



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка — детский сад № 188»



Утверждаю
Заведующая
Г.И. Лифанова
_____ 2015 года

**Рабочая программа «Учимся и оздоравливаемся»
для детей 4-7 лет**

*Автор-разработчик:
Заместитель заведующего по УМР
Валикова Ирина Владимировна*

2015г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Структура и содержание Программы	5
Структура курса в кабинете «БОС-Здоровье»	6
Тематическое планирование	7
Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников	11
Взаимодействие с педагогами ДОО	12
Программно-методическое обеспечение кабинета «БОС-Здоровье»	13
Материально-техническое оснащение	15
Использованная литература	16

Пояснительная записка

*Путь к здоровью открыт всем. Умению быть
здоровым надо учиться с детства.*

Сметанкин А.А.

В современных условиях стандартизации дошкольного образования дошкольная организация должна работать в условиях трансформации образовательной и информационной среды, искать новые педагогические приемы работы с дошкольниками. Необходимо воспитывать и обучать дошкольников в духе времени, а также готовить ребят к дальнейшим трудностям, связанных с их образовательным уровнем. Но не стоит забывать, что любая образовательная нагрузка должна быть соотнесена с возможностями и уровнем развития каждого конкретного дошкольника. Это является немаловажным фактором в сохранении его физического и психического здоровья – одного из приоритетных направлений гуманизации современного образования. От состояния здоровья настоящего поколения зависит благополучие нации в будущем.

В ходе проведения самостоятельных исследований наметилась проблема, решение которой приведет к улучшению качества образовательной и коррекционно-образовательной работы в ДООУ. Это проблема сохранения здоровья детей, которая сегодня остается как никогда актуальной: удельный вес здоровых детей в дошкольных образовательных заведениях Коминтерновского района г. Воронежа согласно статистическим данным детских поликлиник № 11 и № 1 составляет 25% от общего количества детей, посещающих ДОО.

Таким образом появляется необходимость освоения новых образовательных технологий по оздоровлению детского организма, улучшения образовательного пространства дошкольной организации.

Освоение качественно нового в образовательной технологии позволит включать в образовательный процесс не только познавательную, но и эмоционально-личностную сферу ребенка, поможет акцентировать внимание участников образовательных отношений на актуальных вопросах современного образования.

Сочетая теоретические и практические занятия, используя инновационную технику биологической обратной связи (БОС) и созданные на ее основе специальные оздоровительные методики мы поможем нашим воспитанникам сохранить и укрепить свое здоровье. Разработанная отечественным физиологом Александром Афанасьевичем Сметанкиным оздоровительная система «БОС-Здоровье» на основе технологии БОС, представляет собой немедикаментозный метод оздоровления организма и предполагает формирование активной позиции дошкольника в отношении к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

Программа охватывает контингент воспитанников ДОО от 4-ти до 7-ми лет, в приоритете часто и длительно болеющих ОРЗ детей.

Стратегическая цель программы - Формирование культуры здорового образа жизни.

Подцель - Совершенствование работы, направленной на снижение заболеваемости детей и оздоровление воспитанников ДОО на основе метода БОС.

Задачи:

1. Формирование диафрагмально-релаксационного типа дыхания у дошкольников.
2. Обучение произвольной регуляции функциональных систем организма для профилактики неблагоприятных последствий стресса и гиподинамии.
3. Активизация внутренних резервов детского организма.
4. Расширение знаний о здоровом образе жизни.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение сезонной заболеваемости ОРЗ.
2. Улучшение навыков релаксации скелетной мускулатуры и управление стрессовыми ситуациями.
3. Улучшение психоэмоционального состояния дошкольника.

Структура и содержание Программы

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственный
1.	Выявление часто и длительно болеющих детей 4-7 лет.	1 неделя	Врач
2.	Диагностика.	1 неделя	Педагог кабинета «БОС-Здоровье»
3.	Теоретические занятия в группах – «Минутки здоровья». ¹	15 занятий	Воспитатели старших и подготовительных групп
4.	Теоретические занятия в кабинете «БОС-Здоровье».	2 занятия	Педагог кабинета «БОС-Здоровье»
5.	Практические занятия ² в кабинете «БОС-Здоровье».	13 занятий	Педагог кабинета «БОС-Здоровье»
6.	Итоговая диагностика.	2 недели	Педагог кабинета «БОС-Здоровье»

¹ Проводятся во 2 половине дня (не более 20 минут в старшей группе и не более 25 минут в подготовительной группе).

² Занятие включает дыхательный тренинг длительностью до 7-ми минут с применением прибора ПБС-БОС.

Структура курса в кабинете «БОС-Здоровье»

№ занятия	Использование прибора ПБС-БОС	Цель
1	-	Освоение принципа диафрагмально-релаксационного типа дыхания (ДРД) без сигналов обратной связи
2	+	Приобретение навыка работы с компьютерной программой «БОС-Здоровье»
3-13	+	Формирование навыка ДРД под контролем ДАС-БОС (Дыхательная аритмия сердца)
14-15	+	Закрепление полученного навыка
Рекомендуемое количество занятий: 15		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Минутки здоровья» в группах

№ занятия	Тема занятия	Цель
1	Что такое воздух. Опыты с воздухом.	Знакомить с дыханием, как основой жизни живых существ.
2	Зачем мы дышим. Как дышит человек.	Знакомить с дыхательной системой человека и процессом газообмена.
3	Что такое сердце. Сердце и легкие – друзья.	Знакомить с взаимосвязью работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека.
4	Важный секрет. Дыхание животом.	Знакомить с диафрагмальным типом дыхания. Обучать технике расслабления.
5	Что может человек. Полезное питание.	Формировать понятия о здоровом питании и его значении для сохранения здоровья человека.
6	Что такое мышцы.	Сформировать понимание движения, как одной из составляющих здоровья.
7	Для чего нужно закаливание.	Объяснить необходимость закаливания для здоровья.
8	Самый главный ритм.	Дать понятия о режимах активности и покоя человеческого организма.
9-11	Коварный стресс. Да здравствует хорошее настроение!	Закрепить понятие о стрессе и защиты от него.
12	Давайте жить дружно. Умеем управлять собой.	Показать связь навыка диафрагмально – релаксационного дыхания с умением управления эмоциональным состоянием и здоровьем человека.
13-14	Земля – твой дом.	Закрепить знания детей о личном вкладе в здоровый образ жизни.
15	Что мы узнали?	Систематизировать и закрепить знания, полученные во время минуток здоровья БОС.

Кабинет «БОС-Здоровье» (с приборами ПБС-БОС)

Модуль «Здоровое дыхание»

№ занятия	Тема занятия	Цель	Структура занятия (согласно ПО)
1	Дыхание животом	Знакомить с диафрагмальным типом дыхания.	

		Обучать технике расслабления.	
2	Знакомство с прибором ПБС (Побосик).	Знакомить с тренажером биологической обратной связи (БОС).	
3	Учимся дышать.	Освоение принципов дыхания животом.	Игра «Столбик» (подстрой свое дыхание под движение столбика) Дыши животом и наслаждайся летними пейзажами. Игра «Столбик» Зимние пейзажи
4	Времена года. Зима.	Подготовка – приобретение навыка работы с компьютерной программой, «Тренажером дыхания «Биосвязь» и датчиками.	Льды Игра «Столбик» Животные Игра «Разрисуй забор» Деревья Животные
5	Знаменитые места мира.	Развивать навык ДРД.	Природные памятники Игра «Столбик» Знаменитые места мира Карликовые государства (природа карликовых государств) Мегаполисы
6	Времена года. Весна.	Закреплять навык ДРД.	Весенние воды Игра «Столбик» Птицы Игра «Разрисуй забор» Лес и водоемы Пейзажи
7	Страны Европы. Норвегия, Швеция, Финляндия.	Закреплять навык ДРД.	Цветы Скандинавии Игра «Столбик» Путешествие по Норвегии Путешествие по Швеции Путешествие по Финляндии Географическое расположение стран

			Скандинавии
8	Времена года. Лето.	Закреплять навык ДРД.	Цветы Игра «Столбик» Животные Птицы Пейзажи Водопады
9	Страны Европы. Бельгия, Голландия.	Закреплять навык ДРД.	Цветы Голландии Игра «Столбик» Путешествие по Голландии Амстердам – столица Голландии Путешествие по Бельгии Брюссель – столица Бельгии
10	Времена года. Осень.	Закреплять навык ДРД.	Пейзажи водоемов Игра «Столбик» Животные Птицы Дары осени Золотая осень Водопады
11	Страны Европы. Австрия, Италия, Швейцария, Греция.	Закреплять навык ДРД.	Альпийские луга Игра «Столбик» Путешествие по Австрии Путешествие по Швейцарии Путешествие по Италии Венеция – город на воде Путешествие по Греции На курортах Греции
12	Горы	Закреплять навык ДРД.	Водопады Игра «Столбик» Животные Путешествие в горы Озера и реки Эти разные горы Пейзажи Красота гор
13	Страны Европы. Франция, Великобритания, Ирландия.	Закреплять навык ДРД.	Парки Парижа Игра «Столбик» Путешествие по Франции По залам Лувра Путешествие по Великобритании Лондон – столица

			<p>Великобритании Путешествие по Ирландии Географическое расположение Франции, Великобритании и Ирландии.</p>
14	Тропическая природа.	Автоматизировать навык ДРД	<p>Морское побережье Игра «Столбик» Подводный мир Игра «Разрисуй забор» Обитатели морей Птицы</p>
15	Путешествие по материкам.	Автоматизировать навык ДРД	<p>Евразия Игра «Столбик» Америка Животные Америки Африка Антарктида Австралия</p>

Взаимодействие с родителями (законными представителями)

ВОСПИТАННИКОВ

№ п/п	Мероприятие	Цель	Ответственный
1.	Изготовление информационных буклетов	Педагогическое просвещение родителей относительно применения методики БОС-Здоровье в ДОО	Старший воспитатель
2.	Анкетирование родителей	Изучение общественного мнения относительно целесообразности применения методики БОС	Зам. зав. по УМР
3.	Родительское собрание	Обобщение информации о применении метода БОС в ДОО	Заведующий
4.	Заключение договоров		Заведующий
5.	Родительская школа «Азбука здоровья»	Педагогическое просвещение родителей	Зам. зав. по УМР
6.	Приглашение на «открытые» занятия	Вовлечение в образовательный процесс	Зам. зав. по УМР
7.	Обобщение аналитических данных на сайте ДОО	Информирование родителей относительно применения методики БОС-Здоровье в ДОО	Старший воспитатель

Взаимодействие с педагогами ДОО

№ п/п	Мероприятие	Цель	Ответственный
1.	Изготовление информационных буклетов	Педагогическое просвещение относительно применения методики	Старший воспитатель
2.	Тематический педчас «Здоровье – это просто!»	БОС-Здоровье в ДОО	Зам. зав. по УМР
3.	Семинар «ИКТ в детском саду»		Зам. зав. по УМР
4.	Сбор аналитических данных об уровне заболеваемости	Обобщение данных (на начало и конец учебного года)	Старший воспитатель, медсестра

**Программно-методическое обеспечение
кабинета «БОС-Здоровье»**

- Азбука. Серия «Учимся и оздоравливаемся» (в комплекте диск с компьютерной программой)/ авт. Ю. Дубровская. - СПб.: ООО «Белл», 2009
- Английский алфавит. Серия «Учимся и оздоравливаемся» (в комплекте диск с компьютерной программой) / авт. М. Климченкова. - СПб.: ООО «Белл», 2008
- Будь здоров, малыш! – учебник здоровья для детей дошкольного и младшего школьного возраста. / авт. А. Сметанкин, А. Межевалов, В. Ромодин. – СПб.: ЗАО «Белл», 2005
- Высокий и низкий. Тонкий и толстый. Узкий и широкий. Серия «Учимся и оздоравливаемся» (в комплекте диск с компьютерной программой) / авт. Д. Крупин, А. Пулукчу. - СПб.: ООО «Белл», 2009
- Длинный и короткий. Большой и маленький. Серия «Учимся и оздоравливаемся» (в комплекте диск с компьютерной программой) / авт. Д. Крупин, А. Пулукчу. - СПб.: ООО «Белл», 2009
- Зверев В.А. «Учись здоровью». Книга 1: Пособие для 1-4 кл. общеобраз. учрежд. – СПб.: Биосвязь: филиал издательства «Просвещение», 2008
- Здоровая Азбука. Серия «Учимся и оздоравливаемся» / авт. Ю. Дубровская. - СПб.: ООО «Белл», 2009
- Круг. Квадрат. Треугольник. Серия «Учимся и оздоравливаемся» (в комплекте диск с компьютерной программой) / авт. Д. Крупин, А. Пулукчу. - СПб.: ООО «Белл», 2009
- Один – много. Серия «Учимся и оздоравливаемся» (в комплекте диск с компьютерной программой) / авт. Д. Крупин, А. Пулукчу. - СПб.: ООО «Белл», 2009
- Пропись. Буквы. Серия «Учимся и оздоравливаемся» (в комплекте диск с компьютерной программой) / авт. Д. Крупин. - СПб.: ООО «Белл», 2009
- Пропись. Цифры. Серия «Учимся и оздоравливаемся» (в комплекте диск с компьютерной программой) / авт. Д. Крупин. - СПб.: ООО «Белл», 2009

- Слева – справа. Вверху – внизу. Серия «Учимся и оздоравливаемся» (в комплекте диск с компьютерной программой) / авт. Д. Крупин. - СПб.: ООО «Белл», 2009
- Сметанкин А. «Дыхание по Сметанкину». – СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2007
- Сметанкин А.А. «Здоровье на 5+». – СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2007
- Счет. Сравнение. Сложение. Вычитание. Серия «Учимся и оздоравливаемся» (в комплекте диск с компьютерной программой) / авт. А. Сметанкин, Д. Крупин. - СПб.: ООО «Белл», 2009
- Цвет. Серия «Учимся и оздоравливаемся» (в комплекте диск с компьютерной программой) / авт. М. Климченкова. - СПб.: ООО «Белл», 2009
- Числа и цифры на русском и английском. Серия «Учимся и оздоравливаемся» (в комплекте диск с компьютерной программой) / авт. Д. Крупин. - СПб.: ООО «Белл», 2009
- Числа и цифры. Серия «Учимся и оздоравливаемся» (в комплекте диск с компьютерной программой) / авт. Д. Крупин. - СПб.: ООО «Белл», 2009

Материально-техническое оснащение

- Тренажер дыхания (ПБС-БОС комплект): наушники, датчики, эластичный пояс – 8 шт.
- Ноутбуки для детей со специальным программным обеспечением в кабинете – 8 шт.
- Интерактивные доски в кабинете и группах – по 1 шт.
- Ноутбуки в группах для педагогов – по 1 шт.
- МФУ в кабинете.

Использованная литература

- Сметанкин А. «Дыхание по Сметанкину». – СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2007
- Сметанкин А.А. «Здоровье на 5+». – СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2007
- Общие вопросы применения метода БОС. / авт. Сметанкин А.А., Ивановский Ю.В., Вартанова Т.С. и др. - СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2008
- Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода биологической обратной связи в школьно-дошкольных учреждениях. /авт. Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., Тихомиров П.Н., Маркович Н.Н. и др. - СПб.: Изд-во НИИХ СПбГУ, 2003
- Программа «БОС-Здоровье» модуль «Дыхание». Руководство пользователя. - СПб.: ЗАО «Биосвязь»
- Рабочее место учителя. Руководство. - СПб.: ЗАО «Биосвязь»