

## Содержание

|  |
| --- |
| Стр. |
| 1. | Паспорт программы …………………………………………………………… | 3 |
| 2. | Пояснительная записка………………………………………………………… | 5 |
| 3. | - введение……………………………………………………………………….. | 5 |
| 4. | - актуальность программы……………………………………………………... | 6 |
| 5. | Методологические и теоретические основы программы……………………. | 7 |
| 6. | цель, задачи программы………………………………………………………… | 8 |
| 7. | Условия реализации образовательной программы…………………………… | 8 |
| 8. | Показания, противопоказания…………………………………………………. | 9 |
| 9. | График проведения обучение диафрагмальному дыханию по программе«Волна»…………………………………………………………………………… |  |
|  | 10 |
| 10. | Структура курса и продолжительность работы………………………………. | 10 |
| 11. | Ожидаемый результат………………………………………………………….. | 11 |
| 12. | Структура оздоровительного курса……………………………………………… | 12 |
| 13. | Перспективный план теоретических занятий…………………………………… | 12 |
| 14. | Проведения практических занятий…………………………………………….. | 14 |
| 15. | Методика и алгоритм проведения практических занятий…………………… | 15 |
| 16. | Требовании к уровню подготовки воспитанников…………………………….. | 17 |
| 17. | Приложение……………………………………………………………………. | 18 |

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| НаименованиеПрограммы | Программа обучения диафрагмальному дыханию «Волна» подредакцией В.Ю. Лединой |
| Основание для образования разработки Программы | * Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
* Приказ Мин.обр.науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении ФГОС ДО»
* Приказ Мин.обр.науки РФ от 30.08.13 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным образовательным программам ДО»
* Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 22.11.89);
* СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. №26
* Устав ДОО
* Лицензия МБДОУ ДС №27 «Филиппок от 22.09.2011г.

№411* Программа «Развития ДОО»
 |
| ЗаказчикиПрограммы | Администрация ДОУ |
| Основныеразработчики | педагог-психолог Е.Ю. Ткачева |
| Срокиреализации Программы | 1 год |
| Цели Программы | Сохранение и укрепление психосоматического здоровья детей путем внедрения в образовательный процесс обучения диафрагмально-релаксационному дыханию и навыкампсихофизиологической саморегуляции с помощью технологии функционального биоуправления (ФБУ) |
| Задачи Программы | * оказывать общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм ребенка для нормализации его внутреннего физиологического состояния к произвольной оздоровительных
* обучить детей приёмам саморегуляции, выработать у них навыки релаксации и научить применять их в стрессовых ситуациях;
* 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 навыки произвольной регуляции концентрации внимания и переключения внимания.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Ожидаемые результаты реализации программы | * овладение профилактическим психологическим средством для борьбы со стрессом, заменяющим индивидуальную психотерапию или дополняющим её.
* помощь в преодолении страхов, ситуационных фобий за счёт снижения порога возбудимости и страха, снижение уровня тревожности, напряжения.
* повышение работоспособности, снижение утомляемости и раздражительности.
* положительное влияние на взаимоотношения детей с родителями, педагогами, на мотивацию, сосредоточенность, снижение тревоги в процессе дошкольного обучения.
 |

*Если бы люди правильно дышали, То болезни стали бы редкостью.*

*Авиценна*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Введение.** С рождения все мы дышим правильно, но с самого раннего возраста ребенок испытывает стрессы, физиологический и эмоциональный дискомфорт, в результате чего теряет это умение. Восстановить его чрезвычайно важно при сопровождении развития детей, поскольку у них продолжается развитие функциональных систем организма, головного мозга.

Адаптивные механизмы незрелого детского организма не всегда успевают приспосабливаться к возрастающим требованиям внешней, в том числе и образовательной, среды. Стрессовые нагрузки могут приводить к нарушениям внимания, способности к обучению, поведения, развития ребенка, появлению у него эмоциональных нарушений и психосоматических заболеваний. Чтобы избежать этого, ребенку необходим навык произвольной регуляции своего состояния, позволяющий разрешать проблемные ситуации с минимальными затратами для здоровья.

**Дыхание** – это одна из функций нашего организма, которая имеет произвольную регуляцию.

Человек может сознательно контролировать число и способ дыхательных движений, проще говоря, вдохов и выдохов, а также пауз между ними. Установлено, что характер дыхания влияет на работу сердца. Таким образом, синхронизируя дыхание с биением сердца, можно научиться снижать нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Регуляция дыхания является самым древним из известных приемов борьбы со стрессом. В течение тысячелетий люди используют его для снижения чувства тревоги, достижения общей релаксации или концентрации.

Возможность снимать избыточное напряжение при сохранении высокой работоспособности с помощью ***диафрагмального*** дыхания и его оздоровительное влияние на организм доказано многочисленными научными исследованиями, это позволило нам разработать методику обучения дыханию ***в условиях образовательной системы,*** как способа профилактики и коррекции нарушений психоэмоционального состояния.

 *Что дает диафрагмальное дыхание?*

Использование навыка диафрагмального дыхания способствует формированию нового функционального состояния:

* уравновешиваются процессы торможения и возбуждения;
* снижается избыточная нагрузка на сердечно-сосудистую систему;
* активируется обмен веществ;
* улучшается кровоснабжение жизненно важных органов, в том числе и головного мозга.

Таким образом, программа «Волна» позволит:

* поддержать формирование произвольного внимания;
* улучшить общий фон настроения детей;
* повысить самооценку ребенка;
* повысить эффективность работы с гиперактивными детьми;
* снизить выраженность тревожных состояний;
* обеспечить профилактику психосоматических заболеваний;
* подготовить ребенка к увеличению нагрузки при поступлении в школу.

Специалисты, реализующие программу «Волна» в педагогической практике, отмечают:

* повышение уровня академической успеваемости
* снижение заболеваемости
* повышение концентрации внимания и работоспособности
* улучшение общего фона настроения детей

Программа «Волна» направлена на обучение навыкам саморегуляции посредством диафрагмального типа дыхания, наиболее оптимального для организма как в условиях естественного функционирования и развития, так и в ситуациях повышенных стрессовых нагрузок. Она разработана для обеспечения немедикаментозной нормализации психологического статуса детей дошкольного возраста. Представляет уникальные возможности для специалистов, занимающихся вопросами здоровьесбережения. Может использоваться в качестве эффективного метода профилактики и коррекции психофизиологических и психоэмоциональных нарушений у детей и взрослых.

**Актуальность** данной программы связана с тем, что в настоящее время растёт процент дошкольников, подверженных стресс - зависимым состояниям и поведению, физическому и психическому стрессам, страдающих от чувства отчуждения, низкой самооценки. Оздоровление детей, освоение и формирование положительного социального опыта, выработка ценностных ориентаций детей на здоровый образ жизни особенно актуальны для северных территорий, поэтому не случайно в городе Нижневартовске, активно развернулась работа в этом направлении. В психолого-медико-педагогическую консультацию всё более частыми становятся обращения родителей и законных представителей детей с проблемами в обучении, причинами которых являются различные проявления минимальной мозговой дисфункции, синдром гипервозбудимости и дефицита внимания, неврозы и неврозоподобные состояния (мигательные и двигательные тики, заикание), различные формы невротического нарушения поведения. Высока частота проявления у соматически здоровых детей признаков переутомления, напряжённости, беспокойства, чувства страха.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 27 «Филиппок» работает с детьми, у которых, наряду со сниженной сопротивляемостью к простудным заболеваниям, определяются сопутствующие нарушения в состоянии здоровья, включая соматические нарушения, замедление темпов речевого развития.

На протяжении многих лет в ДОУ успешно осуществляется комплексная система оздоровления детей.

В ДОУ появилась возможность в активизации процесса оздоровления детей через внедрение оздоровительной дыхательной гимнастики с использованием

метода биологической обратной связи «Волна».

Обучение диафрагмально-релаксационному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции осуществляется с помощью технологии функционального биоуправления (ФБУ), основанного на принципе биологической обратной связи (БОС).

Биологическая обратная связь (БОС) может выступать в качестве средства помощи детям дошкольного возраста, имеющим вышеназванные проблемы.

Метод эффективен для профилактики тех заболеваний, в патогенезе которых лежат отрицательные эмоциональные стрессы - гнев, страх, депрессия, агрессия и т.д.

Программа коррекции психоэмоционального состояния ориентирована на комплексный подход к работе с детьми дошкольного возраста, включающий последовательную или попеременную работу с разными видами сигналов биологической связи.

Вспомогательными техниками подготовки к БОС – тренингу служат различные приёмы релаксации, создание позитивных образов с использованием специальных психологических средств.

Абсолютные противопоказания к применению диафрагмально- релаксационному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции осуществляется с помощью технологии функционального биоуправления — методики отсутствуют. К относительным относятся грубые расстройства интеллекта и обострения хронических тяжёлых заболеваний.

## Методологические и теоретические основы программы

Программа «Волна» специально предназначена для обучения диафрагмальному дыханию, которое является наиболее оптимальным для обеспечения условий естественного развития ребенка.

Руководитель проекта, автор сценариев и методической разработки: Вероника Юрьевна Ледина. Программист: Антон Владимирович Черниговский. Художники: Юрий и Екатерина Матюшкины. Генеральный директор НПФ

«Амалтея»: Юрий Алексеевич Чагин

Принцип обучения диафрагмально-релаксационному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции основан на том, что эффективное функционирование любой биологической системы зависит от возврата информации в виде обратной связи о работе этой системы.

Обучение любым навыкам базируется на знании конечных результатов исполнения. Результат действия достигается только тогда, когда ребенок знает, как хорошо выполняет это действие. При использовании программы «Волна» реакция организма может быть скорректирована путём постановки определённой задачи и наличии положительного подкрепления при успешном выполнении задачи.

Программа «Волна» предусматривает активное участие ребёнка в процессе коррекции своих физиологических функций и навыков.

Оздоровительная дыхательная гимнастика по программе «Волна» 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.

Игровые возможности компьютерных технологий, основанные на принципе поощрения правильно выполняемых заданий, обеспечивают высокую эмоциональную заинтересованность и нестандартность проведения коррекционных сеансов у детей дошкольного возраста.

Для того, чтобы воспитать у ребенка осмысленное ценностное отношение к собственному физическому и духовному здоровью проводятся теоретические занятия, а тренировка и закрепление диафрагмально-релаксационному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции осуществляется на практических занятиях

Все вышесказанное явилось основой для разработки рабочей образовательной программы по оздоровительной дыхательной гимнастике с использованием метода биологической обратной связи «Волна».

**Цель программы:** Сохранение и укрепление психосоматического здоровья детей путем внедрения в образовательный процесс обучения диафрагмально- релаксационному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции с помощью технологии функционального биоуправления (ФБУ)

## Задачи программы:

* оказывать общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм ребенка для нормализации его внутреннего физиологического состояния к произвольной оздоровительных
* обучить детей приёмам саморегуляции, выработать у них навыки релаксации и научить применять их в стрессовых ситуациях;
* 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 навыки произвольной регуляции концентрации внимания и переключения внимания.

## Программа позволяет:

* + активно привлекать родителей (законных представителей) к участию в коррекционной работе, совместное выполнение домашних упражнений с ребёнком положительно отражается как на результатах коррекционной работы, так и на взаимоотношениях в семье;
	+ повысить эффективность работы логопедов и психологов по проведению коррекционных занятий с ребёнком;

## Условия реализации образовательной программы

Образовательная программа ориентирована на группы детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет и рассчитана на 3 теоретических занятий, 9 сеансов и 2 диагностики. При необходимости курс повторяется через 3 месяца.

Зачисление в оздоровительную группу осуществляется по заключению договора между МБДОУ ДС № 27 в лице заведующего Ю.Ю. Сингизовой и родителей (законных представителей) воспитанника непосредственно с допуском к занятиям врача-педиатра.

## Показания, противопоказания.

**Показания.**

*В системе коррекционной работы программа «Волна» может применяться в случаях:*

* наличия психосоматических нарушений;
* наличия у ребенка неорганических нарушений внимания, работоспособности, произвольного контроля поведения;
* невротических нарушений;
* логоневрозов;
* снижения адаптационных возможностей, иммунитета;
* наличия психоэмоциональных проблем.

*Общими показаниями к работе с программой является:*

* наличие высокой стрессовой нагрузки,
* этапы возрастных кризисов,
* хроническая неуспеваемость,
* проблемы личностного развития,
* периоды адаптации к новым требованиям (поступление в школу, экзамены и т.д.),
* наличие факторов риска вовлечения в потребление психоактивных веществ.

## Противопоказания.

*Абсолютные:*

* запрет на работу с монитором компьютера;
* грубые нарушения интеллекта, не позволяющие понимать инструкции методиста.

*Относительные:*

* обострения хронических заболеваний кардио-респираторной системы,
* значительные нарушения сердечного ритма, не позволяющие получать адекватные сигналы обратной связи, что существенно усложняет работу методиста.

## Ограничения.

Работа по программе с детьми, имеющими заболевание бронхиальной астмы (а также при некоторых психических заболеваниях, характеризующихся резкими перепадами состояний), может спровоцировать приступ. Специалист, работающий с такими детьми, должен обладать определенными знаниями поведения в подобных ситуациях или осуществлять работу в присутствии медицинского работника. Несмотря на некоторые сложности в работе с такими детьми, эти заболевания не являются противопоказаниями к работе. Напротив, работа с ними приведет к улучшению состояния ребенка, тем не менее, это накладывает определенные

ограничения на работу и предъявляет особые требования к уровню компетенции специалиста.

Учебный план составлен с учетом индивидуальных занятий с детьми в ДОУ 2 раза в неделю.

***График проведения обучение диафрагмальному дыханию по программе «Волна»***

1 ребёнок - 2 занятия в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Время проведения | Место проведения |
| Вторник | 15.30 – 16.00 | Кабинет психолога |
| Четверг | 16.30 – 17.00 |

Предельно допустимая недельная учебная нагрузка не превышает установленных норм СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы и» (в ред. Изменения № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.04.2007 № 22) Не более 3 занятий в неделю – 10-12 минут - для детей старшего дошкольного возраста.

Сеансы тренировок по методу «Волна» строго индивидуальны, дозированы и контролируются в ходе каждого сеанса на протяжении всего коррекционного курса.

В ходе сеанса специальные приборы и компьютерные комплексы «Волна» регистрируют у ребенка физиологические показатели ( параметры) работы какой - либо функциональной системы организма и отображают полученную информацию в доступной форме, в виде зрительных и слуховых сигналов обратной связи с использованием следующих сюжетов: «Столбик», «Полоса»,

«Слайды», «Прозрачность», «Игра-Бабочка», «Видео».

## Структура курса и продолжительность работы.

При работе по программе «Волна» рекомендуется придерживаться следующей структуры курса:

1. **Вводное ознакомительное занятие** (1 занятие). Формирование у детей понятия о здоровом образе жизни.
2. **Информационное занятие** (1 занятие) Активизировать и систематизировать знания детей о правильном дыхании.
3. **Практический занятие** (1 занятие) Ознакомление с диафрагмально- релаксационным типом дыхания.

Целью данного этапа работы является формирование мотивации на работу по программе, ознакомление детей с возможностями саморегуляции.

На этом этапе работы детям в доступной (по возрасту) форме рассказывают о стрессовых нагрузках, об основах саморегуляции, о дыхании и возможностях произвольного управления дыханием. Ребята знакомятся с биокомпьютерными тренажерами, объясняется методика дыхания. Проводится ряд упражнений на диафрагмальное дыхание. Занятия проводятся в кабинете психолога. Длительность занятия 15-20 минут (См. учебно-методическое пособие «Техники здоровья»).

1. **Первичная диагностика** (1 занятие).

Основной целью этого этапа является выявление особенностей психофизиологического и психоэмоционального состояния ребенка, определение индивидуальной тактики обучения дыханию. Проводится диагностический сеанс, в ходе которого оцениваются параметры дыхания и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы. Длительность 2 минуты.

1. **Практический этап** (9 занятий).

Целью этого основного этапа работы является выработка навыка диафрагмального дыхания. На этом этапе проводится психофизиологический тренинг с использованием компьютерного тренажёра «Волна». Этап состоит из трех рабочих фаз:

* 1. ***Постановка навыка дыхания***. (3 занятия).

В ходе этих занятий ребёнок или подросток осваивает технику диафрагмального дыхания.

* 1. ***Обучение диафрагмальному дыханию*** (3 занятия).

В ходе этих занятий вырабатывается устойчивый навык диафрагмального дыхания и формируется новое оптимальное функциональное состояние.

* 1. ***Закрепление навыка диафрагмального дыхания*** (3 занятий).

В ходе этих занятий проводится закрепление навыка дыхания. При необходимости коррекционной работы проводятся занятия по формированию тактики эффективного поведения в проблемных ситуациях (Отработка индивидуально значимых стрессовых ситуаций)

1. **Заключительная диагностика** (1 занятие).

Целью этого этапа является оценка эффективности работы по программе. Проводится диагностический сеанс, аналогичный первичной диагностике,

результаты которой позволяют отследить прогресс тренировок и успешность проведенного тренинга. Длительность 2 минуты.

Наряду с диагностическим этапом в программе «Волна» рекомендуется провести первичную и вторичную диагностику с помощью психодиагностических методик.

## Показаниями для занятий являются:

* заикание, нарушение речевого дыхания;
* синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ);
* высокая тревожность, ситуативные фобии, депрессия, страхи;
* нарушения внимания и памяти.

## Ожидаемый результат

* Овладение профилактическим психологическим средством для борьбы со стрессом, заменяющим индивидуальную психотерапию или дополняющим её.
* Помощь в преодолении страхов, ситуационных фобий за счёт снижения порога возбудимости и страха, снижение уровня тревожности, напряжения.
* Повышение работоспособности, снижение утомляемости и раздражительности.
* Коррекция самооценки.
* Преодоление речевых нарушений, связанных с проявлениями неудовлетворительного психоэмоционального состояния, расстройством

речевого дыхания.

* Положительное влияние на взаимоотношения детей с родителями, педагогами, на мотивацию, сосредоточенность, снижение тревоги в процессе дошкольного обучения.

**Вывод**: таким образом, программа позволяет выработать у каждого ребенка оптимальный навык дыхания, обеспечивающий гармонию работы дыхательной и сердечно - сосудистой систем. Этот навык совершенного дыхания надежно защитит ребенка от болезней дыхательной, сердечно – сосудистой и нервной систем, последствий стресса. Ребенок обретет здоровье, уверенность в себе, возможность справляться с любым психоэмоциональным напряжением.

## Структура оздоровительного курса

* Проведение теоретических занятий по программе «Волна»;
* Проведение практических занятий по программе «Волна»;
* Проведение занятий по ЗОЖ (воспитателями и педагогом дополнительного образования)
* Введение в учебный процесс пятиминуток диафрагмальному дыханию;

-Постоянная тренировка и закрепление навыка РДА в домашних условиях.

## Проведение теоретических занятий

Целью данного этапа работы является формирование представлений у детей о дыхании, работе сердца, ознакомление с техникой диафрагмального дыхания и режимами работы по программе «Волна».

Психопрофилактическая программа «Волна» предназначена специально для обучения диафрагмальному типу дыхания детей.

Для демонстрации разных типов дыхания можно использовать наглядный материал, доступный пониманию ребенка. Далее приводится пример таких упражнений (приложение № 8).

## Перспективный план теоретических занятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | тема занятия | цель | задачи | оборудование |
| 1 | Путешествие в страну«Здоровей-ка» | Формирова ния у детей понятия о здоровом образе жизни | 1. Выявление уровня знаний детей о здоровье и его составляющих
2. Активизирование и систематизирование знаний детей о здоровом образе жизни.
3. Знакомство с дыханием, как основой жизни.
4. Выявление взаимосвязи в работе дыхательной и сердечнососудистой систем организма человека.
5. Развитие психических процессов (мышления, памяти).
6. Формирования у детей знания о важности правильного дыхания.
 | * Комплект видео слайдов
* Медиапроектор
	+ Плакат «ключ»
	+ Листы бумаги A3 или А4
	+ Цветные карандаши
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 7. Закрепление у детей знаний об охранеи укреплении своего здоровья. |  |
| 2 | «Путешествие в увлекательный мир дыхания» | Активизиро вать исистематизи ровать знания детей о правильном дыхании. | 1. Закрепить знание детей о здоровом образе жизни.
2. Познакомить детей с дыхательной системой человека.
3. Познакомить детей с сердечнососудистой системой человека.
4. Выявить взаимосвязи в работе дыхательной и сердечнососудистой систем человека.
5. Ознакомить с понятием «стресс» и его влиянием на организм человека. 6.Познакомить с диафрагмальным типом

дыхания. | Комплект слайдов. Мультимедийный проектор. |
| 3 | «Правильное дыхание» | Ознакомить с диафрагмал ьно- релаксацио нным типомдыхания. | 1. Закрепление понятий сердце, легкие, диафрагма. Их функции.
2. Ознакомить детей с расслаблением. Научить детей расслабляться. 3.Обучение детей диафрагмально - релаксационному типу дыхания.
 | Компьютер Медиапроектор, презентация Прибор программы«Волна»,Магнитофон |

**Проведения практических занятий**

*(индивидуальных тренингов)*

## Задачи практических занятий

После того, как у ребенка установится правильная координация движений на вдохе и выдохе, можно приступать к работе за компьютером. Первое занятие должно быть полностью ознакомительное — ребенок должен понять непос- редственную связь между своими движениями и изменениями, которые происходят в игре.

Практический этап работы за компьютером занимает в среднем 11 занятий первое и последнее занятия проводится диагностика длительностью 2 минуты с целью оценки изменения функционального состояния ребенка. Занятия делится на три этапа: постановка дыхания, обучение, закрепление навыка. Каждый из этапов отрабатывается на нескольких занятиях, причем первое из них — это объяснение, демонстрация и пробная сессия. На оставшихся занятиях отрабатывается тот или иной режим со сменой слайдов и цветов. Подробнее о структуре и продолжительности занятий см. Методическое пособие.

## Режим работы на компьютере

**(по типу обратной связи)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы работы** |  | **Постановка дыхания** | **Обучение навыку** | **Закрепление навыков** |  |
| **№** | **Фазы** | Диагностика | Сеанс 1 | Сеанс 2 | Сеанс 3 | Сеанс 4 | Сеанс 5 | «Игра Бабочки» | Сеанс 6 | Сеанс7 | Сеанс 8 | Заключительная диагностика |
| 1 | Работа | Столбик | Столбик | Столбик | Столбик | Столбик | Столбик | Полоса | Полоса |
| 2 | Отдых | Слайды | Слайды | Слайды | Слайды | Слайды | Слайды | Слайды | Слайды |
| 3 | Работа | Столбик | Прозрачность | Полоса | Полоса | Полоса | Прозрачность | Полоса | Прозрачность |
| 4 | Отдых | Слайды | Слайды | Слайды | Слайды | Слайды | Слайды | Слайды | Слайды |
| 5 | Работа | Столбик | Полоса | Полоса | Прозрачность | Прозрачность | Полоса | Слайды | Слайды |
| 6 | Гимнастикадля глаз | ***Вариант 1*** | ***Вариант 2*** | ***Вариант 3*** |
| **Всего занятий:** | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| **Итого занятий:** 11 |

## Время работы на компьютере

**(в минутах)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы работы** |  | **Постановка дыхания** | **Обучение навыку** | **Закрепление навыков** |  |
| **№** | **Фазы** | Диагностика | Сеанс 1 | Сеанс 2 | Сеанс 3 | Сеанс 4 | Сеанс 5 | Сеанс 6 | Сеанс 7 | Сеанс 8 | Сеанс 9 | Заключительная диагностика |
| 1 | Работа | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | Игра Бабочки» | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Отдых | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек |
| 3 | Работа | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 4 | Отдых | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек |
| 5 | Работа | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Гимнастикадля глаз | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек |
| **Работа:****Отдых:** | 2 | 3/1 | 3/1 | 4/1 | 4/1 | 5/1 | 5/1 | 5/1 | 6/1 | 6/1 | 2 |
| **Итоговое время:** | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 2 |

**Важно!** Перед каждым занятием необходимо вкратце напоминать правила диафрагмального дыхания и смысл компьютерной игры.

Примерные игровые инструкции детям для каждого из режимов работы (объяснение смысла компьютерной игры):

1. Использовать способности ребенка к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений по методу биологической обратной связи;
2. Нормализовать внутреннее физиологическое состояние организма ребенка;
3. Регулировать гармоничность работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы путем выработки навыка правильного дыхания ;
4. Сформировать стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания типа с максимальной дыхательной аритмией сердца.

Практическое занятие состоит из готовых сюжетов.

Выбор сюжета определяется педагогом в зависимости от тематики познавательных занятий, проводимых воспитателем или учителем-логопедом, но на последних тренингах учитывается желание ребенка поработать с понравившимися тематическими сюжетами. (приложение №9)

## Методика проведения практических занятий

Данная методика программы предполагает три этапа:

1. **этап - предварительный**. На этом этапе педагог вводит в компьютерный тренажер «Волна» фамилию, имя и дату рождения ребенка. Под этим именем с ребенком проводятся все занятия; далее педагог закрепляет браслеты с маркировкой кнопок красной и чёрной на запястья левой руки, с маркировкой кнопки жёлтой - на запястья правой руки. Датчики регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем педагог надевает наушники ребенку, чтобы слушать во время сеанса релаксационную музыку.
2. **этап** - собственно оздоровительный. Каждое занятие состоит из трех обязательных частей, каждая, из которой, решает определенные задачи и имеет определенный временной промежуток (от 2 до 9 минут):

*Вводная часть****.*** Задачи: повторение правил работы по программе «Волна» - формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания без индикатора компьютерной «Волны-3» до 2-х минут).

*Основная часть.* Задачи: формирование навыка диафрагмально- релаксационного типа дыхания с помощью индикатора компьютерной «Волны-3» происходит на сюжетном материале, который выводится на мониторе ПК. Выбор сюжета определяется педагогом в зависимости от тематики познавательных занятий, проводимых педагогом-психологом, но на последних тренингах учитывается желание ребенка поработать (от 4 до 7 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 (1 мин).

1. **этап - итоговый**. Подведение итогов работы ребенка на занятии.

## Алгоритм проведение индивидуальных занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Занятие* | *Задачи* | *Время (мин.)* | *приложение* |
| *1 Водная часть* | * повторение правил кабинета БОС -

«Здоровье»* формирование навыка

диафрагмально-релаксационного типа дыхания без прибора ПБС | до 2 мин | №1*№2* |
| *2. Основная часть* | - формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания с помощью прибораПБС | 4 – 7 мин | №3 |
| *3.**Заключительная часть* | * 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 | до 2 мин | №4№5№6 |

**Требовании к уровню подготовки воспитанников**

|  |  |
| --- | --- |
| **Должны знать и иметь представления** | **Должны уметь** |
| 1. Знать о роли дыхания для живого мира.
2. Иметь представление о том, что дыхание - одна из важнейших функций организма.
3. Знать о дыхательной системе человека и процессе газообмена, о взаимосвязи дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека (связь чистоты дыхания и величины пульса).
4. Знать о физиологической функции сердца как живого насоса; с местом расположения сердца и его размерами.
5. Элементарные понятия о крови как источника кислорода и питательных веществ для организма.
6. Знать, что после курса занятий навык правильного дыхания сохраняется.
7. Знать о значимости любого труда для здоровья.
8. Знать о видах закаливания, которые проводятся в детском саду.
9. Уметь объяснить роль закаливания.
10. Должно быть сформировано понятие, что дыхание животом необходимая часть закаливания организма.
11. Должны быть элементарные представления о вирусных заболеваниях и их возбудителях.
12. Должны научиться заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.
13. Иметь представления об активном образе жизни (занятия спортом).
14. Знать о зависимости активного образа жизни (занятия спортом).
15. Иметь простейшие представления о

мероприятиях, направленных на сохранение здоровья. | 1. Ощущать движения органов дыхания (диафрагмы и передней стенки живота).
2. Активно сокращать диафрагмальную мышцу с помощью специальных коррекционных упражнений без применения прибора ПБС.
3. Активно сокращать диафрагмальную мышцу с помощью прибора обратной связи ПБС
4. Овладеть умениями произвольно напрягать и расслаблять мышцы тела.
5. Влиять путем специальных тренировок сердца и дыхания на дыхательную аритмию сердца с помощью прибора обратной связи ПБС.
6. Использовать повседневно навык диафрагмально-релаксационного дыхания типа с максимальной дыхательной аритмией сердца.
7. Приобрести навык расслабления глаз, снятия зрительного напряжения при выполнении произвольных движений.
8. Приобрести способность к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений.
9. Смогут самостоятельно с желанием выполнять физические, закаливающие процедуры.
 |

# Приложения к рабочей образовательной программе

**«ВОЛНА»**

Перечень приложений

|  |  |
| --- | --- |
| № | содержание приложения |
| 1 | Инструкция по технике безопасности для воспитанников детского сада в кабинете «БОС-Здоровье». |
| 2 | Формирование навыка диафрагмально - релаксационного типа дыхания без помощи прибора ПБС, |
| 3 | Упражнения для профилактики зрительного утомления при работе с ПК. |
| 4 | Таблицы развития зрительного восприятия и зрительно-моторной координации. |
| 5 | Упражнения для снятия физического и психического напряжения |
| 6 | Упражнения на физкультминутке и в свободное время, перед сном, дома с родителями, |
| 7 | Схемы программы мониторинга реализации здоровьесберегаюшей технологии«БОС- здоровье». |
| 8 | Информационно-практический этап работы (игры) |
| 9 | Практический этап работы (упражнения на компьютере) |
| 10 | Вопросы для проверки теоретических знаний детей в соответствии с учебной программой курса БОС, |
| 11 | Анкета для родителей |

## Приложение № 1

### Инструкция по технике безопасности для воспитанников детского сада в

***кабинете «БОС-Здоровье»***

1. Спокойно идти по помещению детского сада в кабинет;
2. Внимательно выслушать педагога и сесть за свой компьютер;
3. Разговаривать в кабинете тихо, чтобы не мешать другим детям;
4. Добросовестно выполнять задания на ПК, чтобы научиться правильно, дышать;
5. При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружении обязательно сказать педагогу.

### За компьютером надо сидеть так:

* + руки положить на подлокотники и расслабиться;
	+ ноги поставить на подставку;
	+ работать на компьютере без педагога;
	+ не трогать без надобности мышку и провода компьютера;

## Приложение № 2 Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания без

**помощи прибора ПБС**

 **Упражнение №1**

*Ребенку, в положении пенса, кладут на живот в область диафрагмы легкую игрушку.*

 *Инструкця:* Положим игрушку на живот и посмотрим, как она поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох. *В соответствии с инструкцией ребенок следит глазами за сокращением и расслаблением диафрагмы.*

*Внимание ребенка обращается на то, что игрушка становиться «живой», если он дышит животом;*

## Использование рифмовок педагогом:

### -качаю рыбку на волне, то вверх (вдох).

***то вниз (выдох) она плывет ко мне.***

***-качели- вверх( вдох), качели- вниз( выдох), крепче куколка держись.***

 **Упражнение №2**

*Ребенок, в положении лежа кладет ладонь на область диафрагмы. Работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно (ощущается ладонью).*

*Инструкция:* положи ладонь на то место, где раньше лежала игрушка, и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох.

## Использование рифмовки педагогом:

Бегемотики лежали. Бегемотики дышали,

То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).

 **Упражнение №3.**

Ребенок сидит на стуле, ладонь кладет на область диафрагмы.

Работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно

 *Инструкция:* Сядь и положи ладонь на живот, почувствуй, как он поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох.

## Использование рифмовки педагогом:

Сели бегемотики, Потрогали животики.

То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).

 **Упражнение №4**

Ребенок в положении стоя. Кладет ладонь на область диафрагмы.

 Инструкция: встань прямо, положи ладонь на живот, чувствуешь, как она движется, если ты дышишь правильно.

## Приложение № 3

### Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания с помощью прибора ПБС

Тренинг состоит из периодов работы (тренировки) и периодов отдыха:

* *в период тренировки* (работы) ребенку предъявляются зрительные сигналы. Зрительные сигналы - это игровые сюжеты на мониторе, которые в зависимости от правильности вдоха и выдоха меняют свое расположение, при этом одновременно звучит музыка, тональность которой изменяется также от вдоха и выдоха - все это передает прибор ПБС на монитор.
* *в период* отдыха ребенок расслабляется, переключает свое внимание только на тематические слайды, сопровождаемые приятной спокойной музыкой,
* *по* окончанию тренинга на экране появляются результаты:
* согласно величине ДАС, ребенок получает две отметки - за период работы и отдыха

-пульсограмма отображает процесс дыхания

Выбор сеанса определяется педагогом и по желанию детей; количество сеансов зависит от ряда причин:

* от желания ребенка и успехов ребенка;
* от психофизических возможностей и самочувствия ребенка;

Результат сеанса ДАС (дыхательная аритмия сердца)- основной объект диагностики и тренировки ребенка.

Величина ДАС (дыхательная аритмия сердца) - показатель степени гармонии работы сердца и дыхания. Величину ДАС называют паспортом здоровья, и она напрямую зависит от возраста человека, от состояния его дыхательной и сердечно- сосудистой и нервной систем; также на величину ДАС влияют эмоциональное состояние человека и его самочувствие.

Ребенок, педагоги, родители наглядно видят результаты тренинга, успехи или нездоровье ребенка. В ПК имеется Журнал здоровья в электронном варианте; поэтому очень просто проверить или посмотреть результаты всех детей в любой отрезок тренингов.

Это удобно и для педагога, и для аналитической деятельности о работе кабинета

« БОС-здоровье».

## Приложение № 4

*Упражнения для профилактики зрительного утомления при работе с ПК.*

*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.***

1. 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.***

1. 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***

1. 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. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 *- 6.*

***Повторить 4-5 раз.***

1. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. ***Повторить 4 - 5 раз.***
2. 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.***

1. 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. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны переводом глаз прямо на счет 1 - 6.

### Повторить 3 - 4 роза.

 ***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.***

1. 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****.*

1. 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.***

## Приложение № 5

**Таблицы развития зрительного восприятии и зрительно-моторной координации**





**Приложение № 6**

### Упражнения для снятия физического и психического напряжения

(Детская методика расслабления)

 Цель: Отработка двигательного навыка по контраст)': напряжение - расслабление.

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 становиться понятно расслабление приятно.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

***Упражнение 1:*** «КУЛАЧКИ»

**Инструкция:** Сжать до белизны, сильно кулачки - затем расслабить.

*Повторить 1-2 раза.*

«Руки на коленях сжаты, Крепко пальчики прижаты. Пальчики сильней сжимаем, Отпускаем -разжимай.

Знайте девочки и мальчики – Отдыхают ваши пальчики».

***Упражнение 2* «ОЛЕНИ»**

**Инструкция:** Руки над головой, крест накрест. Пальцы растопырены - одна давит на другую,

*Повторить 2-3 раза.*

«Посмотрите, мы олени. Рвется ветер нам на встречу. Ветер стих, расправим плечи. Руки снова на колени.

А теперь немного лени».

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ.

**Упражнение 3** «ПРУЖИНКИ»

*Ииструкгр/я: И.п, -* сидя. Пятки на полу и пружинистые движения носками.

Повторить 2-3 раза

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

**Упражнение 4** «ЗАГОРАЕМ»

*1\нагр,к1щ:\\.и..* - сидя. Руки держат стул, ноги подняты вверх. Повторить 2-3 раза.

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

- опускаем».

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ КОРПУСА

**Упражнение 5. *«ШТАНГА»***

Инструкция: И.п. - стоя, имитируют подъем штанги **н** держат, затем бросают.

Повторить 2-3 раза.

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

**Упражнение *6 « КОРАБЛИК»***

Инструкция: Перенесение тела с одной ноги на другую Повторить 2-3 раза.

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

## Упражнение на расслабление мышц и шеи.

Инструкция: Смотреть медленно - налево, направо, вниз, вверх Повторить 1-2 раза.

**Упражнение 8 *«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».

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РЕЧЕВОГО АППАРАТА,

**ГУБ.**

**Упражнение** 9. ***«ХОБОТОК»*** Инструкция: Губы вытягиваем, улыбка Повторить 1 -2 раза.

«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 10 *«ОРЕШЕК»***

Инструкция: Сжимаем челюсти Повторить 2-3 раза.

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

***Упражнение* 11 «СЕРДИТЫЙ ЯЗЫК»**

*Инструкция: Язык упирается в верхние зубы, затем расслабляется Повторить 2-3 раза.*

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

***Упражнение* 12 «ГОРКА»**

*Инструкция: Упирается в пиление зубы и выгибается Повторить 2-3 раза.*

«Спинка языка сейчас стала горка

Я растаять ей велю, напряженья не люблю.

Язык на место возвращайся и чудесно расслабляйся».

## Приложение №7

Упражнения на физкультминутке и в свободное время, перед сном, дома с родителями

Упражнение 1 ***«ВОЛШЕБНЫЙ СОК»***

 Инструкция: **Лежа, глаза закрыты**

«Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко,

Наши руки отдыхают. Ноги тоже отдыхают. Отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена и расслаблена.

Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляется. Дышится легко, ровно, глубоко».

Упражнение 2 ***«ВЫХОД ИЗ РЕЛАКСАЦИИ»***

«Хорошо нам отдыхать, Но пора уже вставать.

Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем.

Потянуться, улыбнуться.

Всем открыть глаза, проснуться».

Упражнение **3 *«ПО ПРЕДСТАВЛЕНИЮ))***

 Инструкция: **Лежа на коврике или кровати,** улетело и расслабилось все тело.

«Будто мы лежим на травке, На зеленой чистой, мягкой. Греет солнышко сейчас, Руки теплые у нас.

Дышится легко, ровно, глубоко. Губы теплые и вялые,

Но нисколько не усталые. И послушный наш язык

Быть расслабленным привык. Нам понятно, что такое – Состояние покоя».

## Приложение № 8

**Информационно-практический этап работы**

(игры)

## Я дышу по-разному

*Мы дышим, когда играем, спим, кушаем. Все мы умеем дышать и дышим всегда. Но дышим по-разному. Мы можем дышать часто через рот, как собачки в жару. Давайте попробуем. Тогда мы вдыхаем вот столько воздуха* (психолог надувает маленький воздушный шарик). *Можем дышать грудью. Давайте попробуем* (дышим, выпячивая грудь). *Так мы вдыхаем вот столько воздуха* (надуваем больший по размеру шарик). *А можем дышать глубоко, животиком. И тогда вот какой у нас получится шарик* (надуваем самый большой и яркий воздушный шарик).

**Упражнения на диафрагмальный вдох** *Мы все умеем дышать, и веемы не задумываемся о том, как мы это делаем. Но от того, как мы дышим, зависит очень многое в работе нашего организма. В ходе наших занятий, мы будем учиться правильно дышать. Дышать так, чтобы нашему сердечку было удобно работать; так, чтобы мы чувствовали себя спокойно и уверенно; так, чтобы наше настроение было хорошим и веселым.*

***Воздушный шарик.*** *Представьте себе, что у вас в животе поселился маленький- маленький воздушный шарик. Ему очень нравиться, когда его надувают и сдувают. Попробуйте надуть его. Чтобы надуть его большим, воздух надо вдыхать через нос. Давайте посмотрим, у кого шарик получился самый большой! А теперь попробуйте надуть животик больше, чем я успею надуть воздушный шарик.*

***Снежинки.*** *Теперь правильно дышать нам помогут снежинки, которые мы сделали* (предварительно можно вырезать с детьми снежинки из бумаги и повесить их на ниточке). *Сейчас мы будем делать вдох, но не так, как обычно, а животиком. Будем вдыхать через нос воздух так, чтобы снежинки приближались к нашему ли- чику. При этом воздуха будет все больше и больше, он будет заполнять наш животик, и от этого он будет надуваться, как шарик. А теперь выдох... И снежинки улетают от нашего личика.*

## Упражнения на диафрагмальный выдох

***Трубочки.*** *Возьмите трубочки (для коктейлей) и попробуйте медленно выдуть через них воздух, так, чтобы в стакане с водой появились пузырьки и забулькали. А теперь попробуйте сложить свои губы такой же трубочкой и еще раз медленно- медленно выдуть воздух, на воде должна появиться воронка.*

***Мыльные пузыри.*** *«Давайте устроим соревнование: кто сможет выдуть самый большой пузырь? Чтобы пузырь был очень большой, его нужно надувать очень медленно».* Это упражнение можно задать малышам на дом.

## Упражнение на объединение фазы диафрагмального вдоха и выдоха

*Мы с вами уже умеем правильно вдыхать и правильно выдыхать воздух, давайте попробуем сделать это вместе. Вспомним про наш шарик в животе и надуем его. А теперь попробуйте сдуть его медленно-медленно. Выдувайте воздух так, как будто вы дуете на перышко.* Важно следить, чтобы каждый ребенок дышал в удобном для себя темпе, не подстраиваясь под других детей.

***Качели.*** *Откиньтесь на спинки стульчиков, устройтесь поудобнее* (если есть возможность, то лучше проводить это упражнение, лежа, например, перед сном в детском саду). *Я раздам вам игрушки. Давайте попробуем укачать наших маленьких друзей, им пора спать. Положите их себе на живот. На вдохе - они качнутся вверх, на выдохе — вниз. Так они быстро заснут!*

## Приложение № 9

**Практический этап**

(упражнения на компьютере)

*«Перед тобой компьютер и еще один маленький прибор. Этот прибор может слышать, как ты дышишь, и рассказывать об этом компьютеру. Если ты сможешь дышать так, как мы научились на занятиях, то компьютер сможет показать тебе мультфильм про бабочку. Давай посмотрим, как это происходит»* (проводится демонстрационная сессия в режиме эмуляции игры «Бабочка»).

 ***Столбик*** - *«Ты любишь рисовать? Я уверена, что ты замечательно умеешь закрашивать столбики! Давай попробуем сейчас закрасить столбик на бумаге* (необходимо заранее подготовить листки бумаге с изображением столбика прямоугольной формы, краски и карандаши). *Молодец! Рисовать руками ты умеешь. А пробовал ли ты когда-нибудь рисовать своим дыханием? Это возможно благодаря этому приборчику и нашему умению дышать животом. Давай еще раз вспомним, как нужно правильно дышать* (обсуждение с ребенком). *Совершенно верно. Теперь мы попробуем с тобой, используя этот навык, закрашивать столбик на компьютере твоим любимым цветом. Когда ты сделаешь вдох, столбик закрасится, а когда сделаешь выдох, краска постепенно вернется к тебе, и ты сможешь перейти к следующему столбику, чтобы его тоже закрасить. Следи за тем, чтобы твое дыхание было глубоким и спокойным, а движения* — *ровными, тогда и столбик будет закрашен полностью и станет красивым. Давай сначала посмотрим, как это делает сам компьютер* (демонстрационная сессия). *А теперь оденем приборчик и попробуем сами. С первого раза может не получиться, но ведь мы только учимся, так что не расстраивайся и пробуй еще. С каждым разом у тебя будет получаться все лучше и лучше».* На разных занятиях рекомендуется менять цвета столбика.

 ***Полоса*** *- «Мы с тобой уже научились закрашивать столбики своим дыханием. И у тебя здорово получается. А теперь давай поиграем в спасателей красивых картинок. И поможет тебе в этом все тоже дыхание животом. На вдохе ты будешь прятать картинку в мешочек, и ее почти не будет видно. Так ты сможешь защитить ее от различных неприятностей. А когда ты сделаешь выдох, картинка вновь появится, ее неприятности закончатся. Но есть и другие картинки, и их тоже нужно будет, благодаря твоему дыханию, «спасать» от неприятностей. Посмотри, как это делается, и попробуй сам».* На разных занятиях рекомендуется менять набор слайдов.

 ***Прозрачность*** *- «Ты уже однажды спасал картинки от неприятностей. Помнишь, как здорово у тебя получалось! А теперь ты сможешь посмотреть, что же прячется за каждой из них. И как ты думаешь, кто будет твоим незаменимым помощником? Конечно же, твое дыхание животом. Теперь на вдохе ты сможешь посмотреть сквозь одну картинку и увидишь другую. На выдохе картинка вновь примет свой облик и ты сможешь перейти к следующей картинке и посмотреть, что же прячется за ней. Но помни: что твое «волшебное сквозное зрение» станет возможным только, если ты дышишь животом, т.е. делаешь глубокий вдох и длительный плавный выдох. Успехов!».* На разных занятиях рекомендуется менять набор слайдов.

 ***Бабочка*** *—* анимация «Бабочка» сама по себе является игровой, поэтому придумывать свою историю, чтобы заинтересовать ребенка, необязательно. Но ему необходимо объяснять по ходу движения мультфильма, что должно происходить в каждый момент времени.

«Ты *видишь яйцо, оно дышит. Там кто-то есть и очень хочет появиться на свет. Но он совсем еще маленький и не умеет дышать правильно* (на этом этапе вы уже сориентировались с установкой порогов и подстроились под дыхание ребенка). *Давай поможем ему: ты дышишь животом, и яичко дышит вместе с тобой. Ты делаешь вдох, яичко увеличивается, делаешь выдох, оно уменьшается, так оно дышит. И если ты сделаешь выдох так, как мы учили* (чтобы весь воздух вышел из животика), *яичко в ответ сменит цвет... Молодец. Благодаря тебе яичко правильно научилось дышать, и тот, кто сидел внутри, готов вылупиться. Продолжай дышать животом и помоги ему появиться на свет. Кто это? Гусеничка. Она только что родилась и не знает еще, как ползти. Помоги ей своим дыханием. Вдохом ты ее поднимай, а выдохом — опускай. Делай это плавно, чтобы гусеничка не ударялась о землю. Вот видишь, она ползет. У вас получается. Смотри, сколько она проползла. Теперь она отдохнет, и ты вместе с ней. Ты знаешь, что из гусениц появляются бабочки? Но прежде, чем мы это увидим, гусеничка становится куколкой. Так называется кокон, который ты видишь. Гусеничка заснула там, и ее дыхание вновь сбилось. Давай поможем теперь уже куколке дышать так же, как это делал ты с яйцом. На вдохе куколка будет увеличиваться, на выдохе - уменьшаться. И при правильном выдохе она тоже будет менять свой цвет. Молодец! Вот уже бабочка готова появиться на свет. Пока она будет это делать, ты можешь отдохнуть. Смотри, какая красивая бабочка! Но она не умеет летать. Помоги ей перелетать с одного цветка на дру- гой: вдохом поднимай ее, выдохом — опускай. Смотри, чтобы она садилась на каждый цветочек и делала это плавно (твое дыхание при том должно быть ровным). Молодец! Ты сделал большое дело! Теперь можешь отдохнуть и дышать так, как тебе удобно».*

## Приложение № 10

*Вопросы для проверки теоретических знаний детей в соответствии с учебной программой курса «Волна»*

* 1. Без чего не могут жить растения и животные?
	2. Зачем мы дышим?
	3. Для чего тебе сердце?
	4. Расскажи, как защитить дружбу сердца и легких.
	5. Как называется главная дыхательная мышца?
	6. Что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым?
1. Как называется удивительный прибор, который понимает разговор сердца с легким?
2. Для чего на руки мы прикрепляем датчики?
3. Зачем нам нужны наушники?
4. Когда открывается картинка в компьютере?
5. Расскажи правило дыхания животом.

## Приложение №11

**Анкета для родителей**

***Цель:*** выявить уровень удовлетворенности родителей внедрением здоровьесберегающей технологии по программе «Волна»

1. Считаете ли Вы, что достаточно информированы о занятиях здоровьесберегающей технологии по программе «Волна»?

да\нет

1. Считаете ли Вы, что занятия по программе «Волна» нужны вашему ребенку?

да\нет

З. Отметили ли Вы положительные изменения в поведении ребенка после проведения занятий по программе «Волна»?

да\нет

1. Ваш ребенок стал более спокойным, улучшились сон, речь после проведения занятий?

да\нет

1. Отметили ли Вы положительные изменения в развитии вашего ребенка после проведения занятий по программе «Волна»?

да\нет

1. Благодаря проведению занятий по программе «Волна» ребенок стал реже посещать поликлинику или без изменений ?

да\нет

1. Считаете ли вы, что на это повлияли и занятия по программе «Волна»?

да\нет

1. Желаете, чтобы занятия по программе «Волна» продолжались в группе Вашего ребенка?

да\нет

**ДОГОВОР**

**с родителями воспитанников группы**

**о проведении сеансов с детьми по комплексной образовательно-профилактической программе «ВОЛНА»**

« » 201 г.

Муниципальная бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 27 «Филиппок» в лице заведующего Сингизовой Юлии Юрьевны, с одной стороны и родитель воспитанника (законный представитель), с другой стороны, заключили настоящий договор о нижеследующем:

***1. Предмет договора*** Согласие родителей (лицо их заменяющее) на проведение сеансов с детьми по программе «ВОЛНА»

 ***2. Обязанности сторон***

* 1. **МБДОУ ДС №27, с одной стороны, принимает на себя обязанности:**
		+ Ознакомить родителей с программой «ВОЛНА», нормативными документами и организацией сеансов;
		+ Проводить медицинский отбор детей на сеансы при непосредственном участии медицинского работника;
		+ Проводить сеансы по утвержденному графику, не реже двух раз в неделю (минимально – 10-12 занятий в год);
		+ Постоянно информировать родителей о результатах;
		+ Нести ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении сеансов.
	2. **«РОДИТЕЛЬ», с другой стороны, обязуется:**
		+ Лично присутствовать на всех собраниях и встречах, посвященных программе «ВОЛНА»
		+ Не пропускать сеансы без уважительной причины (пропуск допускается только в случае болезни ребенка);
		+ Интересоваться результатами;
		+ Обеспечить контроль за соблюдением личной гигиены ребенка (чистота кожных покровов, дыхательных путей).
		+ Ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к проведению оздоровительной гимнастики с использованием программы «ВОЛНА».
		+ Для эффективности сеансов выполнять все рекомендации и назначения преподавателя.

 ***3. Права сторон***

* 1. **МБДОУ ДС№27, с одной стороны, имеет право:**
		+ Отказать в сеансах при наличии противопоказаний;
		+ Расторгнуть настоящий договор досрочно при систематическом не выполнении родителями своих обязательств, уведомив родителей об этом за 7 дней;
		+ Изменять график сеансов при производственной необходимости.
	2. **«РОДИТЕЛЬ», с другой стороны, имеет право:**
		+ Получать полную информацию о результатах и всех изменениях связанных с организацией сеансов в кабинете педагога – психолога;
		+ Присутствовать на сеансах, имея при себе сменную обувь;
		+ Расторгнуть настоящий договор досрочно в одностороннем порядке при условии предварительного уведомления об этом МБДОУ ДСКВ № 27 «Филиппок» за 7 дней;

Договор действует с «\_ » 201\_ г. по « » 201\_ г.

Договор может быть продлен, изменен, дополнен по согласованию сторон в форме приложения.

 ***6. Договор составлен в 2-х экземплярах по одному для каждой стороны.***

 ***7. Стороны подписавшие настоящий договор:***

Заведующий МБДОУ ДС № 27 РОДИТЕЛЬ (Ф.И.О)

 Сингизова Ю.Ю.

628605, г. Нижневартовск, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра (Тюменская область), ул. Дружбы Народов, 22А, телефоны: 43-46-88, 43-61-06, 43-88-10,

Заведующему МБДОУ ДС № 27

«Филиппок» Ю.Ю.Сингизовой

Заявление

Я (Ф.И.О. родителя, законного представителя ребёнка)

даю согласие на работу моего ребёнка (Ф.И.)

воспитанника (цы) группы с педагогом – психологом Е.В.Коробцевой по программе обучения диафрагмально-релаксационному дыханию по программе «Волна».

Дата « » 201 г. Подпись