

Аннотация к рабочей программе дополнительного образования «БОС-Здоровье»

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «БОС-Дыхание. Уроки здоровья» составлена на основе авторской программы А.А. Сметанкина - ЗАО «Биосвязь» НОУ «Институт Биологической обратной связи» города Санкт-Петербурга.

Программа «БОС - Дыхание. Уроки здоровья» представляет образовательную область **социально-педагогической и естественнонаучной направленности** развития личности плана внеурочной деятельности ОО.

Новизна программы «БОС- Дыхание. Уроки здоровья» в том, что авторы программы на основе собственного опыта работы, своих разработок и публикаций, а так же изученной по данной теме литературы, предлагают практические методы и способы само - оздоровления, само - коррекции физического, психо - эмоционального состояния в условиях повседневной жизни.

Актуальность программы связана с тем, что за последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни воспитанников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

Педагогическая целесообразность. В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым являются занятия «БОС- Дыхание. Уроки здоровья». Программа «Бос-Дыхание. Уроки здоровья» предназначена для формирования ценности здоровья и здорового образа жизни у воспитанников младшего школьного возраста.

Цель программы: выработка у воспитанников навыка диафрагмально - релаксационного дыхания с максимальной ДАС (дыхательной аритмией сердца).

Основные задачи программы:

- изучить состояние работы органов и системы воспитанников (диагностика состояния системы дыхания, вегетативной регуляции, формирование банка данных при осуществлении мониторинга);
- использовать резервные функции организма, способствовать стабилизации общего состояния каждого ребенка;
- обеспечить взаимодействие и слаженную работу физиологических систем организма, гармонию ребенка в отношениях с самим собой и с окружающим миром;
- профилактика заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем (снятие психо-эмоционального напряжения; улучшение общего самочувствия – сна, работоспособности, настроения; развитие внимания, сосредоточенности, усидчивости, самоконтроля);
- оздоравливать детей группы риска;
- разъяснять специальные знания по сохранению и укреплению здоровья среди педагогов, родителей.

Отличительные особенности. Здоровье сберегающая технология БОС является высокоэффективной, немедикоментозной, абсолютно безвредной методикой диагностики и восстановительного лечения, которая позволяет учитывать индивидуальные

особенности личности, дозированно подбирать каждому ребёнку нагрузку и эффективно контролировать ее выполнение

Возраст детей. Набор в группы осуществляется на основании заявлений родителей воспитанников. Программа «БОС- Дыхание. Уроки здоровья» **рассчитана** на обучение детей 6,5-11 лет.

Сроки реализации программы. Нормативный срок освоения: 17 часов в год (1 час в неделю) с использованием тренажера ПБС - БОС «Дыхание».

Учебно - методическое обеспечение

Дополнительная образовательная программа ориентирована на использование кабинета «БОС – Здоровье» (класса – комплекта на 9 персональных компьютеров) для системы образования.

Одним из наиболее широко применяемых методов является беседа. Она позволяет педагогу при изложении материала опираться на жизненный опыт воспитанников. Беседа может сочетаться с рассказом, объяснением. В процессе межличностного общения в цепи « педагог-ребёнок» реализуется коммуникативный потенциал ребёнка и формируется его мировоззрение. Получая информацию от педагога, каждый ребёнок и группа в целом включаются в диалог, совместный поиск решения. Дети учатся активно мыслить, применяя полученные знания в творческом процессе.

Для реализации дополнительной образовательной программы «БОС-Здоровье» применяются методические приёмы:

- игровой момент (для заинтересованности);
- рассказ, беседа;
- физминутка, гимнастика для глаз;
- индивидуальный подход;
- итог занятия (рефлексия).

Основным видом занятий является практическая деятельность. Время распределяется следующим образом:

- вводный инструктаж-10% учебного времени;
- сообщение познавательных сведений-20%;
- практическая работа- 40%;
- подведение итогов -20%;
- уборка рабочих мест-10%.

Наглядные пособия:

- рисунки детей на тему « Что такое Здоровье?»;
- плакат « Пирамида Здоровья".

Видеоматериалы:

- «Есть такой школьный предмет – Здоровье»;
- «Россия - подари себе здоровье»;
- «Учитель здоровья»;
- «Презентация кабинета «БОС – Здоровье»;
- «Организация и методика проведения теоретических и практических занятий «БОС-Здоровье».

Мультимедийные презентации:

- «Путешествие в страну Здоровейка»;
 - «Уроки Здоровья» для начальной школы.
- Электронные образовательные ресурсы:**

- tel79111455585@gmail.com;
- service@biosvyaz.com;
- pai@biosvyaz.com;
- apulukchu@gmail.com.

Учебно-методическая литература для учителя:

1. Головина А. Учебник здоровья для среднего школьного возраста. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2003.
2. Головина А. Учебник здоровья для старшего школьного возраста. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2003.
3. Конспекты теоретических уроков биологической обратной связи «Здоровья» под общей редакцией А.А.Сметанкина. НОУ «Институт биологической обратной связи». – СПб.: Питер. 2009. – 63с.
4. Сметанкин А. Учитель здоровья. СПб.: Питер, 2003. – 160 с.

Учебная литература для учащихся:

1. Сметанкин А. Будь здоров, малыш! – СПб.: Питер. 2008. – 28с.
2. Сметанкин А. Открытый урок здоровья. Издательство «Питер». СПб.: 2011. – 160с.; ил. – (Серия «Исцели себя сам»)

Материально – техническое обеспечение

Экранно – звуковые пособия

1. Программный комплекс «Дыхание 2. 0»;
2. Программный комплекс «Журнал 1.3.»;
3. Презентации для теоретических занятий.

Технические средства обучения:

1. Мультимедийный компьютер (9 шт.);
2. Прибор ПБС – БОС (9 шт.);
3. Датчики (9 шт.);
4. Ремень (9 шт.);
5. Наушники (9 шт.).