

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №81 комбинированного вида  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Протокол ГБДОУ д/с №81  
В соответствии с уставом  
Педагогического совета  
№1 от 28.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ № 34 от 28.08.2023 г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«БОС-здоровье»  
Возраст обучающихся 5-7 лет  
Срок освоения 1 год**

**Разработчик: Никонорова В.С.  
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2023г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы.....	5
Планируемые результаты.....	6
Учебный план.....	7
Содержание программы.....	10
Календарно-тематический план.....	14
Список литературы.....	16
Приложение.....	19

## Пояснительная записка

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеразвивающей программы

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (далее – Федеральный закон № 273) (ст.2, ст.12, ст.75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.12, ст.47, ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.34, ст.75), Санитарными правилами, санитарными правилами и нормативами
Содержание программ	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п. 4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей/ распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;  Санитарными правилами, санитарными правилами и нормативами

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «БОС - здоровье» *социально-педагогическая (социально-гуманитарная).*

**Адресат программы:** Для обучения по данной программе принимаются дети старших (5-6лет) и подготовительных групп (6-7лет). Программа эффективно применяется в обучении детей с нарушениями речи и при задержке психического развития.

На современном этапе развития нашего общества получение образования, соответствующего высоким требованиям нового времени, является необходимым условием успешного вхождения детей во взрослую жизнь.

Поступление ребенка в школу – важный этап в жизни, который меняет социальную ситуацию его развития. И что самое главное предъявляет к нему новые более высокие требования, как к личности в целом, так и к его интеллектуальным способностям. В багаже умений и знаний современного первоклассника необходимо иметь чистую, грамматически правильную речь.

**Актуальность.**

Проблема готовности ребенка к школе существовала всегда, и понимание её постоянно уточняется и конкретизируется. Так, если в начале внимание ученых и педагогов - практиков было сосредоточено только на том, какие именно знания и навыки необходимо формировать у дошкольников, то сейчас речь идет и о том, какие условия нужно создать, для того чтобы обеспечить эффективное поступательное развитие у ребенка мотивации к учебе и качеств школьной зрелости.

К старшему дошкольному возрасту дети приобретают определенный кругозор, запас конкретных знаний, перед ними встает проблема адаптации к условиям школьной жизни. В связи с этим, перед детскими дошкольными учреждениями, как первой ступенью общего образования, ставится задача подготовки ребенка к школьному обучению, его готовности к общению со сверстниками на новом уровне. Решение этой задачи связано с формированием общей готовности детей к школе, одной из сторон которой является речевая готовность.

Постановка и исследование проблемы речевой готовности обусловлены глубокими изменениями в жизни российского общества, переосмыслением существующей системы образования и современными требованиями к специалистам. Проблема речевого развития и недоразвития в современном образовании очень актуальна и значима. Дети, имеющие нарушения речи, нуждаются в своевременной диагностической и коррекционной помощи специалистов. Дошкольное образовательное учреждение, отвечая современным требованиям и запросу родительского сообщества, обеспечивает условия для формированию равных стартовых возможностей дошкольников.

Все вышеизложенное явилось основой в разработке программы по коррекции речи у детей дошкольного возраста на основе компьютерных технологий по программе «БОС-здоровье» для успешной социальной и школьной адаптации.

Таким образом, необходимость более раннего, чем в школьные годы, обучения и развития речи детей, продиктована потребностями общественного развития и формирования личности ребенка. Если бы по какой-либо причине ребёнок должен был обладать только одним умением, то таким умением, без сомнения, должно было быть умение чисто и правильно говорить. Этот навык лежит в основе всех занятий, с которыми мы сталкиваемся в жизни.

Дыхательная гимнастика, как и ее отдельные упражнения, являются универсальным направлением физической культуры, которое включается в программы оздоровления детей. Для здорового ребенка должен быть характерен диафрагмально-релаксационный тип дыхания. Формирование и поддержание такого типа дыхания является базисом и необходимым условием успешной реализации любой образовательной программы.

Метод (БОС) имеет хорошее аппаратное оснащение, которое прошло все необходимые процедуры патентования и регистрации в Министерстве здравоохранения Российской Федерации.

#### **Актуальность программы технологии «Бос – здоровье»:**

1. Повышает успеваемость детей и эффективность образовательного процесса.
2. Улучшает поведение и концентрацию внимания.
3. Учит правильно и красиво говорить.
4. Снижает уровень заболеваемости ОРЗ и гриппом в три и более раз.
5. Создает оптимальные физические и психические условия для раскрытия и совершенствования индивидуальности воспитанника.

6. У детей формирует навыки нервно-мышечного расслабления, оптимизирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем путем выработки диафрагмального типа дыхания.

7. Учит детей самостоятельно преодолевать и подавлять болезненные проявления, восстанавливать высокую работоспособность, хорошее самочувствие и настроение, спокойствие и уверенность в своих силах.

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитывается в 2 этапа:

1 полугодие занятия проводятся 2 раза в месяц по 20 минут (октябрь, ноябрь, декабрь)

2 полугодие занятия проводятся 2 раза в месяц по 20 минут (февраль, март, апрель)

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель Программы:**

Формирование диафрагмального типа дыхания у ребенка; формирование, совершенствование и коррекция речи и функционального состояния у детей дошкольного возраста с помощью биологической обратной связи.

Для реализации поставленной цели определены следующие

#### **Задачи Программы:**

##### *Обучающие:*

- Формирование и развитие удлиненного, плавного выдоха;
- Формирование и развитие навыка нервно-мышечного расслабления;

##### *Развивающие:*

- Развитие мотивации по формированию правильного дыхания;
- Повышение уровня концентрации внимания и успеваемости;
- Поэтапное формирование и тренировка новых навыков артикуляции, фонации;
- Овладение просодическими компонентами речи;
- Профилактика нарушений функционирования голоса и речи;
- Показание общеукрепляющего и оздоравливающего воздействия на организм ребенка в целом.

##### *Воспитательные:*

- Воспитание интереса к занятиям
- Купирование тревоги, страхов, звукофобий, логофобий и социофобий;
- Преодоление коммуникативных барьеров, повышение самооценки.

#### **Задачи методики БОС:**

1. Формирование диафрагмально-релаксационного типа дыхания (ДРД) с максимальной дыхательной аритмией сердца как нового дыхательного стереотипа и нового функционального состояния организма.

2. Обеспечение оптимального гомеостаза организма.
3. Оптимизация работы кардио-респираторной системы.
4. Улучшение мозгового и периферического кровоснабжения.
5. Нормализация, коррекция и тренировка вегетативных функций.
6. Включение резервных возможностей организма.
7. Купирование общеневротических и логоневротических проявлений.
8. Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения вне речи и во время нее.
9. Налаживание речевого синергизма (координация работы речеобразующего аппарата: дыхания, артикуляции, голосоподачи на равномерном выдохе).
10. Формирование и развитие новых речевых навыков, нового речевого и поведенческого стереотипов и нового функционального состояния в целом.
11. Обеспечение оптимальной физиологической и энергетической цены речи и ее компонентов.
12. Профилактика нарушений голоса и речи.
13. Оптимизация реабилитационного процесса на пути восстановления голоса и речи.
14. Развитие высших психических функций.
15. Развитие волевых качеств личности.
16. Активное участие воспитанников в реабилитационном процессе и процессе саморегуляции.
17. Оздоровление организма в целом.

### **Планируемые результаты:**

#### *Личностные*

1. Сформированность высших психических функций.
2. Улучшение показаний организм ребенка в целом.
2. Снижение уровня психоэмоционального напряжения.
3. Развитие связной речи (поэтапно, с постепенным усложнением).

#### *Метапредметные*

1. Сформированность навыков диафрагмально-релаксационного дыхания.
2. Коррекция звукопроизношения.

#### *Предметные*

1. Коррекция речевых нарушений.
2. Коррекция звукопроизношения.

**Итоги реализации** Программы представляются на занятиях для родителей и педагогов, в самореализации детей, их участием в интеллектуальной и творческой жизни учреждения, в смотрах, конкурсах.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

- язык реализации – государственный язык РФ – русский;
- форма обучения – очная;
- возможность обучения детей с ОВЗ и детей-инвалидов;
- условия набора и формирования групп – на обучение принимаются дети в возрасте 5-7 лет.
- основной формой проведения занятия является – индивидуальная.

### **Материально-техническое оснащение:**

Одним из важнейших факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность

осуществления образовательного процесса, являются условия реализации программы соответствующие санитарным правилам и нормативам

1. компьютер, наушники.
2. программа «БОС – Здоровье»,
3. датчики частоты сердечных сокращений (ЧСС)

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования – Никонорова Вероника Салимовна

Образование – высшее профессиональное.

Стаж педагогической работы – 8 лет.

Платная услуга «Проведение занятий по обучению и развитию детей на основе компьютерных технологий по программе «БОС-здоровье» реализуется по программе разработанной на основе программы научно-производственной фирмы «Амалтея» г.Санкт-Петербург.

### **Учебный план**

**(на первое полугодие – 1 этап)**

№	Содержание	Подготовительно-мотивационный этап	Комплекс дыхания	Закрепляющий этап	Всего
1	Осень	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
2	Фрукты	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
3	Игрушки. Часть 1	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
4	Дикие животные	8 мин	7 мин	5 мин	20 мин
5	Домашние животные	8 мин	7 мин	5 мин	20 мин
6	Детеныши диких животных	8 мин	7 мин	5 мин	20 мин
7	Детеныши домашних животных	8 мин	7 мин	5 мин	20 мин
8	Разные животные	8 мин	7 мин	5 мин	20 мин
9	Подводный мир	8 мин	7 мин	5 мин	20 мин
10	Птицы	8 мин	7 мин	5 мин	20 мин
11	АРТ (пары слайдов)	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
12	Животные (пары слайдов)	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
13	Пейзажи (пары слайдов)	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
14	Птицы (пары слайдов)	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
15	Самолеты (пары слайдов)	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин

16	Сеанс «Лого» Выдох Жалюзи Цвет	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
17	Сеанс «Лого» Выдох Мыльные пузыри	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
18	Сеанс «Лого» Выдох Кексы	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
19	Сеанс «Лого» Чтение Гласные звуки	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
20	Сеанс «Лого» Чтение Гласные звуки	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
21	Сеанс «Лого» Чтение Гласные звуки	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
22	Сеанс «Лого» Чтение Слоги	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
23	Сеанс «Лого» Чтение Слоги	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
24	Сеанс «Лого» Чтение Слова	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
	<b>Итого 1 этап</b>	226 мин (3 часа 46 мин)	134 мин (2 часа 14 мин)	120 мин (2 часа)	480 мин (8 часов)

**(на второе полугодие – 2 этап)**

№	Содержание	Подготовительн о- мотивационный этап	Комплекс дыхания	Закрепляющий этап	Всего
1	Зима	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
2	Спорт	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
3	Горные пейзажи	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
4	Автомобили	8 мин	7 мин	5 мин	20 мин
5	Город	8 мин	7 мин	5 мин	20 мин
6	Дороги	8 мин	7 мин	5 мин	20 мин
7	Мосты и переправы	8 мин	7 мин	5 мин	20 мин
8	Животные африканские	8 мин	7 мин	5 мин	20 мин
	Весна	8 мин	7 мин	5 мин	20 мин



9	На ферме	8 мин	7 мин	5 мин	20 мин
10	Космос	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
11	АРТ (пары слайдов)	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
12	Животные (пары слайдов)	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
13	Сеанс «Лого» Выдох Жалюзи Цвет	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
14	Сеанс «Лого» Выдох Мыльные пузыри	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
15	Сеанс «Лого» Выдох Кексы	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
16	Сеанс «Лого» Чтение Гласные звуки	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
17	Сеанс «Лого» Чтение Слоги	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
18	Сеанс «Лого» Чтение Слоги	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
19	Сеанс «Лого» Чтение Слова	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
20	Сеанс «Лого» Чтение Слова	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
21	Сеанс «Лого» Чтение Фразы	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
22	Сеанс «Лого» Чтение Фразы	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
23	Сеанс «Лого» Чтение Стихи	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
24	Сеанс «Лого» Чтение Стихи	10 мин	5 мин	5 мин	20 мин
	<b>Итого 2 этап</b>	226 мин (3 часа 46 мин)	134 мин (2 часа 14 мин)	120 мин (2 часа)	480 мин (8 часов)

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения этапа	Дата окончания обучения этапа	Всего занятий	Количество учебных часов	Режим занятий
1 этап	01. 10.2023	31.12.2023	24	480 мин (8 часов)	2 раза в неделю
2 этап	01.02.2024	30.04.2024	24	480 мин (8 часов)	(ср, пт) 2 раза в неделю (ср, пт)

## Рабочая программа

### Цель Программы:

Формирование диафрагмального типа дыхания у ребенка; формирование, совершенствование и коррекция речи и функционального состояния у детей дошкольного возраста с помощью биологической обратной связи.

Для реализации поставленной цели определены следующие

### Задачи Программы:

#### *Обучающие:*

- Формирование и развитие удлиненного, плавного выдоха;
- Формирование и развитие навыка нервно-мышечного расслабления;

#### *Развивающие:*

- Развитие мотивации по формированию правильного дыхания;
- Повышение уровня концентрации внимания и успеваемости;
- Поэтапное формирование и тренировка новых навыков артикуляции, фонации;
- Овладение просодическими компонентами речи;
- Профилактика нарушений функционирования голоса и речи;
- Показание общеукрепляющего и оздоравливающего воздействия на организм ребенка в целом.

#### *Воспитательные:*

- Воспитание интереса к занятиям
- Купирование тревоги, страхов, звукофобий, логофобий и социофобий;
- Преодоление коммуникативных барьеров, повышение самооценки.

### Содержание программы

Программа «БОС - здоровье» предназначена для выработки диафрагмально-релаксационного дыхания (ДРД) с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС) по методу биологической обратной связи (БОС).

**Биологическая обратная связь** - методика, позволяющая людям наблюдать и контролировать функции своего тела с помощью систем объективной регистрации этих функций. Человеку, с помощью электронных приборов (БОС) мгновенно и непрерывно предоставляется информация о физиологических показателях деятельности его внутренних органов посредством световых или звуковых сигналов обратной связи. Опираясь на эту информацию, человек может научиться произвольно изменять эти параметры в обычных условиях.

### Направления применения:

- профилактика и лечение заболеваний дыхательной, сердечно - сосудистой и нервной систем;
- профилактика и лечение речевых нарушений;
- повышение эффективности обучения;
- коррекция поведения детей с «гиперактивностью и дефицитом внимания»; оздоровление организма в целом.

## **Планируемые результаты:**

### *Личностные*

1. Сформированность высших психических функций.
2. Улучшение показаний организм ребенка в целом.
2. Снижение уровня психоэмоционального напряжения.
3. Развитие связной речи (поэтапно, с постепенным усложнением).

### *Метапредметные*

1. Сформированность навыков диафрагмально-релаксационного дыхания.
2. Коррекция звукопроизношения.

### *Предметные*

1. Коррекция речевых нарушений.
2. Коррекция звукопроизношения.

**Итоги реализации** Программы представляются на занятиях для родителей и педагогов, в самореализации детей, их участием в интеллектуальной и творческой жизни учреждения, в смотрах, конкурсах.

### **Методика проведения.**

Дыхание по методу (БОС) проводится в виде специальных тренировок и включают в себя:

- **Подготовительно-мотивационный этап** (формирование у детей мотивации к диафрагмальному дыханию, подключение датчиков),
- **Комплекс дыхания «БОС – здоровья»** (практический тренинг).
- **Закрепляющий этап** (обсуждение результатов работы и рекомендаций для отработки навыка правильного дыхания, снятие датчиков).

В ходе сеанса приборы и компьютерные комплексы БОС регистрируют у ребенка физиологические показатели (параметры) работы какой-либо функциональной системы организма и отображают полученную информацию в доступной форме, в виде зрительных сигналов обратной связи.

Таким образом, приборы и компьютерные тренажеры БОС позволяют ребенку не только «видеть» как функционирует его организм, но и, используя специальные методические приемы, самостоятельно, волевыми усилиями, корректировать работу функциональных систем собственного организма, развивать навыки самоконтроля и саморегуляции с помощью скрытых физиологических резервов.

При этом необходимо подчеркнуть, что речь идет о приобретении навыков самоконтроля, при котором ребенок обучается тому, как помогать себе самостоятельно.

**Работа программы в режиме ДАС-БОС-тренинга** начинается с периода «ОТДЫХ».

В это время звучит спокойная приятная мелодия, помогающая настроиться на проведение урока (БОС), ребенок смотрит тематические слайды, а программа настраивается на фоновые показатели ЧСС ребенка. Затем, в соответствии с шаблонами, чередуются периоды «РАБОТА» и «ОТДЫХ».

В периоды «РАБОТА» ребенок, согласно ранее полученной инструкции, воспроизводит диафрагмально-релаксационное дыхание, учитывая сигналы БОС. Их изменение связано с работой сердца. Для периода «РАБОТА» существует несколько

сюжетов: «Столбик», «Пары слайдов», «Полосы», «Строки», «Жалюзи», «Преобразование», а также игры «Мыльные пузыри», «Кексы». Но одной из главных сюжетов в период «РАБОТА» является сеанс ЛОГО, который включает режим чтения гласных, слогов, слов, фраз, стихов, поговорок.

Задача ребенка – подстраивать свое дыхание под сигналы ОС. Таким образом, происходит постепенная синхронизация работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

В периоде «ОТДЫХ», во время первых занятий ребенок отдыхает от выполнения инструкции (дышит привычным для себя способом) и просто смотрит слайд-шоу. В дальнейшем он пытается выполнять инструкцию по дыханию и в периодах «ОТДЫХ» тоже. Сигналы обратной связи не предъявляются. В период отдыха компьютер в скрытом режиме продолжает запись текущих величин пульса. Это позволяет получить сравнительную картину изменения величин пульса, частоты дыхания и ДАС в периоды, когда есть обратная связь, и в периоды, когда она отсутствует.

Сравнивая результаты периода работы и периода отдыха, можно легко увидеть, насколько эффективно происходит выработка правильного типа дыхания.

Очень важно, чтобы ребенок понял, что открытие/закрашивание в сюжетах отражает плавное изменение текущей ЧСС в пределах, установленных величинами верхнего и нижнего порогов.

Важно следить за тем, чтобы ребенок не увеличивал глубину и длительность вдоха для достижения верхнего порога. Вдох должен быть спокойным, непродолжительным.

На выдохе необходимо полностью расслабиться и достичь минимальной величины ЧСС. Поэтому, нижний порог делается постепенно более трудно достижимым. Это заставляет ребенка стремиться на выдохе к максимальной релаксации. При этом нужно помнить, что выдох делается плавно и без усилий, вдох же происходит, безусловно рефлексивно.

Чем спокойнее, комфортнее чувствует себя ребенок, тем лучше получается выполнять упражнение. В процессе тренинга необходимо поощрять и хвалить детей.

Новейшие игровые возможности компьютерных технологий, основанные на принципе поощрения правильно выполняемых заданий, обеспечивают высокую эмоциональную заинтересованность и нестандартность проведения коррекционных сеансов у детей. Сеансы тренировок по методу (БОС) строго индивидуальны, дозированы и контролируются педагогом в ходе каждого сеанса на протяжении всего курса.

Обучение проходит в два этапа: первое и второе полугодие индивидуально. Курс каждого этапа составляет 24 урока.

#### **Алгоритм работы:**

**1. Освоение принципа дыхания животом.** Вначале проводится без применения прибора, затем используется работа с компьютерной программой «БОС» и датчиками (с 1 - 3 урок)

**2. Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной ДАС под контролем «БОС» (с 4 - 10 урок).**

**3. Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем «БОС» (с 11 – 18 урок).**

**4. Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания в сеансе «ЛОГО» (с 19- 24 урок).**

#### **Рекомендации для индивидуальной работы родителей с детьми**

Важным условием программы - является закрепление навыка правильного дыхания ребенком на практике в течение дня (1 -2 раза в день по 10 мин):

- Займите удобное, комфортное положение (лежа, сидя).
- В положении сидя - плечи расслаблены и опущены, руки лежат на коленях.
- Сделайте неглубокий медленный вдох через нос с закрытым ртом и постарайтесь при этом надуть живот. Затем сделайте плавный, медленный выдох через рот, губы должны быть полусомкнуты (сложены трубочкой).
- Воздух свободно покидает легкие. Вы лишь создаете небольшое сопротивление полусомкнутыми губами.
- При выдохе живот возвращается в исходное положение.
- Следите за тем, чтобы мышцы груди и плечевого пояса не участвовали в дыхании.
- Для контроля одну руку можно положить на грудь, а другую на живот. Должна двигаться только рука, находящаяся на животе. Грудная клетка находится в покое.
- Старайтесь, чтобы выдох был, по крайней мере, в два раза дольше вдоха. Например, вдох на «раз-два», а выдох на «раз – два – три - четыре».
- Ни в коем случае не выдыхайте через силу, постарайтесь полностью расслабиться, никаких неприятных ощущений быть не должно.

При правильном выполнении частота дыхания должна составлять 8 - 12 дыхательных движений в 1 мин. Диафрагмальное дыхание станет обычным типом дыхания при условии постоянных тренировок.

В ходе реализации базовой программы важно выработать стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания, и закрепить навык правильного дыхания повторным курсом во втором полугодии.

**Календарно – тематический план  
(1 этап – первое полугодие)**

№	Тема	Дата (1 этап – 24 занятия)	Цель	Содержание занятия
1	Осень	индивидуально	Освоение принципа дыхания животом	Обучение (вводное занятие) без прибора. Алгоритм работы
2	Фрукты	индивидуально	Освоение принципа дыхания животом	Обучение (вводное занятие) без прибора. Алгоритм работы
3	Игрушки. Часть 1	индивидуально	Освоение принципа дыхания животом	Обучение (вводное занятие) без прибора. Алгоритм работы с тренажером «Столбик»
4	Дикие животные	индивидуально	Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Столбик (индикатор) Слайды (отдых) Дикие животные (слайды) Слайды (отдых)
5	Домашние животные	индивидуально	Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Столбик (индикатор) Слайды (отдых) Домашние животные (слайды) Слайды (отдых)
6	Детеныши диких животных	индивидуально	Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Столбик (индикатор) Слайды (отдых) Детеныши диких животных (слайды) Слайды (отдых)
7	Детеныши домашних животных	индивидуально	Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Столбик (индикатор) Слайды (отдых) Детеныши домашних животных (слайды) Слайды (отдых)

8	Разные животные	индивидуально	Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Столбик (индикатор) Слайды (отдых) Разные животные (слайды) Слайды (отдых)
9	Подводный мир	индивидуально	Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Столбик (индикатор) Слайды (отдых) Подводный мир (слайды) Слайды (отдых)
10	Птицы	индивидуально	Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Птицы (слайды) Слайды (отдых) Жалюзи (цвет) Слайды (отдых)
11	АРТ (пары слайдов)	индивидуально	Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Птицы (слайды) Слайды (отдых) Жалюзи (цвет) Слайды (отдых)
12	Животные (пары слайдов)	индивидуально	Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Жалюзи (цвет) Слайды (отдых) Животные (пары слайдов) Слайды (отдых)
13	Пейзажи (пары слайдов)	индивидуально	Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Жалюзи (цвет) Слайды (отдых) Пейзажи (пары слайдов) Слайды (отдых)
14	Птицы (пары слайдов)	индивидуально	Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Пейзажи (пары слайдов) Слайды (отдых) Птицы (пары слайдов) Слайды (отдых)

15	Самолеты (пары слайдов)	индивидуально	Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Птицы (пары слайдов) Слайды (отдых) Самолеты (пары слайдов) Слайды (отдых)
16	Сеанс «Лого» Выдох Жалюзи Цвет	индивидуально	Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Самолеты (пары слайдов) Слайды (отдых) Жалюзи (цвет) Слайды (отдых)
17	Сеанс «Лого» Выдох Мыльные пузыри	индивидуально	Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Жалюзи Цвет Слайды (отдых) Выдох Мыльные пузыри Слайды (отдых)
18	Сеанс «Лого» Выдох Кексы	индивидуально	Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Выдох Мыльные пузыри Слайды (отдых) Выдох Кексы Слайды (отдых)
19	Сеанс «Лого» Чтение Гласные звуки	индивидуально	Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Выдох Кексы Слайды (отдых) Чтение Гласные звуки Слайды (отдых)
20	Сеанс «Лого» Чтение Гласные звуки	индивидуально	Закрепление полученного навыка диафрагмально- релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Мыльные пузыри Слайды (отдых) Гласные звуки. Слайды (отдых)
21	Сеанс «Лого» Чтение Гласные звуки	индивидуально	Закрепление полученного навыка диафрагмально- релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Гласные звуки Слайды (отдых) Гласные звуки. Слайды (отдых)



22	Сеанс «Лого» Чтение Слоги	индивидуально	Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Гласные звуки Слайды (отдых) Слоги Слайды (отдых)
23	Сеанс «Лого» Чтение Слоги	индивидуально	Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Кексы Слайды (отдых) Слоги Слайды (отдых)
24	Сеанс «Лого» Чтение Слова	индивидуально	Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Слоги Слайды (отдых) Слоги Слайды (отдых)
24	Осень	индивидуально	Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	Слайды (отдых) Слоги Слайды (отдых) Слова Слайды (отдых)

## (2 этап – второе полугодие)

В зависимости от приобретенного навыка в 1 этапе формируется календарно-тематический план.

### **Оценочные и методические материалы**

После каждого этапа (полугодия) формируется программой диаграмма, в которой наглядно определяется уровень достижения планируемых результатов обучающегося.

#### **Формы мониторинга**

**Метод биологической обратной связи (БОС)** — это передача человеку дополнительной информации (с помощью компьютера) о состоянии его органов и систем в доступной и наглядной форме. На основе этой информации человек способен включать механизмы саморегуляции и целенаправленно использовать огромные функциональные возможности организма с целью совершенствования своих функций в норме (тем самым сохраняя и укрепляя свое здоровье). Оборудование БОС делает доступной для человека информацию, в обычных условиях им не воспринимаемую.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Бос - здоровье» предполагает проведение мониторинга в следующей форме – диагностическая карта и задание в электронном виде на компьютере в конце каждого этапа «Паспорт здоровья».

**Для повышения эффективности этого метода необходимо выполнять ряд требований:**

1. Обязательность закрепления навыка правильного дыхания.
2. Регулярность практических занятий (2-3 раза в неделю)
3. Тесная связь с родителями.

### **Список литературы**

1. Вовк О. Н., Павлова Л. Н., Теречева М. Н., Черемных Н. И. Негосударственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов «Институт биологической обратной связи». Учебно-методическое пособие по применению логотерапевтического компьютерного комплекса для коррекции речи методом биологической обратной связи. Таблицы, формы учета, рекомендации. Справочный материал., -СПб., 2008.

2. Кардио-лого 2.1. Руководство пользователя ЗАО «Биосвязь». - СПб., 2007.

3. Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода биологической обратной связи в школьно-дошкольных учреждениях. Методические рекомендации для медицинских и педагогических работников школьно-дошкольных учреждений, реализующих программы оздоровления. ЗАО «Биосвязь» НОУ «Институт Биологической обратной связи»,- СПб., 2008.

4. Сметанкин А. А. Биологическая обратная связь в реабилитации пациентов с нарушениями голосовой функции. Пособие для врачей. – СПб., 2004.

5. Сметанкин А. А., Вартанова Т. С., Быков А. Т., Поддубная Р. Ю., Питерская Я. А., Черноусова Л. Д. Общие вопросы применения БОС. НОУ., - СПб., 2008.

6. Сметанкин А., Сметанкина С.И., Тихомиров П. Н., Маркович Н. Н., Мартынова О.В., Черемных Н.И., Пастушенко Л.И., Гвоздев Е.В. Формирование, совершенствование и коррекция речи в норме и патологии на основе применения метода биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца., - СПб., 2008.

### Приложение 1. «Критерии оценки эффективности программы «Бос -здоровье»

№	Критерии	Инструментарий
1	увеличение и стабилизация ДАС	Наблюдение в процессе работы за детьми и анализ их деятельности
2	повышение мотивации и эффективности на занятиях (формирование усидчивости)	Наблюдение в процессе работы за детьми и анализ их деятельности
3	выполнение нагрузки в дыхательных упражнениях	Наблюдение в процессе работы за детьми и анализ их деятельности
4	улучшение психоэмоционального состояния	Наблюдение в процессе работы за детьми и анализ их деятельности
5	Выполнение плавного речевого выдоха при произнесении гласных звуков	Наблюдение в процессе работы за детьми и анализ их деятельности
6	Выполнение плавного речевого выдоха при произнесении слов, фраз	Наблюдение в процессе работы за детьми и анализ их деятельности

Средний уровень – 1 балл

Низкий уровень – 0 баллов.

**Приложение № 2. «Диагностическая карта программы «Бос - здоровье»**

№	ФИ ребенка																			
	Критерии																			
1.	увеличение и стабилизация ДАС	н.г.																		
		к.г.																		
2.	повышение мотивации и эффективности и на занятиях (формирование усидчивости)	н.г.																		
		к.г.																		
3.	выполнение нагрузки в дыхательных упражнениях	н.г.																		
		к.г.																		
4.	улучшение психоэмоционального состояния	н.г.																		
		к.г.																		
5.	выполнение плавного речевого выдоха при произнесении гласных звуков	н.г.																		
		к.г.																		
6.	Выполнение плавного речевого выдоха при произнесении слов, фраз	н.г.																		
		к.г.																		

## Приложение №3

### Упражнения для формирования навыка диафрагмального дыхания.

#### 1 Задуй свечку.

Ребенок держит полоску бумаги на расстоянии около 10 см. от губ. Ребенку предлагается медленно и тихо подуть на «свечу» так, чтобы пламя свечи отклонилось.

#### 2 Рыбка.

Ребенок ложится на спину. Логопед помещает ему на живот легкую мягкую игрушку – рыбку. Делая вдох носом – живот выпячивается, а значит, игрушка поднимается. При выдохе через рот – живот втягивается, и игрушка опускается.

Качаю рыбку на волне,

То вверх (вдох), то вниз (выдох)

Плывет по мне.

#### 3 Бегемотик.

Ребенок ложится на спину. Логопед помещает ему на живот легкую мягкую игрушку – бегемотик. Делая вдох носом – живот выпячивается, а значит, игрушка поднимается. При выдохе через рот – живот втягивается, и игрушка опускается.

Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали.

То животик поднимали (вдох),

То животик опускали (выдох).

#### 4 Греем ручки.

Ребенок медленно и тихо, не раздувая щек, выдыхает струю воздуха на ладони.

#### 5 Листья падают и кружатся

Ребенок медленно и тихо, не раздувая щек, сдувает вырезанные из цветной бумаги листья деревьев.

#### 6 Снежинки.

Ребенок медленно и тихо, не раздувая щек, сдувает вырезанные из цветной бумаги снежинки или комочки ваты.

#### 7 Ветряная мельница.

Ребенок держит сделанную из бумаги «мельницу (вертушку)». Ребенок дует на мельницу, вместо ветра.

#### 8 Шарик.

Ребенок дует медленно (губы в упражнении «Трубочка») на маленький шарик для пинг-понга, который находится в тазике с водой.

#### 9 Загони мяч в ворота.

Ребенок на выдохе воздушной струей загоняет легкий шарик для пинг-понга в ворота. Можно сделать мяч из ваты или фольги.

#### 10 Трубочка.

Ребенок дует через трубочку на ватку или шарик, лежащий на столе.