



муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 «Золотая рыбка»
(МАДОУ «ДС № 10 «Золотая рыбка»)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»
протокол от 25.08.2023г. №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»
№160 от 25.08.2023 г.
Директор _____ Качур



Дополнительная образовательная программа
«Технология «БОС-Здоровье» в работе с детьми с ОВЗ»

г. Мегион, 2023-2024 год.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название разделов	Стр.
	Паспорт программы	3
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи Программы	4
1.3.	Принципы реализации Программы	5
1.4.	Психологические особенности детей дошкольного возраста с ОВЗ	5
1.5.	Механизмы и сроки реализации Программы	7
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	8
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1.	Календарно-тематическое планирование	8
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	16
3.1.	Методическое обеспечение Программы	16
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	17

Паспорт программы

Название программы	«БОС «Здоровье»
Направленность программы	Социально-гуманитарная
Составитель Программы	Берлякова Оксана Валерьевна, педагог-психолог.
Основания для разработки программы	<p>В соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст.7598; 2019, № 30, ст.4134), пунктом 1 и подпунктом 4.2.5 пункта 4 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 884 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2018, № 32, ст.5343);</p> <p>Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения»;</p> <p>СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».</p>
Целевые группы	Обучающиеся дошкольного возраста с 5 до 7 лет.
Цель программы	Обучить детей диафрагмальному типу дыхания, направленному на снятие эмоционального напряжения и формирование навыков саморегуляции.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать произвольную регуляцию дыхания ребенка путем проведения оздоровительных дыхательных сеансов; • сформировать стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания для нормализации эмоционального состояния ребенка; • воспитывать у ребенка осмысленное ценностное отношение к собственному физическому и эмоциональному здоровью, расширяя на этой основе адаптивные возможности организма
Организация образовательного процесса	<p>Форма реализации – Курсовая.</p> <p>Курс предполагает занятия с воспитанниками, за исключением выходных дней.</p> <p>Курс рассчитан на 40 занятий.</p> <p>Продолжительность одного занятия – 20 минут.</p> <p>Количество занятий в месяц – 8.</p> <p>Период оказания услуги – 5 месяцев.</p> <p>Занятие включает в себя 3 этапа:</p> <p>1 этап – подготовительный: беседы, игры, направленные на формирование основных понятий о здоровом образе жизни;</p> <p>2 этап – основной: работа на тренажере БОС;</p> <p>3 этап – заключительный: снятие зрительного</p>

	напряжения (гимнастика для глаз), подведение итогов.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение тонуса организма; • овладение приемами саморегуляции; • улучшение психоэмоционального состояния ребенка (повышение уверенности в себе, снижение тревожности, гиперактивности, импульсивности).

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе реформирования системы коррекционной помощи детям с особыми возможностями здоровья актуальной является проблема разработки и использования инновационных форм и методов оказания своевременной помощи данной категории детей. Более того, наиболее активно в образовательном процессе стали применяться компьютерные технологии. Данные технологии сочетают в себе как лечебно-оздоровительное, так и коррекционное воздействие на ребёнка. Одной из таких технологий, применение которой подразумевает решение задач разных областей ФГОС, является метод биологической обратной связи (БОС). БОС – это комплекс современных высокоэффективных методов и технологий, базирующихся на принципах обратной связи и направленных на активизацию внутренних резервов организма, развитие самоконтроля и саморегуляции путем формирования программы физиологически адекватного управления функциями организма.

В ходе тренировок специальные приборы и компьютерные комплексы БОС регистрируют физиологические показатели (параметры) работы какой-либо функциональной системы организма или органа и отображают полученную информацию в доступной форме, в виде зрительных и слуховых сигналов обратной связи.

Т.е. ребенок учится управлять своим дыханием и эмоциями с помощью персонального компьютера. Компьютер превращает тренировку дыхания в увлекательную игру. Важно и то, что прибор не оказывает отрицательного влияния на организм ребенка при проведении сеанса.

Дополнительная образовательная программа «Технология «БОС-Здоровье» в коррекционной работе с детьми с ОВЗ» (далее «Программа») разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания».

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: обучить детей диафрагмальному типу дыхания, направленному на снятие эмоционального напряжения и формирование навыков саморегуляции.

Задачи: формировать произвольную регуляцию дыхания ребенка путем проведения оздоровительных дыхательных сеансов; сформировать стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания для нормализации эмоционального состояния ребенка; воспитывать у ребенка осмысленное ценностное отношение к собственному физическому и эмоциональному здоровью, расширяя на этой основе адаптивные возможности организма.

1.3. Принципы реализации Программы

Принцип доступности предполагает учет возрастных и психофизиологических особенностей детей, а также учет уровня актуального развития и потенциальных возможностей каждого из них.

Принцип последовательности и систематичности. Обучение любого ребенка строится от простого к сложному, что позволяет расширять и развивать умения детей на каждом последующем этапе обучения.

Принцип индивидуального подхода предполагает создание благоприятных условий в процессе коррекционной работы, учитывающих индивидуальные особенности каждого ребенка.

1.4. Психологические особенности детей с ОВЗ

Психологические особенности детей с задержкой психического развития

Задержка психического развития (далее ЗПР) — это незрелость психических функций вследствие медленного созревания головного мозга, вызванного воздействием на него ряда неблагоприятных факторов.

Нарушения интеллекта у детей с задержкой психического развития носят легкий характер, однако затрагивают все интеллектуальные процессы: восприятие, внимание, память, мышление, речь.

Восприятие у ребенка с ЗПР фрагментарно, замедленно, неточно. Отдельные анализаторы работают полноценно, однако ребенок испытывает трудности при формировании целостных образов окружающего мира. Лучше развито зрительное восприятие, хуже – слуховое, поэтому объяснение учебного материала детям с задержкой психического развития должно сочетаться с наглядной опорой.

Внимание у детей с задержкой психического развития неустойчиво, кратковременно, поверхностно. Любые посторонние стимулы отвлекают ребенка и переключают внимание. Ситуации, связанные с концентрацией, сосредоточенностью на чем-либо, вызывают затруднения. В условиях переутомления и повышенного напряжения обнаруживаются признаки синдрома гиперактивности и дефицита внимания.

Память у таких детей характеризуется мозаичностью запоминания материала, слабой избирательностью, преобладанием наглядно-образной памяти над вербальной, низкой мыслительной активностью при воспроизведении информации.

У детей с задержкой психического развития более сохранно наглядно-действенное **мышление**; более нарушенным оказывается образное мышление ввиду неточности восприятия. Абстрактно-логическое мышление невозможно без помощи взрослого. Дети с ЗПР испытывают трудности с анализом и синтезом, сравнением, обобщением; не могут упорядочить события, построить умозаключение, сформулировать выводы.

Личностная сфера у детей с задержкой психического развития характеризуется эмоциональной лабильностью, легкой сменой настроения, внушаемостью, безынициативностью, безволием, незрелостью личности в целом. Могут отмечаться аффективные реакции, агрессивность, конфликтность, повышенная тревожность. Дети с задержкой психического развития часто замкнуты, предпочитают играть в одиночку, не стремятся контактировать со сверстниками. Игровая деятельность таких детей отличается однообразием и стереотипностью, отсутствием развернутого сюжета, бедностью фантазии, несоблюдением игровых правил. Особенности моторики включают двигательную неловкость, недостаточную координацию, часто – гиперкинезы и тики.

У детей с задержкой психического развития замедлен процесс формирования **межанализаторных связей**, которые лежат в основе сложных видов деятельности. Отмечаются недостатки зрительно-моторной, слухо-зрительно-моторной координации. В дальнейшем эти недостатки препятствуют овладению чтением, письмом. Недостаточность межсенсорного взаимодействия проявляется в несформированности чувства ритма, трудностях в формировании пространственных ориентировок.

Отмечаются проблемы в формировании **нравственно-этической сферы**: страдает сфера социальных эмоций, дети не готовы к «эмоционально теплым» отношениям со сверстниками, могут быть нарушены эмоциональные контакты с близкими взрослыми, дети слабо ориентируются в нравственно-этических нормах поведения.

Следует отметить некоторые особенности формирования **двигательной сферы** детей с задержкой психического развития. У них не наблюдается тяжелых двигательных расстройств, однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, ловкость, сила, координация. Особенно заметно несовершенство мелкой моторики рук, зрительно-моторной координации, что тормозит формирование у детей графомоторных навыков.

Психологические особенности детей с нарушением зрения

Нарушение зрения влечет за собой появление многочисленных вторичных отклонений. Нарушения зрительной системы наносят огромный ущерб формированию психических процессов и двигательной сферы ребенка, его физическому и психическому развитию.

Восприятие. Вследствие поражения органа зрения ведущие, ядерные отклонения затрагивают зрительное восприятие. Зрительное восприятие у слабовидящих детей отличается большой замедленностью, узостью обзора, сниженной точностью. Формирующиеся у них зрительные представления менее четкие и яркие, чем у нормально видящих сверстников. Часто зрительные представления искажены. Несмотря на это зрение остается ведущим анализатором. Слабовидящий пользуется зрением как основным средством восприятия. Осязание и слух не заменяют зрительных функций ребенка.

Внимание. Внимание – обязательное условие всякой деятельности. Развитие внимания в детском возрасте состоит в постепенном овладении произвольным вниманием, а также в увеличении объёма внимания и его устойчивости, в улучшении его распределения и в более быстром его переключении. Так как у ребенка с аномалиями зрения низкая

познавательная активность, то развитие внимания как непроизвольного, так в последствии и произвольного замедляется.

Память. Память дошкольников с патологией органа зрения также имеет свои особенности. Неточность зрительных представлений, малый чувственный зрительный опыт затрудняет формирование процессов памяти: запоминания, воспроизведения, узнавания и забывания. Наиболее уязвимыми оказываются процессы воспроизведения и узнавания зрительных образов. Это связано с особенностями зрительных ощущений и восприятий слабовидящих дошкольников. У детей с амблиопией и косоглазием затрудняется выработка системы сенсорных эталонов. Это вторичное отклонение в свою очередь влияет на качество запоминания зрительного материала и оказывает в дальнейшем негативное влияние на формирование мыслительных процессов.

Речь. Зрительная патология влияет на формирование речи дошкольников с амблиопией и косоглазием. Особенности формирования коммуникативной функции речи заключается в трудностях восприятия образцов артикуляции. Это осложняет формирование фонетической стороны устной речи. Затруднено и овладение словарным запасом, т. к. у слабовидящих дошкольников сужен объём воспринимаемого пространства и ограничено поле деятельности.

Мыслительные процессы. Особенности формирования мыслительных процессов у детей с косоглазием и амблиопией зависят от индивидуальных особенностей развития всех психических процессов ребенка. Отклонение любой функции организма, любой стороны психического развития влечет за собой изменения и перестройку всех функций и сторон. Мышление, как высшая форма отражения действительности, в детском возрасте связано со всеми психическими процессами. Особенности ощущения и восприятия, внимания и памяти влияют на формирование всех мыслительных процессов.

1.5. Механизмы и сроки реализации Программы

Использование технологии БОС позволяет получить выраженный положительный эффект при нарушениях психоэмоциональной сферы, который проявляется в приобретенном навыке саморегуляции, состояния спокойствия, расслабления и использовании его в реальных жизненных ситуациях.

Технология БОС позволяет ребенку видеть и слышать, как работает его организм. Он превращает звуковые сигналы организма в увлекательную игру. При помощи этого метода ребёнок учится правильно дышать, т.е. формирует диафрагмально-релаксационный тип дыхания с удлинённым равномерным выдохом. В результате тренировок происходит синхронизация работы дыхательной и сердечнососудистой систем.

Для работы по технологии БОС отбираются дошкольники старшего дошкольного возраста, имеющие 2 основную группу здоровья и имеющие согласие родителей на оздоровительную дыхательную гимнастику с применением метода биологической обратной связи.

Срок реализации программы – 1 год.

Количество занятий – 5 раз в неделю.

Продолжительность занятий – 20 минут.

Занятия проводятся индивидуально, 2 курсами с перерывом в 2 месяца, каждый курс состоит из 20 занятий.

Занятие включает в себя 3 этапа:

- 1 этап – подготовительный: беседы, игры, направленные на формирование основных понятий о здоровом образе жизни;
- 2 этап – основной: работа на тренажере БОС;
- 3 этап – заключительный: снятие зрительного напряжения (гимнастика для глаз), подведение итогов.

Практические занятия с подключением датчиков проводятся в первой половине дня, нежелательно проводить занятие сразу после приема пищи (30 минут), после физической культуры, прогулки.

Противопоказания

Абсолютные:

1. Наличие тяжелых нарушений психики, волевой сферы и интеллекта.
2. Нарушения ритма сердца (выраженные).

Относительные:

1. Возраст младше 5 лет.
2. Острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний.
3. Болевой синдром любого происхождения.
4. Эпилепсия и другие состояния, провоцирующие судорожный синдром при гипервентиляционном типе дыхания.
5. Наличие диафрагмальной грыжи.
6. Травмы центральной нервной системы, позвоночника и грудной клетки в остром периоде.
7. Состояние восстановления после перенесенных заболеваний до момента допуска к занятиям физической культурой.
8. Негативное отношение ребенка или родителей к данной методике оздоровления.
9. Все противопоказания к электроэнцефалографии и индивидуальные реакции на проводимые процедуры.
10. Психопатии, расстройства личности; нарушения интеллекта.
11. Ожирение III степени.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

- Повышение тонуса организма;
- овладение приемами саморегуляции;
- улучшение психоэмоционального состояния ребенка (повышение уверенности в себе, снижение тревожности, гиперактивности, импульсивности).

2. Содержательный раздел

2.1. Календарно-тематическое планирование

№	Тема, содержание занятия	Задачи
1.	«Что такое воздух» - «Почувствуй воздух» (опыт: делаем веер из бумаги);	Объяснить детям, что в воздухе есть важный для жизни газ - кислород. Рассказать, каким бывает воздух, что воздух есть на всей нашей

	<ul style="list-style-type: none"> - «Воздух можно увидеть» (опыт: наливаем в стакан воду и бурлим трубочкой); - «Послушай воздух» (опыт: надувай воздушный шарик и потом отпусти его) 	планете. Познакомить ребенка с дыханием, как основой жизни живых существ.
2.	<p style="text-align: center;">«Внешние органы дыхания»</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Заложенный нос» (опыт: зажать нос пальчиками и попробовать дышать через нос); - «Угадай, что?» (опыт: закрыть глаза, зажать нос и угадать, что мимо тебя пронесли. И тоже самое с открытым носом) 	Объяснить ребенку, зачем мы дышим. Как дышит человек. Знакомство ребенка с внешней дыхательной системой человека. Для чего человеку нос. Объяснить ребенку, что нос нужен не только для красоты, он очищает и согревает воздух.
3.	<p style="text-align: center;">«Легкие»</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Приседание» (опыт: обратить внимание детей на то, что дыхание после приседаний учащается); - «Собери макет» (совместно с ребенком собрать макет человека); - «На что похожи легкие» (выбрать нужное между губкой и другими предметами) 	Объяснить ребенку, почему «легкие» так называются, функцию работы легких. Где живут легкие. Объяснить процесс газообмена: вдох - кислород, выдох – углекислый газ
4.	<p style="text-align: center;">«Движение организма Что такое мышцы»</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Какие бывают мышцы» (одни мышцы помогают двигаться, другие работают внутри организма. Показать на движении рук и ног, как работают внешние мышцы); - «На старт, внимание, марш!» (организовать с детьми подвижные игры, объясняя, что любое движение – это работа мышц рук, ног, туловища, а также легких и сердца); - Дышим и кушаем с помощью мышц 	Сформировать понимание движения, как одной из составляющих здоровья. Объяснить что такое мышцы
5.	<p style="text-align: center;">«Диафрагма - необычная мышца»</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Надувай шарик в животе» (наблюдаем с детьми, как надувается живот при вдохе – это работает диафрагма); - «Качели» (лежа на спине пытаемся с помощью дыхания поднять и опустить игрушку на животе) 	Объяснить, что такое диафрагма и как она работает
6.	<p style="text-align: center;">«Сердце – насос в груди»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рассматривание макета 	Сформировать понятие физиологической функции сердца, как живого насоса. Дать

	<p>внутренних органов или иллюстраций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - «У тебя в груди – тук-тук» (приложить ухо к груди соседа и послушать, как стучит сердце (по возможности использовать стетоскоп)); - «Вспомни» (работу каких мышц мы можем наблюдать, а работа каких мышц не видна) 	<p>понятие крови, как источника кислорода и питательных веществ для всего организма. Сердце – тоже мышца</p>
7.	<p>«Дружба сердца и легких»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Где можно обнаружить пульс; - «Я тихий ветерок» (на счет раз – вдох через нос, на два-три-четыре – выдох); - «Забей мяч в ворота» (задуть «мяч» (кусочек ваты) в ворота) 	<p>Показать взаимосвязь работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека. Показать связь частоты дыхания и величины пульса</p>
8.	<p>«Дыхание животом»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с понятием напряжение-расслабление; - Знакомство с диафрагмальным типом дыхания; - Обучение технике расслабления 	<p>Обучение технике дыхания животом. Активизировать и систематизировать диафрагмально-релаксационное дыхание</p>
9.	<p>«Про обратную связь»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование понятий «измерение», «прибор»; - Объяснить значение прибора БОС и его датчиков; - Проведение ознакомительного занятия на тренажере БОС 	<p>Знакомство с тренажером биологически обратной связи (БОС). Техника безопасности на тренажере. Правильное положение во время сеанса</p>
10.	<p>«Игры»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра «Дышим животом»; - Игра «Столбик» (показать ребенку, как столбик реагирует на дыхание) 	<p>Знакомство с тренажером биологически обратной связи (БОС). Обучение технике дыхания животом. Активизировать и систематизировать диафрагмально-релаксационное дыхание</p>
11.	<p>«Паспорт здоровья»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Раскрась картинку» 2. «Покрась забор» 3. «Открой окно». 	<p>Сформировать понятие «паспорт здоровья»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Объяснить назначение Паспорта здоровья (как соотносится самочувствие и оценка в паспорте). Объяснить, по каким критериям выставляется оценка за урок «БОС-Здоровье». 2. Объяснить каким образом по оценке за урок «БОС-Здоровье» можно определить в каком состоянии находится человек (напряжение, стресс, предболезнь, болезнь). 3. Сформировать понимание того, что плохая оценка легко исправляется на хорошую, при этом уровень здоровья повышается. 4. Объяснить, что если человек любого возраста получил оценку «отлично», значит уровень его здоровья высокий. 5. Объяснить, что после курса занятий навык

		правильного дыхания сохраняется навсегда и что им ребенок может пользоваться в любых сложных ситуациях
12.	<p>«О расслаблении»</p> <p>- Игра на расслабление «Ты космонавт. Полет нормальный!» - сесть так, чтобы ступни и спина имели опору и не испытывали напряжения;</p> <p>- «Найди разницу» - показать на тренажере разницу, как человек дышит когда расслаблен и напряжён садясь в правильную и неправильную, неудобную позу;</p> <p>- Познакомить детей с шаблонами программы и последовательностью их применения</p>	Активизировать и систематизировать диафрагмально-релаксационное дыхание. Правильное положение во время сеанса
13.	<p>«Для чего нужно закаливание»</p> <p>- Игра с мячом;</p> <p>- Продолжать знакомить детей с различными шаблонами (играми) программы, работа на тренажере</p>	Познакомить с элементами закаливания. Объяснить, что закаливание - это тренировка организма и, прежде всего, сердца. Сформировать понимание того, что дыхание животом – это необходимая часть закаливания организма
14.	<p>«Что может человек. Полезное питание»</p> <p>- Игра «Полезное-неполезное»;</p> <p>- Дыхание животом</p>	Объяснить, что для того, чтобы человек смог осуществить свои мечты, он должен быть здоровым. Сформировать понимание того, что включает в себя понятие «здоровье»: физкультура, правильное и полезное питание и т.д. Закрепление навыка дыхания животом
15.	<p>«Давайте жить дружно. Умеем управлять собой»</p> <p>- Игра «Поводырь»;</p> <p>- «Скульптор»;</p> <p>- Работа на тренажере (компьютере)</p>	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
16.	<p>«Зима»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Слайд-шоу «Льды» 2. Игра «Столбик» (Зима) 3. Слайд-шоу «Животные зимой» 4. Игра «Разрисуй забор» 5. Слайд-шоу «Зима» 6.Открывание слайдов «Животные зимой» 	Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране Откройте своим дыханием картинку Посмотрите на зимнее величие природы
17.	<p>«Зима»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Слайд-шоу «Льды» 2. Игра «Столбик» (Зима) 3. Слайд-шоу «Животные зимой» 4. Игра «Разрисуй забор» 5. Слайд-шоу «Зима» 6.Открывание слайдов «Животные зимой» 	Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране Откройте своим дыханием картинку Посмотрите на зимнее величие природы
18.	<p>«Зима»</p>	Подстройте свое дыхание под движение

	<p>1. Слайд-шоу «Льды» 2. Игра «Столбик» (Зима) 3. Слайд-шоу «Животные зимой» 4. Игра «Разрисуй забор» 5. Слайд-шоу «Зима» 6.Открывание слайдов «Животные зимой»</p>	<p>столбика на экране Откройте своим дыханием картинки Посмотрите на зимнее величие природы</p>
19.	<p>«Знаменитые места мира. Карликовые государства. Мегалополисы» 1. Слайд-шоу «Природные памятники» 2. Игра «Столбик» 3. Слайд-шоу «Знаменитые места мира» 4. Открывание слайдов «Карликовые государства» 5. Слайд-шоу «Мегалополисы» 6. Открывание слайдов «Жизнь большого города»</p>	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. Откройте своим дыханием картинки. Совершите путешествие по знаменитым местам мира, самым маленьким государствам и самым большим городам мира.</p>
20.	<p>«Знаменитые места мира. Карликовые государства. Мегалополисы» 1. Слайд-шоу «Природные памятники» 2. Игра «Столбик» 3. Слайд-шоу «Знаменитые места мира» 4. Открывание слайдов «Карликовые государства» 5. Слайд-шоу «Мегалополисы» 6. Открывание слайдов «Жизнь большого города»</p>	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. Откройте своим дыханием картинки. Совершите путешествие по знаменитым местам мира, самым маленьким государствам и самым большим городам мира.</p>
21.	<p>«Весна» 1. Слайд-шоу «Весенние воды» 2. Игра «Столбик» (Весна) 3. Слайд-шоу «Птицы весной» 4. Игра «Разрисуй забор» 5. Слайд-шоу «Весна» 6. Открывание слайдов «Весна»</p>	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. Откройте своим дыханием картинки. Посмотрите на весеннее пробуждение природы.</p>
22.	<p>«Весна» 1. Слайд-шоу «Весенние воды» 2. Игра «Столбик» (Весна) 3. Слайд-шоу «Птицы весной» 4. Игра «Разрисуй забор» 5. Слайд-шоу «Весна» 6. Открывание слайдов «Весна»</p>	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. Откройте своим дыханием картинки. Посмотрите на весеннее пробуждение природы.</p>
23.	<p>«Путешествие по странам» 1.Слайд-шоу «Цветы Скандинавии» 2. Игра «Столбик» - 3. Слайд-шоу «Норвегия»</p>	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. Откройте своим дыханием картинки. Совершите экскурсию по трем северным странам.</p>

	<p>4. Открывание слайдов «Швеция» 5. Слайд-шоу «Финляндия» 6. Открывание слайдов «Норвегия, Финляндия, Швеция»</p>	
24.	<p>«Путешествие по странам» 1. Слайд-шоу «Цветы Скандинавии» 2. Игра «Столбик» - 3. Слайд-шоу «Норвегия» 4. Открывание слайдов «Швеция» 5. Слайд-шоу «Финляндия» 6. Открывание слайдов «Норвегия, Финляндия, Швеция»</p>	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. Откройте своим дыханием картинки. Совершите экскурсию по трем северным странам.</p>
25.	<p>«Лето» 1. Слайд-шоу «Летние цветы» 2. Игра «Столбик» (Лето) 3. Слайд-шоу «Животные летом» 4. Открывание слайдов «Дикие птицы летом» 5. Слайд-шоу «Лето» 6. Открывание слайдов «Водопады летом»</p>	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. Откройте своим дыханием картинки. Посмотрите на природу летом</p>
26.	<p>«Лето» 1. Слайд-шоу «Летние цветы» 2. Игра «Столбик» (Лето) 3. Слайд-шоу «Животные летом» 4. Открывание слайдов «Дикие птицы летом» 5. Слайд-шоу «Лето» 6. Открывание слайдов «Водопады летом»</p>	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. Откройте своим дыханием картинки. Посмотрите на природу летом</p>
27.	<p>«Лето» 1. Слайд-шоу «Летние цветы» 2. Игра «Столбик» (Лето) 3. Слайд-шоу «Животные летом» 4. Открывание слайдов «Дикие птицы летом» 5. Слайд-шоу «Лето» 6. Открывание слайдов «Водопады летом»</p>	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. Откройте своим дыханием картинки. Посмотрите на природу летом</p>
28.	<p>«Экскурсия по городам» 1. Слайд-шоу «Цветы Голландии» 2. Игра «Столбик» 3. Слайд-шоу «Голландия» 4. Открывание слайдов «Амстердам – столица Голландии» 5. Слайд-шоу «Бельгия» 6. Открывание слайдов «Брюссель - столица Бельгии»</p>	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. Откройте своим дыханием картинки. Совершите экскурсию по городам.</p>
29.	<p>«Экскурсия по городам» 1. Слайд-шоу «Цветы Голландии» 2. Игра «Столбик»</p>	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране.</p>

	<p>3. Слайд-шоу «Голландия» 4.Открытие слайдов «Амстердам – столица Голландии» 5. Слайд-шоу «Бельгия» 6.Открытие слайдов «Брюссель - столица Бельгии»</p>	<p>Откройте своим дыханием картинки. Совершите экскурсию по городам.</p>
30.	<p>«Осень» 1. Слайд-шоу «Осенние воды» 2. Игра «Столбик» (Осень) 3. Слайд-шоу «Животные осенью» 4. Открытие слайдов «Птицы осенью» 5. Слайд-шоу «Осень» 6. Открытие слайдов «Дары осени» 7. Слайд-шоу «Осень» 8. Открытие слайдов «Водопады осенью»</p>	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. Откройте своим дыханием картинки. Посмотрите на природу осенью.</p>
31.	<p>«Осень» 1. Слайд-шоу «Осенние воды» 2. Игра «Столбик» (Осень) 3. Слайд-шоу «Животные осенью» 4. Открытие слайдов «Птицы осенью» 5. Слайд-шоу «Осень» 6. Открытие слайдов «Дары осени» 7. Слайд-шоу «Осень» 8. Открытие слайдов «Водопады осенью»</p>	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. Откройте своим дыханием картинки. Посмотрите на природу осенью.</p>
32.	<p>«В горах» 1. Слайд-шоу «Водопады» 2. Игра «Столбик» 3. Слайд-шоу «Животные» 4. Открытие слайдов «В горах» 5. Слайд-шоу «Горные озера и реки» 6.Открытие слайдов «Разнообразие гор» 7. Слайд-шоу «В горах» 8. Открытие слайдов «Красота гор»</p>	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. Откройте своим дыханием картинки. Посмотрите на красоту и разнообразие гор.</p>
33.	<p>«В горах» 1. Слайд-шоу «Водопады» 2. Игра «Столбик» 3. Слайд-шоу «Животные» 4. Открытие слайдов «В горах» 5. Слайд-шоу «Горные озера и реки» 6.Открытие слайдов «Разнообразие гор» 7. Слайд-шоу «В горах»</p>	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. Откройте своим дыханием картинки. Посмотрите на красоту и разнообразие гор.</p>

	8. Открывание слайдов «Красота гор»	
34.	<p>«Красивые города мира»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Слайд-шоу «Парки Парижа» 2. Игра «Столбик» 3. Слайд-шоу «Франция» 4. Открывание слайдов «По залам Лувра» 5. Слайд-шоу «Великобритания» 6. Открывание слайдов Лондон – столица Великобритании» 7. Слайд-шоу «Ирландия» 8.Открывание слайдов «Ирландия. Великобритания. Франция» 	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране.</p> <p>Откройте своим дыханием картинки.</p> <p>Совершите увлекательный тур по европейским странам.</p>
35.	<p>«Красивые города мира»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Слайд-шоу «Парки Парижа» 2. Игра «Столбик» 3. Слайд-шоу «Франция» 4. Открывание слайдов «По залам Лувра» 5. Слайд-шоу «Великобритания» 6. Открывание слайдов Лондон – столица Великобритании» 7. Слайд-шоу «Ирландия» 8.Открывание слайдов «Ирландия. Великобритания. Франция» 	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране.</p> <p>Откройте своим дыханием картинки.</p> <p>Совершите увлекательный тур по европейским странам.</p>
36.	<p>«Тропическая природа»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Слайд-шоу «Побережье тропического Моря» 2. Игра «Столбик» 3.Слайд-шоу Под водой тропических морей» 4. Игра «Разрисуй забор» 5.Слайд-шоу «Обитатели тропических морей» 6.Открывание слайдов «Тропические птицы» 7.Слайд-шоу «Животные тропиков» 8. Открывание слайдов «Закаты» 	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране.</p> <p>Откройте своим дыханием картинки.</p> <p>Посмотрите на разнообразие тропической природы.</p>
37.	<p>«Тропическая природа»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Слайд-шоу «Побережье тропического Моря» 2. Игра «Столбик» 3.Слайд-шоу Под водой тропических морей» 4. Игра «Разрисуй забор» 5.Слайд-шоу «Обитатели тропических морей» 6.Открывание слайдов «Тропические птицы» 7.Слайд-шоу «Животные тропи- 	<p>Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране.</p> <p>Откройте своим дыханием картинки.</p> <p>Посмотрите на разнообразие тропической природы.</p>

	ков» 8. Открывание слайдов «Закаты»	
38.	«Путешествие по материкам» 1. Слайд-шоу «Евразия» 2. Игра «Столбик» (Материки) 3. Слайд-шоу «Америка» 4.Открывание картинок «Животные Америки» 5. Слайд-шоу «Африка» 6. Открытие слайдов «В Африке» 7. Слайд-шоу «Антарктида» 8. Открытие слайдов «Австралия»	Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. Откройте своим дыханием картинки. Совершите путешествие по разным материкам.
39.	«Путешествие по материкам» 1. Слайд-шоу «Евразия» 2. Игра «Столбик» (Материки) 3. Слайд-шоу «Америка» 4.Открывание картинок «Животные Америки» 5. Слайд-шоу «Африка» 6. Открытие слайдов «В Африке» 7. Слайд-шоу «Антарктида» 8. Открытие слайдов «Австралия»	Подстройте свое дыхание под движение столбика на экране. Откройте своим дыханием картинки. Совершите путешествие по разным материкам.
40.	«Что мы узнали» На занятии повторяются и показываются некоторые игры, которые дети освоили в ходе работы	Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Закрепление знаний о дыхательной системе организма человека. Закрепление знаний о сердечно-сосудистой системе организма человека. Закрепление понимания взаимосвязи работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. Закрепление навыка дыхания животом

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение Программы

Условия реализации Программы:

Материально-техническое обеспечение

- аппарат БОС, в комплекте: датчики, резиновый пояс;
- спирт 96%, ватные шарики на обработку прибора и датчиков;
- компьютеры – 2 рабочих места;
- компьютерный стол;
- удобные регулируемые кресла или стулья с высокой спинкой (2 шт.);
- наличие окон, достаточное освещение;
- окраска стен в теплых светлых тонах;
- вся аппаратура и программное обеспечение кабинета имеют необходимые разрешительные документы и необходимые инструкции пользователя.

Список литературы

1. Лютин Д.В. Тренинг самоконтроля и саморегуляции с использованием метода биологической обратной связи (БОС) для детей и подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности - СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2008.
2. Сметанкин А. А. Открытый урок здоровья.- СПб, 2005.
3. Сметанкин А.А Учебно-методическое пособие «Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца – путь к нормализации центральной регуляции взаимодействия дыхательной и сердечно-сосудистой системы». - СПб БИОСВЯЗЬ 2008.
4. Сметанкин А.А., Афанасьев Д.В., Аверьянов В.В., Захаров С.Я. Оценка эффективности "Уроков БОС-здоровье". - СПб, 2006.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154173

Владелец Качур Наталья Викторовна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024