

МБОУ «СШ № 6»

Программа дополнительного образования детей



НИЖНЕВАРТОВСК, 2016

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6»

Рассмотрено на заседании
управляющего совета
Протокол № 1 от 31.06.2016.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.06.2016.



Утверждаю»
Директор МБОУ «СШ № 6»
А.П.Сушая /А.П.Сушая/
Приказ № 484 от 31.06.2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
кружка «БОС - ЗДОРОВЬЕ»
для обучающихся общеобразовательных школ
возраста 7 – 10 лет

Составитель:

Лазуточкина Анна Сергеевна,
педагог организатор

Нижневартовск, 2016

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА	6
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	7
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ.....	7

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с целями и задачами школы. по формированию навыков здорового образа жизни, организована по запросу родителей и учащихся. Для проведения занятий дополнительного образования по программе «БОС – Здоровье» учебным планом дополнительного образования МБОУ «СШ №6» выделен 1 час учебных занятий при продолжительности учебного года 35 недель.

Программа предполагает формирование практических умений и навыков выработки и тренировки ДРД с помощью биологической обратной связи в рамках курса «БОС – Здоровье» в объеме 35 часов в 2016-2017 учебном году.

Освоение учебного материала в рамках программы включает в себя овладение теоретическими знаниями и практическую деятельность. 80% учебного времени отводится на практическую деятельность, формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Цель: оздоровление организма учащихся через формирование диафрагмально-релаксационного типа дыхания.

Задачи:

- оказание общеукрепляющего и оздоравливающего воздействия на организм ребенка;
- повышение уровня концентрации внимания и успеваемости;
- научить учащихся работать с прибором ПБС – БОС для выработки диафрагмально-релаксационного типа дыхания путём последовательной тренировки в выполнении статических дыхательных упражнений с акцентом на диафрагмальный тип дыхания, на фоне релаксации до достижения должных показателей дыхательной аритмии сердца (ДАС), характерных для здоровых детей с учётом возраста.
- обучение произвольной регуляции функциями организма с целью профилактики неблагоприятных последствий стресса и гиподинамии;
- коррекция предпатологических и патологических состояний, при которых допускается использование средств физической культуры (часто болеющие дети)
- осуществление личностно-индивидуального подхода к обучению учащихся;

В соответствии со Стандартом основного общего образования второго поколения осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. **Личностные результаты освоения программы** должны отражать формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Для достижения поставленных целей и совершенствования содержания воспитания в образовательном процессе используется инновационная здоровьесберегающая технология БОС "Здоровье». Оздоровительная дыхательная гимнастика по методу БОС уникальна тем, что ребенок сознательно участвует в процессе оздоровления организма. Он учится управлять своим здоровьем, дыханием и эмоциями с помощью персонального компьютера. Компьютер превращает тренировку дыхания в увлекательную игру. Важно и то, что сам прибор не оказывает отрицательного влияния на организм ребенка при проведении сеанса.

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Выработка диафрагмально-релаксационного типа дыхания осуществляется в несколько этапов:

1. Подготовительный этап включает пять (у начинающих), три (у освоивших) теоретических занятия. Учащиеся получают в доступной форме знания о дыхательной системе человека, газообмене, правильном дыхании, методе БОС, знакомятся с приборами, учатся прикреплять датчики, обучаются этапам работы с программой, учатся приемам расслабления, осваивают технику навыка диафрагмально-релаксационного дыхания без приборов БОС. На этом этапе целесообразно проводить уроки с использованием презентаций.

2. Основной этап включает практические занятия: освоение, постановка, формирование и закрепление навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем тренажера БОС.

Каждое практическое занятие имеет два периода: период работы (тренировки) и период отдыха.

В периоды работы предъявляются звуковые и зрительные сигналы обратной связи, с помощью которых можно научиться правильно управлять своим дыханием и величиной ДАС. Зрительные сигналы обратной связи представлены в игровых сюжетах («столбик», «закрась забор», «раскрась картинку», «окно», «пчела»). Успешность результата зависит от правильности вдоха и выдоха.

В периоды отдыха сигналы обратной связи не предъявляются, то есть представляется возможность отдохнуть, расслабиться, переключить свое внимание. Для этого показываются тематические слайды («города мира», «животные», «рыбы», «природные явления», «пригороды Петербурга»), сопровождаемые приятной, спокойной музыкой.

Время периода работы постепенно увеличивается от 2-х до 4-х минут. Период отдыха от 1-ой до 2-х минут. Общее время сеанса также увеличивается постепенно от 10-ти до 24-х минут.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

По итогам урока каждый ученик получает по пятибалльной шкале две оценки: за работу и отдых, которые автоматически выставляет компьютер. Оценки позволяют быстро и точно оценить состояние ребенка и уровень его здоровья.

Для оценивания промежуточных результатов используются паспорта здоровья.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Подготовительный этап	3ч
2	Основной этап, в том числе:	32ч
	Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа	3ч
	Постановка диафрагмально-релаксационного типа дыхания	8ч
	Формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания	10ч
	Закрепление навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания	10ч
	Подведение итогов проведенных занятий	1ч
Итого		35 ч

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Подготовительный этап - 5 часов.

Дыхательная система человека, газообмен. Преимущество диафрагмально – релаксационного дыхания. Методика работы над новым типом дыхания - диафрагмально - релаксационным. Дыхательная гимнастика Сметанкина. Дыхательный тренажёр БОС - учитель здоровья. Приемы расслабления. Обучение технике диафрагмально-релаксационного дыхания без приборов БОС

Основной курс – 30 часов.

1. Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа -3 ч.

- освоение процесса диафрагмально-релаксационного типа дыхания под контролем тренажера БОС «Дыхание»;

2. Постановка диафрагмально-релаксационного типа дыхания – 8 ч.

Освоение и закрепление навыка дыхания диафрагмой (животом); уверенное снижение пульса на выдохе.

3. Формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания – 10 ч.

Достижение гармонии работы сердца и дыхания; увеличение ДАС (показателя паспорта здоровья) до возрастной нормы или превышение ее; снижение частоты дыхания; использование приобретенного навыка дыхания без сигналов обратной связи;

4. Закрепление навыка диафрагмально-релаксационного дыхания – 10 ч.

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

5. Подведение итогов проведенных занятий – 2 ч.

Подведение итогов проведенного курса занятий. Сравнение результатов работы в начале и конце сеансов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к уровню подготовки учащихся, прошедших курс оздоровления в классе БОС:

По окончании курса учащиеся должны:

знать

- о дыхательной системе человека, газообмене;
- способы дыхания по методу БОС,
- показания и противопоказания к применению метода БОС;
- способы расслабления;
- технику навыка диафрагмально-релаксационного дыхания;
- ТБ при работе с компьютером;

уметь

- расслабляться,
- дышать диафрагмой (животом),
- снижать пульс на выдохе,
- снижать частоту дыхания,
- заполнять дневники здоровья,
- анализировать результаты, проведенного сеанса.

- должны овладеть приобретённым навыком ДРД, произвольной регуляцией функциями организма с целью профилактики неблагоприятных последствий стресса и гиподинамии;
- использовать навык произвольной регуляции своего состояния, позволяющий разрешать проблемные ситуации с минимальными затратами для здоровья.

Программа дополнительного образования кружка «Здоровый образ жизни», позволяет **эффективно** овладеть теоретическими и практическими знаниями по формированию нового типа дыхания.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список используемой литературы для учителя:

1. К.М.Н. Кузьмичёва О.А., К.СП.Н. Ледина В.Ю. «Статус. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия», СПб. «Питер», 2011г.
2. Н.А.Зубова, В.Ю.Ледина «Волна. Обучение диафрагмальному дыханию», СПб. «Питер», 2003г.
3. Н.А.Зубова, В.Ю.Ледина «Экватор. Обучение навыкам саморегуляции», СПб. «Питер», 2004г.
3. Методические рекомендации для медицинских и педагогических работников, реализующих программы оздоровления.
4. Конспекты теоретических уроков под общей редакцией А.Сметанкина. СПб. «Институт биологической обратной связи». 2004г.
5. Информационное письмо «Об оценке эффективности лечения методом БОС»
6. Гигиенические требования к вычислительной технике, условиям и организации работы. Выписка из СанПиН.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ

№	Дата	Тема занятия
1 курс		
Теоретические занятия- 3 часа.		
Цель: расширить представления детей о здоровье и здоровом образе жизни; познакомить с диафрагмальным типом дыхания; уточнить знания о работе дыхания и сердца.		
1.	01.09-04.09	Путешествие в страну «Здоровейка».
2.	07.09-11.09	Путешествие в удивительный мир дыхания.
3.	14.09-18.09	Правильное дыхание.
Практические занятия – 14 часов.		
Цель: познакомить с аппаратом ПБС; сформировать навыки диафрагмального дыхания; прививать потребность соблюдать личную гигиену и здоровый образ жизни.		
1.	21.09-25.09	Дружба вода и мыло. Весна.
2.	28.09-02.10	Кожа и её значение. Лето.
3.	05.10-09.10	Уход за кожей. Осень.
4.	12.10-16.10	Забота о руках и ногах. Зима.

5.	19.10-23.10	Если кожа повреждена.	Явление природы
6.	26.10-30.10	Глаза-помощники человека.	Домашние животные.
7.	09.11-13.11	Чтобы уши слышали.	Дикие животные.
8.	16.11-20.11	Здоровые зубы – красивая улыбка.	Мир птиц
9.	23.11-27.11	Почему болят зубы?	Растения.
10.	30.11-04.12	Для чего нужно питание?	Овощи и фрукты
11.	07.12-11.12	Здоровая пища.	Подводный мир.
12.	14.12-18.12	Сон – лучшее лекарство.	Профессии
13.	21.12-25.12	Как уберечься от гриппа.	
14.	28.12-30.12	Надёжная защита организма.	
2 курс			
Цель: формировать навык диафрагмального типа дыхания; расширить представление о возникновении заболеваний и методах борьбы с ними; прививать потребность соблюдать здоровый образ жизни			
1.	14.01-22.01	Причины заболеваний.	Весна.
2.	25.01-29.01	Признаки болезни.	Лето.
3.	02.02-05.02	Биологический возраст.	Осень.
4.	08.02-12.02	Как ваше здоровье?.	Зима.
5.	15.02-19.02	Коварный вирус.	Явление природы
6-7.	24.02-04.03	Инфекционные заболевания.	Домашние животные.
8.	09.03-18.03	Прививки от болезней.	Дикие животные.
9.	21.03-25.03	Какие лекарства мы выбираем?	Мир птиц
10-11.	04.04-08.04	Отравление лекарствами.	Растения.
12.	11.04-15.04	Домашняя аптечка	Овощи и фрукты
13-14.	18.04-22.04	Пищевые отравления.	Подводный мир.
15.	25.04-29.04	Аллергия.	Профессии
16.	04.05-13.05	Как организм помогает сам себе?	Весна.
17.	16.05-20.05	Кто нас лечит?	Лето.
18.	23.05-27.05	Правила здоровья.	Осень.