**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**«БОС-ЗДОРОВЬЕ»**

**Автор: Горелова Аниса Ахмедхановна**

**Пояснительная записка**

В современном обществе наблюдается снижение уровня культуры нации по сохранению своего здоровья и жизни, отсутствие навыков социальной адаптации, низкий уровень знаний способов выживания в неблагоприятных условиях, неумение оказывать помощь окружающим и себе лично. И как результат - ослабление здоровья нации, гибель большого количества людей в экстремальных ситуациях.   
 Обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача в реабилитационном процессе. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «детского нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.  
Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в детской среде, поэтому активно развернулась работа в этом направлении.

В ГКУСО МО «Клинский РЦ «Родник» осуществляется комплексная система оздоровления детей. Оздоровительные дыхательные мероприятия с применением метода биологической обратной связи включены в систему здоровьесберегающих технологий ГКУСО МО «Клинский РЦ «Родник»

**Методологической основой рабочей программы "БОС-здоровье"** является технология биологической обратной связи (БОС), технология сознательного управления механизмами здоровья, разработанная под руководством А.А. Сметанкина, ученого-физиолога, кандидата биологических наук, директора Санкт-Петербургского НОУ "Институт БОС", президента Российской Ассоциации Биологической Обратной Связи.

Это метод произвольного волевого управления функциями организма для совершенствования организма в норме или коррекции организма при патологии, посредством электронных приборов, регистрирующих и преобразующих информацию о состоянии органов и систем человека в доступные сознанию зрительные и слуховые сигналы.

Оздоровительная дыхательная методика 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 на компьютере. Важно и то, что сам прибор не оказывает отрицательного влияния на организм ребенка при проведении сеанса.

"БОС - Здоровье" используется не только для профилактических оздоровительных целей, не менее эффективно ее применение для коррекции дефектов речи. Детям с речевой патологией необходимо формировать диафрагмально-релаксационный тип дыхания, т.к. он является базой такой сложной психофизиологической функции, как речевое дыхание.

**Цель рабочей программы** "БОС-Здоровье": сохранение и укрепление психосоматического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья путем внедрения в реабилитационный процесс метода биологической обратной связи.

**Задачи программы**:

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

-регулировать гармоничность работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы для выработки правильного дыхания;

- сформировать стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания типа с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС);

-воспитывать у ребенка осмысленное ценностное отношениесобственному физическому и духовному здоровью, расширяя на этой основе адаптивные возможности организма (повышение его сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям);

- повысить уровень компетентности специалистов и родителей в области использования здоровьесберегающей технологии " БОС-Здоровье".

Рабочая программа "БОС-здоровье" ориентирована на группы детей от 5 до 16 лет.

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

**Тематическое планирование теоретических занятий.**

|  |  |
| --- | --- |
| **тема** | **Цель и задачи** |
| 1.Что такое воздух.  \*Зачем мы дышим  \* Как дышит человек | Знакомство ребенка с дыханием, как основой жизни живых существ.  Знакомство ребенка с дыхательной системой человека и процессом газообмена: вдох – кислород, выдох - углекислый газ; |
| 2. Что такое сердце.  \*Сердце и легкие- друзья  \*Дыхание животом | Показать взаимосвязь работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека.  Обучение технике дыхания животом.  Сформировать понятие физиологической функции сердца, как живого насоса;  Показать связь частоты дыхания и величины пульса;  Знакомство с диафрагмальным типом дыхания;  Обучение технике расслабления; |
| 3. Знакомство с прибором ПБС (Побосик). | Знакомство тренажером биологической обратной связи (БОС).  Формирование понятий «измерение», «прибор».  Объяснить назначение прибора БОС (ПОБОСИК) и его датчиков;  Проведение ознакомительного занятия на тренажере БОС; |
| 4. Паспорт Здоровья.  \*Кто сколько живет  \*Полезное питание  \*Двигательная активность  \*Закаливание, режим дня | Сформировать понятие «паспорт здоровья».  Объяснить назначение Паспорта здоровья (как соотносится самочувствие и оценка в паспорте);  Объяснить по каким параметрам «БОС-Здоровье» можно определить в каком состоянии находится человек ( напряжение, стресс, предболезнь, болезнь);  Объяснить, что после курса занятий навык правильного дыхания сохраняется навсегда и что им ребенок может пользоваться в любых сложных ситуациях; |
| 5. Да здравствует хорошее настроение.  \*Коварный стресс  \*Давайте жить дружно | Закрепить понятие стресса и его негативного воздействия на здоровье человека.  Объяснить, почему человек, подверженный стрессу, может заболеть;  Объяснить, почему стресс и плохое настроение может привести к болезни;  Закрепить понимание физиологической особенности дыхания животом, как главной защиты от стресса и болезней; |
| 6. Умеем управлять собой. | Показать связь навыка диафрагмально-релаксационного дыхания с умением управления эмоциональным состоянием и здоровьем человека.  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; |
| 7. Что мы узнали? | Систематизировать и закрепить знания, полученные во время теоретических, практических и тематических занятиях.  Закрепление знаний детей о ЗОЖ;  Закрепление знаний о дыхательной системе организма человека;  Закрепление знаний о сердечно – сосудистой системе организма человека;  Закрепление навыка дыхания животом; |

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:**

1-ЭТАП

К концу реабилитационного курса освоение основными навыками самоконтроля, выполнения заданий предлагаемых специалистом.

2-ЭТАП

Включение полученных навыков в повседневную жизнь, повысить уровень здоровья, по средствам развития диафрагмального - релаксационного дыхания.

**Планируемые результаты по  программе «БОС-здоровье»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уметь** | **Знать** |
| 1.Пременять в повседневной жизни правила здорового образа жизни. | Основные понятия о здоровом образе жизни. |
| 2. Работать с компьютерным комплексом и тренажером дыхания. | Правила работы с компьютерным комплексом и тренажером дыхания. |
| 3.Активизировать и систематизировать диафрагмально – релаксационное дыхание. | О диафрагмально-релаксационном дыхании. |
| 4. Пользоваться диафрагмальным релаксационным типом дыхания в повседневной жизни. | Необходимость и положительные стороны применения диафрагмально-релаксационного дыхания. |

**Содержание программы «БОС-здоровье»**

Рабочая программа "БОС-здоровье" предполагает сотрудничество специалиста с родителями по коррекции и развитию здоровья детей,поэтому структуру оздоровительного курса дополняют занятия по ЗОЖ (проводят медицинские сестра), постоянная тренировка и закрепление навыка правильного дыхания в домашних условиях.

Длительность занятий по системе « БОС-Здоровье»: 20-40 минут в зависимости от вида занятия (теоретического или практического); количество тренингов (оздоровительного курса) - не более 2 раз в неделю.

Автором настоящей рабочей программы разработана специфическая методика проведения практических индивидуальных и групповых занятий в кабинете БОС - "Здоровье".

**Данная методика предполагает *три этапа*:**

|  |  |
| --- | --- |
| этапы | содержание |
| 1 этап-предварительный | -На этом этапе специалист вводит в компьютерный тренажер фамилию, имя и дату рождения ребенка. Под этим именем с ребенком проводятся все занятия;  -далее специалист закрепляет на грудной клетке ребенка с помощью специального ремешка датчики, предварительно обработанные дезинфицирующим средством.  Датчики регистрируют частоту сердечных сокращений.  - Затем специалист надевает наушники ребенку, чтобы слушать во время сеанса релаксационную музыку;  - специалист включает прибор «ПБС»; |
| 2 этап- собственно оздоровительный | Каждое занятие состоит из трех обязательных частей, каждая из которой, решает определенные задачи и имеет определенный временной промежуток (от 1 до 9 минут).:  **Вводная часть**. Задачи: повторение правил кабинета «БОС – Здоровье» - формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания без прибора ПБС до 3-х минут).  **Основная часть**. Задачи: формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания с помощью прибора ПБС происходит на сюжетном материале, который выводится на мониторе ПК. Выбор сюжета определяется специалистом в зависимости от тематики познавательных занятий, проводимых специалистами по реабилитации, но на последних тренингах учитывается желание ребенка поработать (до 9 минут).  **Заключительная часть.** Задачи: профилактика зрительного утомления при работе с ПК; развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации; использование упражнений для снятия физического и психического напряжения; совместное обсуждение результата собственной деятельности; подведение итога выполнения задания и его оценка; работа с Паспортом Здоровья |
| 3 этап - итоговый | Подведение итогов работы ребенка на занятии. |

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

* Увеличение и/или стабилизация ДАС при снижении средней ЧСС и ЧСС на выдохе;
* Снижение сезонной заболеваемости ОРВИ;
* улучшение психоэмоционального состояния ребенка (повышение уверенности в себе, снижение реактивной и личностной тревожности, нормализация сна;
* улучшение речи и т.д.

**Методическое обеспечение программы**

Программа оснащена комплектом пособий для детей «Будь здоров малыш»

-«Букварь здоровья» Л.В. Баль, В.В. Ветрова М.6 ЭКСМО, 1995г.

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

-«Будь здоров малыш» А. Сметанкин, А. Межевалов, В. Рмодин СПБ БИОСВЯЗЬ 2008г.

-«Дыхание по Сметанкину» А. Сметанкин СПБ БИОСВЯЗЬ 2007г.

-пособие «Здоровая Математика» серии «Учимся и оздоравливаемся». А.Сметанкин,

С. Сметанкина СПБ БИОСВЯЗЬ 2009 г.

-пособие «Здоровая Азбука» серии «Учимся и оздоравливаемся»

А. Сметанкин, С. Сметанкина СПБ БИОСВЯЗЬ 2009 г.

**Условия реализации программы**

1. Заключение договора с родителями (согласие на проведение занятий «БОС-Здоровья» с их детьми);

2. Тихое помещение;

3. Наличие компьютеров, приборов и программного обеспечения БОС;

4. Желание ребенка;

5. Удобная и свободная одежда на ребенке;

6. Занятия проводятся либо до приема пищи, либо после приема пищи через 40минут.

**Список используемой литературы**

1. Сметанкин А. Учитель здоровья. СПб.: Питер, 2003. – 160 с.
2. Конспекты теоретических занятий биологической обратной связи «Здоровье».
3. О. Юдина. Учебник здоровья для младшего школьного и старшего дошкольного возраста. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2003.
4. А.Головина Учебник здоровья для среднего школьного возраста. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2003.
5. А.Головина Учебник здоровья для старшего школьного возраста. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2003.

**Экранно – звуковые пособия**

1. Программный комплекс «Дыхание 2. 0».

1. Презентации для теоретических занятий.