

## Итог по реализации дополнительной образовательно-оздоровительной рабочей программе БОС "Здоровье », «Побосик» за 2012-2013 учебный год

### 1. Занятия по обучению детей оздоровительной дыхательной гимнастики.

Занятия проводит воспитатель высшей квалификационной категории.

Работа строится по программе «Побосик», автор А.А. Сметанкин.

Образовательная рабочая программа "ПОБОСИК" ориентирована на группы детей компенсирующей направленности от 5 до 7 лет и рассчитана на два года обучения.

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом. Длительность занятий по системе «БОС-Здоровье» зависит от индивидуальных психофизических возможностей ребенка, от 15 до 25 минут в зависимости от вида занятия (теоретического или практического); количество тренингов (оздоровительного курса) - не более 2-3 раз за учебный год.



**Цель:** рабочей программы "ПОБОСИК": сохранение и укрепление психосоматического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья путем внедрения в образовательный процесс оздоровительной дыхательной гимнастики с использованием метода биологической обратной связи.



## Задачи программы:

- оказывать общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм ребенка для нормализации его внутреннего физиологического состояния;
- использовать способности ребенка к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений;
- регулировать гармоничность работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы для выработки правильного дыхания;
- сформировать стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца;
- использовать показатель здоровья для диагностики состояния системы дыхания, вегетативной регуляции, а также для формирования банка данных при осуществлении мониторинга воспитанников МБДОУ;
- воспитывать у ребенка осмысленное ценностное отношение к собственному физическому и духовному здоровью, расширяя на этой основе адаптивные возможности организма (повышение его сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям);
- повысить уровень компетентности педагогов и родителей в области использования здоровьесозидающей технологии " БОС-Дыхание".

## Планируемые результаты:

Итогом реализации программы должны стать следующие показатели:

### **Дети должны знать:**

- о дыхательной системе человека, газообмене;
- способы дыхания по методу БОС,
- способы расслабления;
- технику навыка диафрагмально-релаксационного дыхания;
- ТБ при работе с компьютером;

### **Уметь:**

- расслабляться,
- дышать диафрагмой (животом),
- снижать пульс на выдохе,
- снижать частоту дыхания,
- использовать приобретенный навык дыхания без сигналов обратной связи,
- анализировать результаты, проведенного сеанса.

## Формы и средства контроля

По итогам занятий каждый ребенок получает по пятибалльной шкале две оценки: за работу и отдых, которые автоматически выставляет компьютер. Сравнивая оценки периода работы и периода отдыха, можно легко увидеть, насколько эффективно происходит выработка правильного типа дыхания.

Оценки позволяют быстро и точно оценить состояние ребенка и уровень его здоровья.

Для оценивания промежуточных результатов используются паспорта здоровья, где отслеживается величина ДАС (она должна увеличиваться), ЧД (должна быть 6-8 дых./мин).

Вся информация по сеансам «БОС» проходит компьютерную обработку. Данные детей фиксируются в индивидуальных файлах, где отражаются результаты занятий. Далее результаты всех детей обрабатываются в программе «Журнал здоровья 2.0», позволяющей получить исчерпывающую информацию об изменении состояния здоровья ребенка или группы детей, в ходе курса оздоровительных занятий.

По паспортам здоровья воспитатель анализирует изменение уровня здоровья каждого ребенка, составляет сравнительный анализ эффективности работы группы БОС «Здоровье».

**Форма подведения итогов** - открытое занятие для родителей (законных представителей)

Качественный и количественный анализ результатов оздоровительных занятий на тренажере «БОС-Дыхание» у старших дошкольников логопедической группы и группы компенсирующей направленности осуществлялись по методике А.А. Сметанкина.

Таблица 1

**Взаимосвязь величины ДАС и оценок здоровья  
0-9 лет**

ДАС, уд/мин	Оценка здоровья в баллах
Больше 37	5 (100)
28-36	4 (80)
19-27	3 (60)
10-18	2 (40)
0-9	1 (20)

Уровень здоровья оценивается по пятибалльной шкале. Для дошкольников применяется графическая шкала оценок (пиктограммы).

Оценки «5», «4», «3» - это удовлетворительный уровень здоровья; оценки «2», «1» - неудовлетворительный

## Показатели динамики ДАС и уровня здоровья дошкольников старшей логопедической группы 6 г.ж. № 2

Таблица 2

№ п/п	Ф. И. ребенка	ДАС, уд/мин (средняя)		Уровень здоровья (баллы)	
		Начало проекта	Окончание проекта	Начало проекта	Окончание проекта
1	Юля Д.	23	27	3 (60)	3 (60)
2	Яна К.	20	39	3 (60)	5 (100)
3	Артем М.	21	28	3 (60)	3 (60)
4	Ваня Н.	26	34	3 (60)	3 (60)
5	Магомедрасул О.	29	35	4 (80)	4 (80)
6	Илья С.	15	24	2 (40)	3 (60)
7	Ангелина У.	12	26	2 (40)	3 (60)
8	Ангелина Я.	19	28	3 (40)	3 (60)

# Показатели динамики ДАС и уровня здоровья дошкольников старшей группы 7 г.ж. № 2 компенсирующей направленности

Таблица 3

№ п/п	Ф. И. ребенка	ДАС, уд/мин (средняя)		Уровень здоровья (баллы)	
		Начало проекта	Окончание проекта	Начало проекта	Окончание проекта
1	Стас З.	28	30	4 (80)	4 (80)
2	Милана З.	24	34	3 (60)	3 (60)
3	Руслан И.	27	35	3 (60)	4 (80)
4	Аня И.	24	37	3 (60)	3 (60)
5	Ксюша К.	28	35	4 (80)	4 (80)
6	Вова М.	27	36	3 (60)	4 (80)
7	Артем Ф	23	32	3 (60)	3 (60)



# Динамика состояния дыхательной функции дошкольников старшей логопедической группы 6 г.ж. № 2

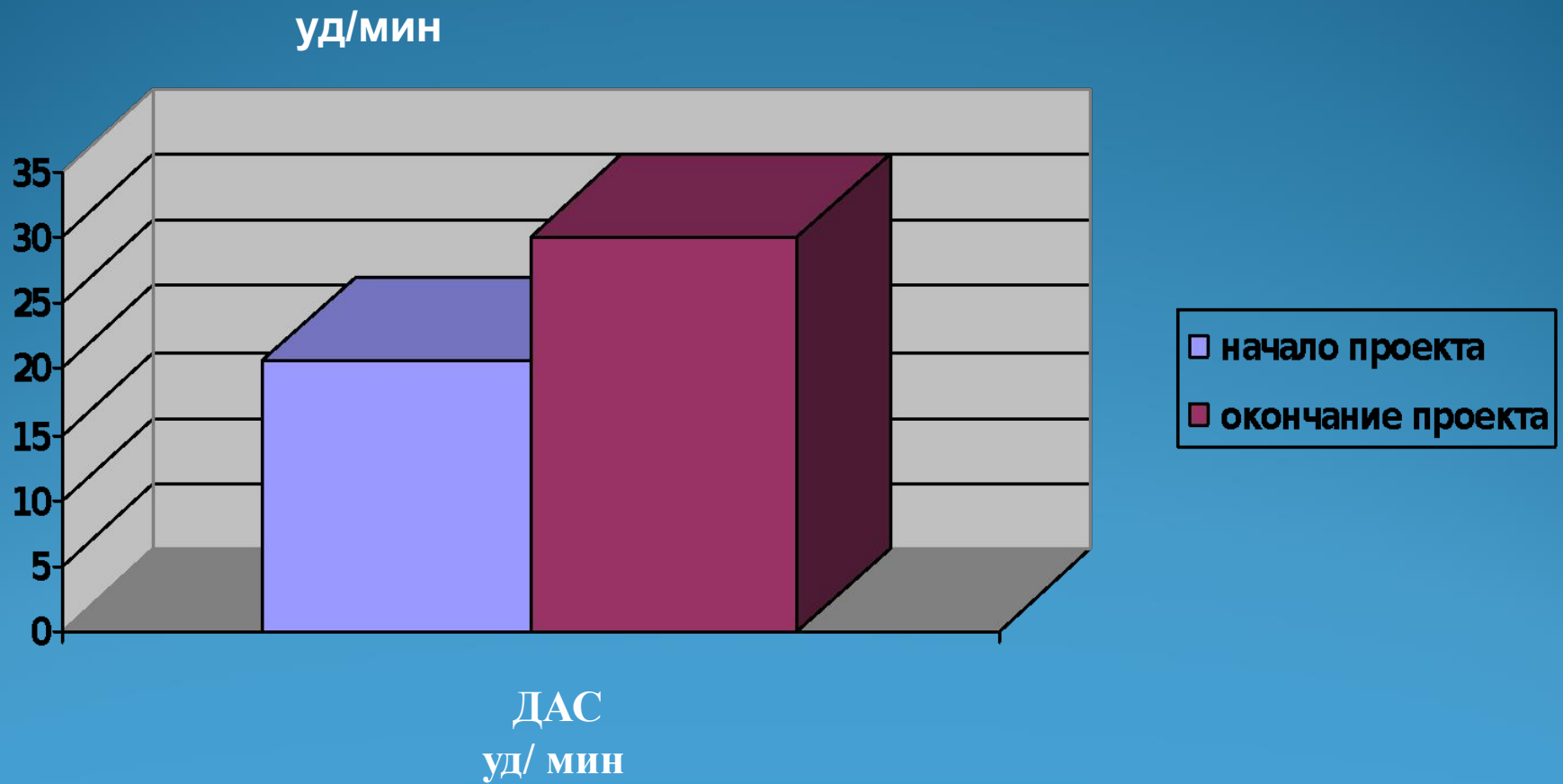
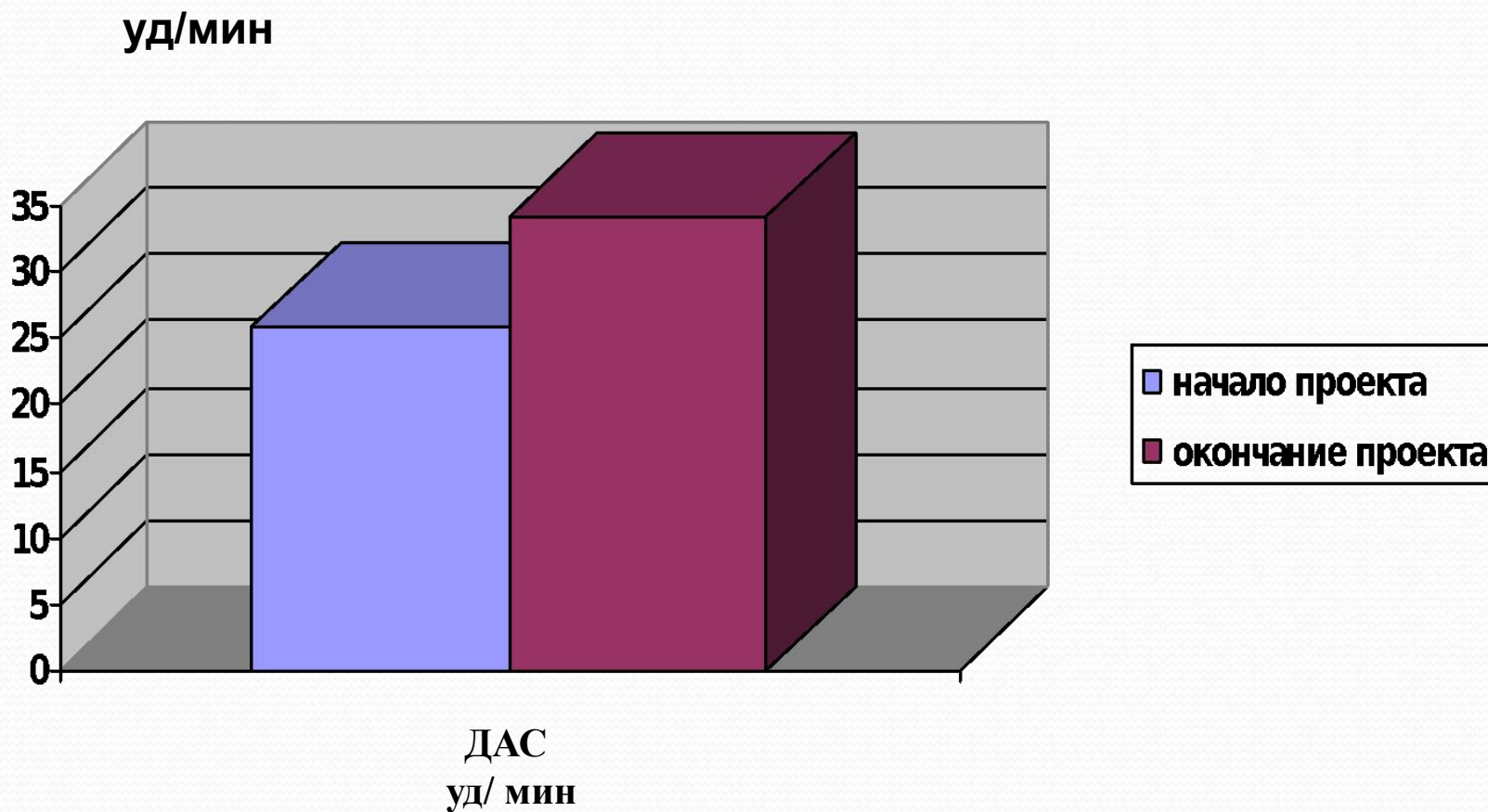


Диаграмма к таблице 2 «Тестирование дошкольников старшей логопедической группы 6 г.ж. № 2 на аппарате тренажер «БОС-Дыхание»

На диаграмме представлены показатели ДАС дошкольников на начало проекта -20,62 уд/мин (до занятий на тренажере «БОС-Дыхание») и на конец проекта – 30,1 уд/мин (после пройденного курса обучения ДРД на тренажере «БОС-Дыхание»). Видна положительная динамика, которая отражается в повышении показателей измерения ДАС, что свидетельствует о приобретении дошкольниками навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания.



# Динамика состояния дыхательной функции дошкольников старшей группы 7 г.ж. № 2 компенсирующей направленности



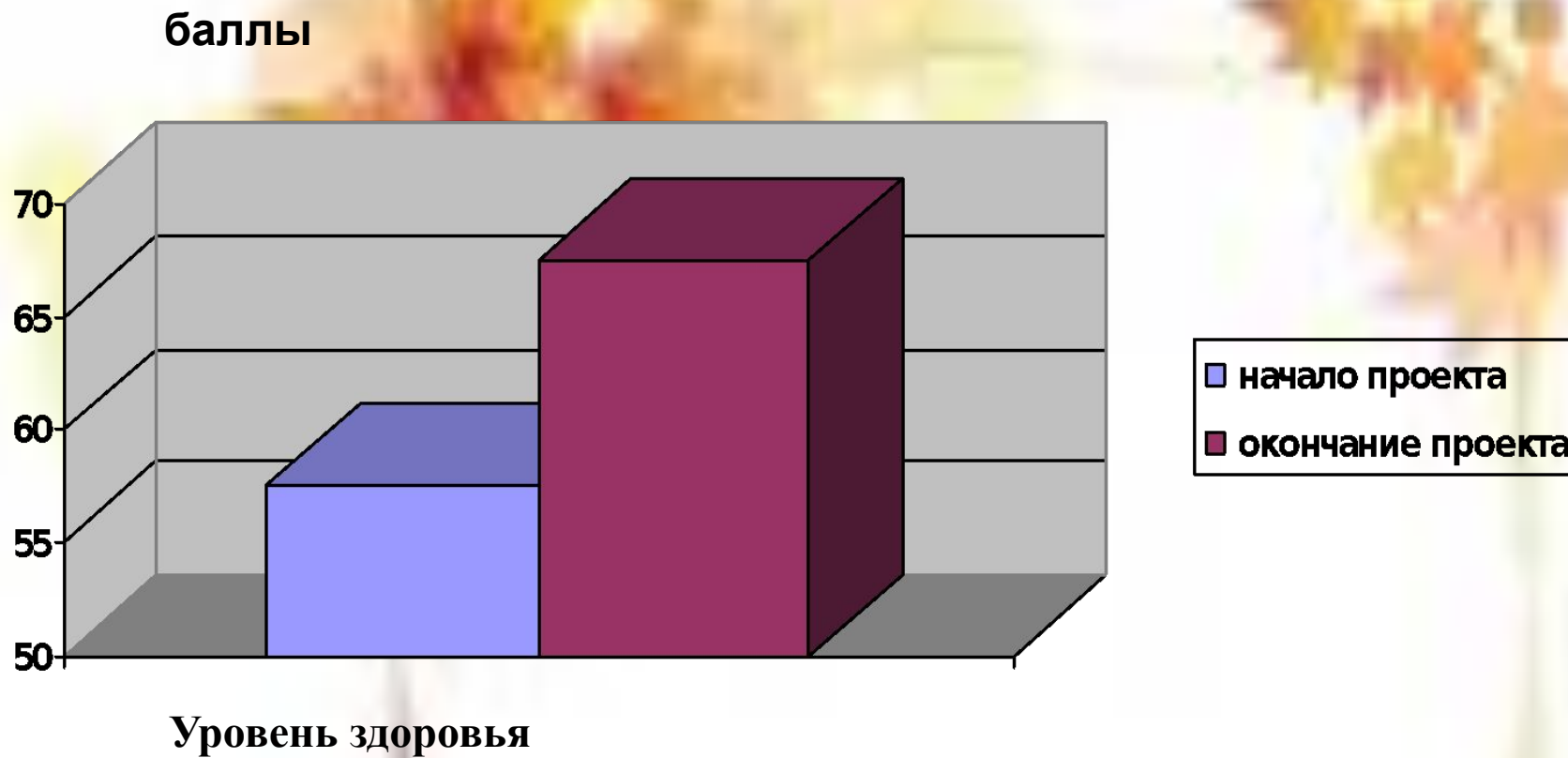
## Диаграмма к таблице 3 «Тестирование дошкольников старшей группы 7 г.ж. № 2 компенсирующей направленности на аппарате тренажер «БОС-Дыхание»

На диаграмме представлены показатели ДАС дошкольников на начало проекта -25,8 уд/мин (до занятий на тренажере «БОС-Дыхание») и на конец проекта – 34,1 уд/мин (после пройденного курса обучения ДРД на тренажере «БОС-Дыхание»). Видна положительная динамика, которая отражается в повышении показателей измерения ДАС, что свидетельствует о приобретении дошкольниками навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания.



# Уровень здоровья дошкольников старшей логопедической группы 6 г.ж. № 2

диаграмма к таблице 2



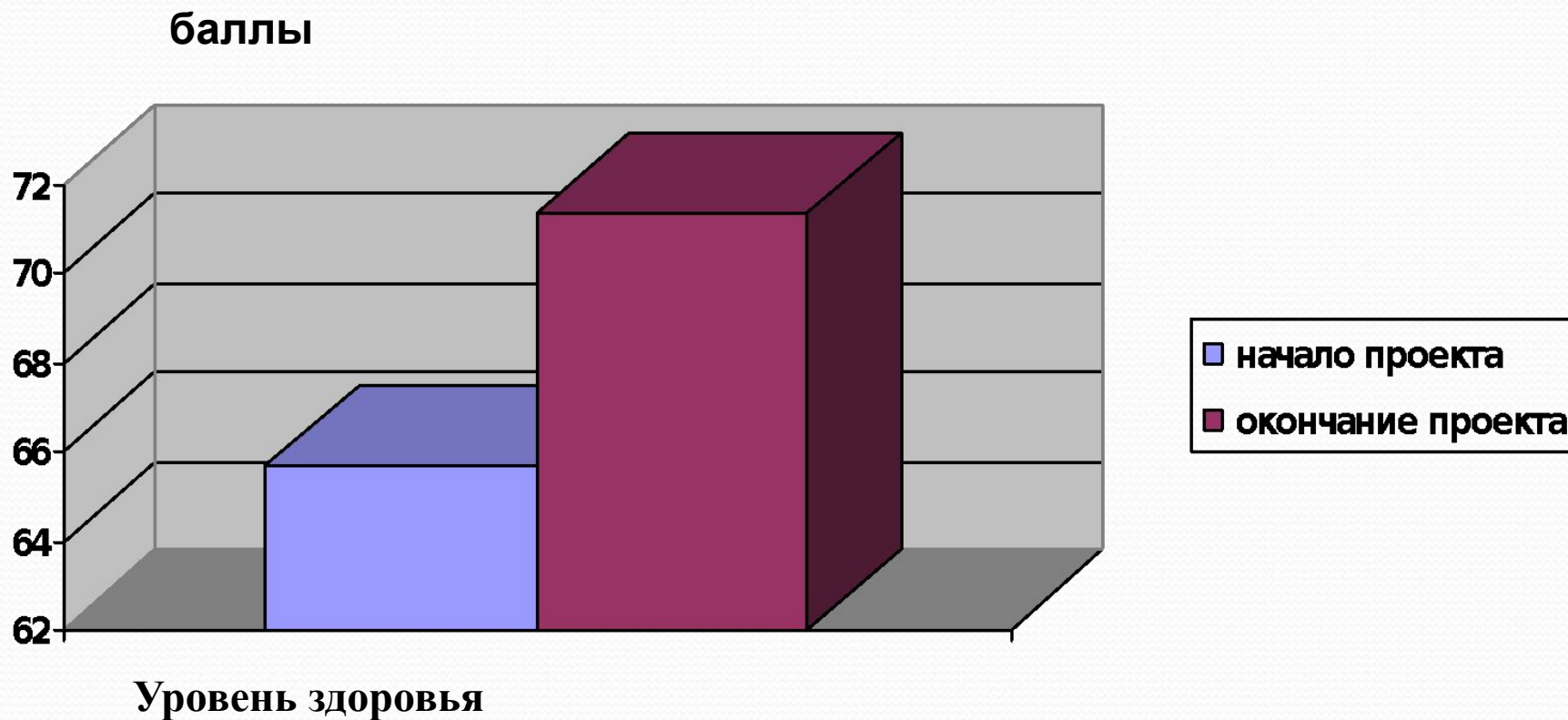
**Диаграмма к таблице 2 «Динамика уровня здоровья дошкольников старшей логопедической группы 6 г.ж. № 2 до и после занятий на тренажере «БОС-Дыхание»**

На диаграмме отмечается повышение уровня здоровья дошкольников после прохождения оздоровительных сеансов на тренажере «БОС-Дыхание» (с 57,5 баллов до 67,5 баллов). Параметры определения уровня здоровья по А.А.Сметанкину представлены в Таблице 1.



# Уровень здоровья дошкольников старшей группы 7 г.ж. № 2 компенсирующей направленности

диаграмма к таблице 3



**Диаграмма к таблице 3 «Динамика уровня здоровья дошкольников старшей группы 7 г.ж. № 2 компенсирующей направленности до и после занятий на тренажере «БОС-Дыхание»**

На диаграмме отмечается повышение уровня здоровья дошкольников после прохождения оздоровительных сеансов на тренажере «БОС-Дыхание» (с 65,7 баллов до 71,4 баллов). Параметры определения уровня здоровья по А.А. Сметанкину представлены в Таблице 1.

**Вывод:** Исходя из представленных результатов (диаграммы к таблицам 2 и 3), можно сделать вывод о том, что уровень здоровья дошкольников находится в прямой зависимости от показателей ДАС: чем выше показатель ДАС, тем выше балл уровня здоровья.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

