Изд-во НИИХ СПбГУ, 2006.
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.:АРКТИ, 2003.
10. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. - М.:АРКТИ, 2008.
11. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. - 2005. -№4. -С.61-65.
12. Техники здоровья: методическое пособие/ сост. Лузик Н.С., Портнова А.А. – СПб, 2006.
13. Чурекова Т.М., Блинова Н.Г., Сапего А.В. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования// Валеология. - 2004. -№4. -С.67-70.

Результаты диагностики по программе "БОС-Здоровье"

за _____ учебный год (начало года)

№	Фамилия, имя	Средний бал до начала уроков	Средний бал первые 3 урока	Средний балл за последние 3 урока	Уровень усвоения программы ДОО	Особенности поведения

Анализ простудных заболеваний воспитанников

за _____ учебный год

№	ФИ	Случаи простудных заболеваний	Количество дней по болезни

Вывод: _____

Анализ показателей здоровья, успеваемости, поведения воспитанников
за _____ учебный год
(конец года)

ФИ	Результаты ДРД в сравнении началом учебного года								
	Показатели здоровья			Показатели усвоения программы ДОО			Показатели поведения		
	Ухудшение (кол-во,%)	Без изменений (кол-во,%)	Улучшение (кол-во,%)	Ухудшение (кол-во,%)	Без изменений (кол-во,%)	Улучшение (кол-во,%)	Ухудшение (кол-во,%)	Без изменений (кол-во,%)	Улучшение (кол-во,%)

Вывод: _____
