

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 13 комбинированного вида Кронштадтского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 13
Кронштадтского р-на Санкт-Петербурга

от «31» августа 2022 г. Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНО

Приказом
Заведующего ГБДОУ детский сад № 13
Кронштадтского р-на Санкт-Петербурга

Л.П. Романчиной
от «01» сентября 2022 г. № 113 -Д

Дополнительная
Общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровейка»
Возраст учащихся: от 6 до 7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Кормилицына Евгения Станиславовна,
учитель-логопед высшей
квалификационной категории

Кронштадт
2022 г

Оглавление

№		Стр.
	Информационная карта программы.	3
1.	Пояснительная записка.	4
1.1.	Описание целей и задач программы	5
1.2.	Научные и методологические основания программы	5
1.3.	Принципы построения программы.	6
2.	Учебный план	7
3.	Календарный учебный график.	8
4.	Рабочая программа.	9
5.	Оценочные и методические материалы	13
6.	Список литературы.	14

Информационная карта программы

1	Общие сведения	
	Учреждение	Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 13 комбинированного вида Кронштадтского района Санкт-Петербурга
2	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровейка».
3	Сведения об авторах	
3.1	ФИО, должность	Кормилицына Евгения Станиславовна, учитель-логопед
4	Сведения о программе	
4.1	Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании», ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ✓ Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р, ✓ Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»; ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» ✓ Устав ДОУ

4.2	Область применения	Дополнительное образование детей
4.3	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4	Тип программы	Общеразвивающая
4.5	Вид программы	Модифицированная
4.6	Уровень программы	Ознакомительный
4.7	Форма обучения	Очная
4.8	Возраст учащихся по программе	6-7 лет
4.9	Продолжительность обучения	12 часов

1. Пояснительная записка

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

А.А. Сметанкин

Программа носит физкультурно-спортивную **направленность**, отвечает требованиям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р, Письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242.

Гуманистическая образовательная парадигма, на основе которой в современном образовании происходят коренные изменения в направленности и содержании образовательного процесса, включает в себя целенаправленное развитие физических и психических способностей человека, реализация которых возможна при сохранении и укреплении здоровья в процессе обучения и воспитания. Утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня рассматривается в практике работы образовательного учреждения как одно из приоритетных направлений гуманизации образования. Здоровье является условием для раскрытия потенциала личности. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить здоровьесберегающие ориентации и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит реальный образ жизни человека (Л.Я.Башарина, Е.А.Демина, В.В.Колбанова, Э.М.Назина). В современных социально-экономических условиях возрастает роль личности в сохранении здоровья. В документах Всемирной организации здравоохранения (1995 г.) подчеркнута, что осознанная ответственность общества и прежде всего каждого человека за сохранение и поддержание собственного здоровья является фактором, без которого усилия служб национального здравоохранения по достижению здоровья для всех будут недостаточно эффективными.

Здоровьесберегающая организация обучения и воспитания предполагает реализацию принципов здорового образа жизни, базирующегося на психолого-педагогических и санитарно-гигиенических основах, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Обеспечение здоровьесберегающей организации образовательного процесса в дошкольном учреждении дает возможность сформировать устойчивые потребности и ценностные ориентации воспитанников к сохранению и укреплению здоровья.

В связи с этим подготовка к здоровому образу жизни на основе

здоровьесберегающих технологий становится приоритетным направлением в деятельности нашего дошкольного учреждения. Мы предлагаем использование в образовательном процессе инновационной технологии биологической обратной связи и созданных на ее основе специальных оздоровительных методик, с целью обучения воспитанников навыкам сохранения, укрепления и восстановления своего здоровья.

Актуальность. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Климат нашего региона – это низкие температуры воздуха, резкие перепады атмосферного давления, сильные ветры и дефицит ультрафиолетового излучения. Все это неблагоприятно воздействует на здоровье детей, поэтому одна из актуальных задач нашего образовательного учреждения на сегодняшний день – найти способы минимизации такого влияния, необходимость разработки комплекса мер по снятию перегрузки, сохранению и укреплению здоровья и внедрению здоровьесберегающих технологий в ДОУ. В этой связи технология «БОС-Здоровье» занимает достойное место по той причине, что она не агрессивная, не относится к разряду фармакологических иммуномодуляторов, предполагает активное отношение воспитанника к формированию собственного здоровья. В этом состоит **новизна программы.**

Вопросы укрепления и оздоровления часто и длительно болеющих воспитанников стали предметом исследований в нашем дошкольном учреждении. Для успешного решения этой проблемы в дошкольном учреждении (из наблюдений за детьми, мониторинга индекса здоровья) приоритет отдается уникальным оздоровительным сеансам по развитию диафрагмально-релаксационного дыхания (ДРД) по программе А.А.Сметанкина. В условиях ДОУ организован кабинет, где при помощи технологии «БОС-Здоровье» дети на практике научатся купировать множественные признаки начинающихся соматических заболеваний, самостоятельно справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, используя диафрагмально-релаксационный тип дыхания.

1.1.Цель программы: укрепление и оздоровление часто и длительно болеющих воспитанников ОРЗ и гриппом на основе метода биологической обратной связи.

Задачи программы:

1. Формирование у детей нового типа дыхания - синхронизация фаз дыхания и работы сердца.
2. Снижение заболеваемости и оздоровление организма ребенка.
3. Обучение детей валеологическим знаниям.

1.2.Научные, методологические и методические основания программы.

В отечественной и зарубежной литературе достаточно полно раскрыт вопрос о ценностных началах здорового образа жизни и путях его стимулирования (Н.А.Агаджанян, Н.М.Амосов, Н.Беникот, И.И.Брехман, М.Я.Виленский, В.В.Ким, Ф.З.Меерсон, Д.Уайнер, Д.Харрисон). Возникло особое направление в педагогике – педагогика оздоровления, в основе которой лежат представления о здоровье как практически достижимой норме развития ребенка

Методологической основой представленной программы является: общая теория систем и системный подход (Р.Ф.Абдеев, Л.Анциферова, В.Г.Афанасьев); гуманистическая психология и педагогика (В.В.Давыдов, А.Маслоу, К.Роджерс); содержание потребностей и мотиваций к деятельности (Б.Д.Эльконин); сознательное управление механизмами здоровья, в частности – диафрагмально-релаксационным дыханием при помощи биологической обратной связи (А.А.Сметанкин).

Адресат программы.

Программа «Здоровейка» адресована воспитанникам старшего дошкольного возраста (6-7 лет) без предварительной подготовки.

Набор детей в группу носит свободный характер и обусловлен интересами учащихся и их родителей.

Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий.

Объем учебной нагрузки

Возрастная группа	Периодичность образовательной деятельности	Длительность образовательной деятельности
от 6 до 7 лет	3 раза в неделю	10 минут

Образовательная деятельность может осуществляться во второй половине дня после дневного сна.

Форма обучения по программе: очная.

1.3. Принципы построения программы.

1. Принцип не нанесения вреда.
2. Принцип природосообразности и амплификации развития.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип оптимального взаимодействия взрослого с ребенком.
5. Принцип педагогической поддержки.

1.1.4. Структура и содержание программы.

Этапы реализации программы:

I этап: диагностико-прогностический, методологический сентябрь)

- медицинский отбор детей по состоянию здоровья для допуска к занятиям .
- подготовка программно-методического обеспечения;
- ознакомление участников образовательного процесса с программой

«Здоровейка».

II этап: деятельностный (октябрь-апрель)

- Реализация программы;
- Коррекция программы по промежуточным результатам реализации.

III этап: констатирующий (май) - мониторинг

индекса здоровья.

-анкетирование родителей, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации программы «Здоровейка».

Основные мероприятия Программы.

№	Программные мероприятия	Сроки	Примечание
1.	Презентация программы: <ul style="list-style-type: none">• Педагогический совет.• Общее родительское собрание.	Сентябрь Сентябрь	Презентация программы для родителей детей 5 – 7 лет.
4.	Анкетирование родителей	Сентябрь	Анализ анкет родителей детей 6 – 7 лет.
5.	Занятия с детьми 6-7 лет	Сентябрь- май	«Уроки здоровья»

6.	Итоговая диагностика. <ul style="list-style-type: none"> • Анализ индекса здоровья. • Обследование навыка сформированности у детей нового типа дыхания - синхронизация фаз дыхания и работы сердца по А.А.Сметанкину. 	Май	Инструментарий
7.	Итоговый педагогический совет.	Май.	Результаты реализации программы. Внесение корректировок.

2. Учебный план

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
1	Занятие №1 Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа дыхания.	1	0,2	0,8	Результат выполнения задания демонстрируется на мониторе компьютера
2	Занятие №2 Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа дыхания.	1	0,2	0,8	Результат выполнения задания демонстрируется на мониторе компьютера
3	Занятие №3 Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.	1	0,2	0,8	Результат выполнения задания демонстрируется на мониторе компьютера
4	Занятие №4 Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.	1	0,2	0,8	Результат выполнения задания демонстрируется на мониторе компьютера
5.	Занятие №5 Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.	1	0,2	0,8	Результат выполнения задания демонстрируется на мониторе компьютера
6.	Занятие №6 Постановка диафрагмально-релаксационного	1	0,2	0,8	Результат выполнения задания демонстрируется на мониторе компьютера

	дыхания под контролем ДАС-БОС.				
7.	Занятие №7 Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.	1	0.2	0.8	Результат выполнения задания демонстрируется на мониторе компьютера
8.	Занятие №8 Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.	1	0.2	0.8	Результат выполнения задания демонстрируется на мониторе компьютера
9.	Занятие №9 Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.	1	0.2	0.8	Результат выполнения задания демонстрируется на мониторе компьютера
10.	Занятие №10 Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.	1	0.2	0.8	Результат выполнения задания демонстрируется на мониторе компьютера
11.	Занятие №11 Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания.	1	0.2	0.8	Результат выполнения задания демонстрируется на мониторе компьютера
12.	Занятие №12 Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания.				Результат выполнения задания демонстрируется на мониторе компьютера
Итого		12	2.4	9.6	

3. Календарный учебный график

Год обучен	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	12	Три получасовых занятия в неделю

4. Рабочая программа.

Дидактические разделы программы.

Модуль «Уроки здоровья» представляет собой единую систему занятий уроков, которые имеют определенную структуру. Разработаны занятия-уроки с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Этапы освоения диафрагмально-релаксационного дыхания

1. Обучение технике дыхания животом (диафрагмальное дыхание, проводится без сигналов обратной связи)

2. Выработка навыка диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС-БОС).

- Датчики ЧСС регистрируют частоту сердечных сокращений. В ходе урока здоровья (сеанса БОС) ребенок видит и слышит, как работает его сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

- Компьютерный тренажер преобразует изменения в работе сердца (ДАС) в видимые и слышимые сигналы обратной связи. Частота сердечных сокращений (ЧСС) на вдохе увеличивается: цветовой столбик в окне программы нарастает, тональность звука повышается

ЧСС на выдохе уменьшается:

цветовой столбик опускается, тональность звука понижается ЧСС ниже установленного порога — выдох сделан правильно! окно программы свободно от цветового столбика, слышен “струнный звук”

- Компьютерная игра, успех в которой зависит от правильности выполнения выдоха, помогает выработке навыка диафрагмально-релаксационного дыхания.

Сеанс-игра (шаблон) состоит из периодов тренировки и периодов отдыха (подборки слайдов в музыкальном сопровождении).

Примеры периодов тренировки и отдыха.

Тренировочный сюжет: игра «Покрась забор»

Сюжет отдыха: «Подводный мир»

В каждый тренажер заложены 12 шаблонов, составленных таким образом, чтобы на уроках максимально эффективно обучать детей навыку оздоровительного типа дыхания.

- Педагог дает рекомендации по освоению техники диафрагмально-релаксационного типа дыхания, направляет и поощряет эффективные действия ребенка.

- Программа предоставляет педагогу основные показатели пульса и дыхания для анализа результатов проведенного сеанса, оценки динамики изменения самочувствия и успешности выработки навыка как в течение одного сеанса, так и в течение всего курса уроков здоровья.

3. Экран оценки результатов сеанса БОС

Тренажеры класс-комплекта не только обучают детей умению оздоравливаться, но и формируют индивидуальный «паспорт здоровья». Он позволяет легко и быстро оценивать изменение уровня здоровья в процессе обучения ребенка.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Первые два занятия программы являются вводными. Их основу составляет совместные игры, дающие возможность детям привыкнуть к новой для них форме работы.

Перспективное планирование оздоровительно-коррекционных занятий на тренажере БОС включает в себя несколько этапов:

5. Овладение техникой диафрагмально-релаксационного дыхания (дыхание животом; далее – ДРД) - 2 занятия.

6. Формирование навыка ДРД с максимальной ДАС по БОС - 7 занятий.

7. Закрепление полученных навыков и подведение итогов лечебной коррекции 2-3 занятия.

Эффект оздоровления достигается индивидуально у каждого ребенка за 10-12 занятий, проводимых не реже двух раз в неделю.

Необходимо также предусмотреть повторное проведение уроков БОС - здоровье в течение учебного года для закрепления положительных респираторных навыков.

Занятия с применением мультимедийной компьютерной части коррекции начинаются только после получения согласия родителей (законных представителей).

Основными формами работы с родителями являются:

- проведение вводной беседы о методике БОС;
- поручения задания на дом;
- приглашение родителей на занятия ребенка с педагогом;
- оформление стенда для родителей, папок-передвижек;
- информирование родителей на сайте ДОУ;
- выступления на родительских собраниях;
- анкетирование.

Используемые методики, технологии.

Метод биологической обратной связи (БОС) – это новая массовая оздоровительная методика для детей и взрослых, разработанная российским ученым-физиологом, кандидатом биологических наук А.А. Сметанкиным. Основа методики — уникальный тип дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС), выработанный по методу БОС. Этот тип дыхания известен в России и за рубежом как дыхание по методу Сметанкина. Основной объект БОС-тренинга — физиологическая дыхательная аритмия сердца (ДАС) или разница между максимальной частотой пульса на вдохе и его минимальной частотой на выдохе. ДАС — интегральный показатель здоровья, уровня включения резервных (адаптационных) возможностей организма человека.

Технология БОС основана на применении немедикаментозного метода лечения. БОС позволяет регистрировать физиологические параметры организма – ритмы сердца и мозга, температуру, мышечные реакции и т. д. Полученная информация с помощью приборов преобразуется в видимую, слышимую, доступную и понятную для ребенка форму: свет, музыку, видеофильм. Уникальность метода состоит в том, что дети, активно включаясь в процесс лечения и реабилитации, по сути, оздоравливают себя сами.

На занятиях используется тренажер БОС «Дыхание». Во время практической тренировки воспитанник видит и слышит, как происходит синхронизация работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, учится изменять величину своей ДАС (разницы частоты пульса на вдохе и выдохе). ДАС – явление, присущее любому человеку. Это чуткий индикатор качества дыхания, уровня защитных сил и возможности организма к адаптации. Чем выше уровень ДАС, тем лучше защищен организм от болезней.

Овладев техникой диафрагмально-релаксационного дыхания, любой человек получает возможность самостоятельно корректировать функциональное состояние организма при расстройствах и заболеваниях, а также использовать этот тип дыхания для общего укрепления здоровья.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в занятиях.

В этой программе не принимают участие дети:

1. С повышенной судорожной готовностью и выраженным органическим поражением головного мозга.
2. С сопутствующими соматическими заболеваниями в фазе обострения.
3. С острыми инфекционными заболеваниями.
4. С диагнозом эпилепсия.
5. С нарушениями сердечного ритма.

Обеспечение гарантии прав участников программы.

Педагог имеет право:

- Самостоятельно планировать сроки реализации программы.
- Может менять содержание программных занятий с учётом индивидуальных особенностей детей.

Родители /законные представители/ имеют право присутствовать на занятиях, интересоваться результатами, отказаться от занятий по своему усмотрению.

Комплектование и организация деятельности с группами.

• Зачисление в оздоровительную группу осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) ребенка с непосредственным допуском к занятиям медицинского работника;

- количество занятий 1 курса – 12;
- продолжительность 1 занятия - 15 мин.

Содержание обучения:

1. Сердце и легкие друзья!

Теория: Будем дышать правильно.

Практика: Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа дыхания.

2. Явления природы.

Теория: познакомить воспитанников с расслаблением и научить расслабляться

Практика: Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем

ДАС-БОС

3. Домашние животные.

Теория: познакомить воспитанников с расслаблением и научить расслабляться

Практика: Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем

ДАС-БОС

4. Дикие животные

Теория: познакомить воспитанников с расслаблением и научить расслабляться

Практика: Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем

ДАС-БОС

5. Мир птиц.

Теория: отработка длительного речевого выдоха.

Практика: Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем

ДАС-БОС

6. Деревья, кустарники

Теория: отработка длительного речевого выдоха.

Практика: Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем

ДАС-БОС.

7. Овощи. Фрукты

Теория: отработка длительного речевого выдоха.

Практика: Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем

ДАС-БОС

8. Подводный мир.

Теория: осваивать принцип дыхания животом.

Практика: Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем

ДАС-БОС.

9.Профессии.

Теория: осваивать принцип дыхания животом.

Практика: Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.

10.Транспорт.

Теория: осваивать принцип дыхания животом.

Практика: Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС.

11.Путешествие по материкам.

Теория: осваивать принцип дыхания животом.

Практика: Формирование навыков самостоятельного контроля ДРД дыхания

12.Космос.

Теория: осваивать принцип дыхания животом.

Практика: Формирование навыков самостоятельного контроля ДРД дыхания

Структура занятий:

Подготовительная часть занятия.

Мотивация детей.

С учётом возрастных особенностей дошкольников доминирует игровая форма преподнесения материала. Игровые ситуации, дидактические игры, погружение ребёнка то в ситуацию слушателя, то в ситуацию, собеседника придают занятиям динамичность, интригующую загадочность.

Основная часть занятия – занятие БОС-здоровье.

Связана с содержанием конкретного занятия.

Заключительная часть занятия – Рефлексия (краткий анализ работы, подведение итогов). Педагог вместе с детьми, еще раз проговаривает основные моменты занятия.

Условия реализации программы

Форма организованной образовательной деятельности- индивидуальная.

Кадровое обеспечение:

В кабинете «БОС-Здоровье» могут работать специалисты, прошедшие специальную подготовку усовершенствования в НОУ «Институт биологической обратной связи»:

Программно-методическое, учебно-методическое обеспечение.

1. Программа «Дыхание 2.12» (электронный вариант);
2. Журнал 1.3. (электронный вариант в комплекте с программой);
3. Конспекты теоретических занятий «БОС-Здоровье» под общей редакцией А.А.Сметанкина (СПб., 2004. – 74 с.);
4. Учебник здоровья для старшего школьного возраста (СПб., издательский дом «Сентябрь», 2003 – 28 с.).

Материально-техническое обеспечение.

- аппарат ПБС-БОС (в комплекте: датчики, резиновый пояс, наушники) – 1 шт.;
- спиртовые салфетки: на обработку 1 прибора;
- компьютеры – 1 рабочее место;
- удобные регулируемые кресла или стулья с высокой спинкой (2 шт.);
- наличие окон, достаточное освещение;

- окраска стен в теплых светлых тонах;
- по возможности, озеленение кабинета и ионизация воздуха.

5. Оценочные и методические материалы.

Ожидаемые результаты реализации программы.

1. 80% детей ДОО научатся диафрагмально-релаксационному дыханию.
2. Снизится заболеваемость детей ДОО на 5 %.
3. Не менее 80% детей ДОО повысят знания о здоровом образе жизни.

Оценка достижения планируемых результатов.

Результаты развивающей работы оцениваются количественно (в % соотношении) и качественно в динамике развития каждого ребенка (на основе анализа медицинских карт).

Высокий уровень – ребенок овладел надежным навыком синхронизации фаз дыхания и работы сердца, снизился уровень психоэмоционального напряжения, повысил свои адаптационные возможности, обучился навыкам саморегуляции и самореализации (повышение академической успеваемости), получил навыки здорового образа жизни, повторный курс программы не требуется.

Средний уровень – ребенок овладел навыком синхронизации фаз дыхания и работы сердца, снизил уровень психоэмоционального напряжения, может применять под руководством взрослого навык саморегуляции и самореализации (повышение академической успеваемости), получил навыки здорового образа жизни, рекомендован повторный курс программы.

Низкий уровень – ребенку требуется повторный курс программы.

Анализ проводится по следующим критериям: результаты оценки формирования диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной ДАС у детей, прошедших курс уроков «БОС-Здоровье»; результаты оценки здоровья детей по заболеваемости гриппом и ОРЗ; отношение воспитанников к занятиям «БОС-Здоровье».

6. Список литературы:

Нормативно-правовые документы:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»,
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р,
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Методическая литература:

1. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – М: ТЦ Сфера, 2007. - С. 160.
2. Доронова, Т.Н., Якобсон С.Г., Соловьева, Е.В.Радуга: Программа воспитания. Образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада [Текст] / Т.Н. Доронова, С.Г. Якобсон. – М: Просвещение, 2003. – С. 78.
3. Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников [Текст] / М.Ю.Картушина. – М: ТЦ Сфера, 2009. - С. 208.
4. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник [Текст] / Г.П.Малахов. – СПб: ИК «Комплект», 1997. – С. 356.
5. Плотуха, И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда: принципы, организация, мониторинг. Методические рекомендации для работников образования [Текст] / И.А. Плотуха. – Ханты-Мансийск: Полиграфист, 2005. – С.24.
6. Сметанкин, А.А. Дыхание по Сметанкину [Текст] / А.А.Сметанкин. – СПб: ЗАО «Биосвязь», 2004. – С.160.
7. Сметанкин, А.А. Здоровье на 5. Книга для всех [Текст] / А.А.Сметанкин. – СПб: ЗАО «Биосвязь», 2007. – С.160.
8. Сметанкин, А.А. Средний уровень здоровья граждан России: у проблемы есть решение [Текст] / А.А.Сметанкин// Здоровье России и Биологическая обратная связь. 2002. - №2. – С.4 - 11.