

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение Детский сад №2 «Радуга»

Принята
Педагогическим советом
Протокол от 1 от 31.08.2020

Утверждена приказом
МАДОУ Детский сад
№2«Радуга»
от 01.09.2020 № 181

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ДЫХАНИЕ БЕЗ УСИЛИЙ»

методом БОС

*и его реализация в работе по формированию диафрагмально-
релаксационного дыхания в коррекционно- развивающей работе с детьми*

Составитель:

учитель-логопед

**Черникова Екатерина
Александровна**

Калтан
2020 г.

Содержание

Паспорт.....	3
I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	
1.2. Цели и задачи.....	6
1.3. Принципы реализации программы.....	6
1.4. Планируемые результаты освоения программы	7
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	7
2.1. Метод БОС и его реализация в работе по формированию диафрагмально-релаксационного дыхания в коррекционно-развивающей работе с детьми.....	9
2.1.1. Содержание работы программы «Волна»	
2.1.2. График проведения обучение диафрагмальному дыханию по программе «Волна».....	10
2.1.3. Методика проведения практических занятий.....	13
2.2. Взаимодействие с родителями.....	15
III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	16
3.1. Организация режима пребывания детей в кабинете ресурсного центра профилактики и коррекции речевых нарушений.....	16
3.2. Кадровое и материально - техническое обеспечение.....	16
3.3. Методическое обеспечение.....	17

ПАСПОРТ

<p><i>Наименование программы</i></p>	<p>«Дыхание без усилий» методом БОС и его реализация в работе по формированию диафрагмально-релаксационного дыхания в коррекционно- развивающей работе с детьми.</p> <p>Программа направлена на обучение детей старшего дошкольного возраста навыкам восстановления, сохранения и укрепления собственного здоровья.</p>
<p><i>Дата принятия решения о разработке программы</i></p>	<p>01.12.2020г.</p>
<p><i>Разработчики программы, должность</i></p>	<p>Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №2 «Радуга»: ресурсный центр профилактики и коррекции речевых нарушений.</p> <p>Специалист учитель – логопед: Черникова Екатерина Александровна</p>
<p><i>Цели программы</i></p>	<p>Обучение детей навыку диафрагмально - релаксационному типу дыхания путем внедрения в образовательный процесс метода биологически обратной связи.</p>
<p><i>Направления и задачи программы</i></p>	<p>Программа рассчитана на подгрупповые теоретические занятия, индивидуальные практические занятия, возраст детей 5-7 лет.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение гармоничной работе дыхательной системы и сердца, правильной речи, сохранения и укрепления здоровья. 2. Сохранение и укрепление здоровья детей. 3. Повышение уровня концентрации внимания. 4. Профилактика нарушений голоса и речи. 5. Развитие интереса у детей к современным компьютерным

	технологиям.
Форма реализации	<p>Программа ориентирована на группы детей старшего 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.</p> <p>Обучение диафрагмальному дыханию проходит 2 раза в неделю, с учетом индивидуальных особенностей детей.</p>
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование и самостоятельное поддержание диафрагмально – релаксационного дыхания у воспитанников ДОУ. 2. Рост стрессоустойчивости воспитанников ДОУ №38 «Домовенок». 3. Снижение уровня заболеваемости гриппом и ОРВИ. 4. Снижение уровня заболеваемости болезнями бронхо - лёгочной, сердечно -сосудистой и нервной систем. 5. Повышение уровня концентрации внимания и произвольной регуляции функций организма. 6. Формирование осознанного отношения воспитанников и сотрудников ДОУ к своему здоровью.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

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

Дыхание – важный для жизни процесс гарантируется слаженной, гармоничной работой 2-ух систем: респираторной (*легкие, бронхи, альвеолы, дыхательные мышцы*) и сердечно – сосудистой (*сердце, кровеносные сосуды*). Их работа всякий раз непрерывна и гармонична. Это главное условие жизни.

Дыхание является физиологической основой речевого звучания. От того как дышит человек, как умеет пользоваться своим дыханием, зависит красота, сила и легкость его голоса.

Развитие речевого дыхания находится в зависимости от правильного функционирования физиологического дыхания. Речевое дыхание оказывает воздействие на плавность звучания речи. При этом оно часто зависит не от количества воздуха, взятого в момент вдоха, а от умения рационально расходовать его в процессе говорения. У детей дошкольного возраста механизм координации между дыханием, фонацией и артикуляцией формируется постепенно. Следовательно, постепенно развивается и речевое дыхание.

Ежегодно, проводя логопедическое обследование детей, мы обратили внимание на увеличение количества детей, которые имеют нарушения в формировании и развитии речи. Среди имеющихся речевых нарушений у детей дошкольного возраста необходимо отметить такие, как фонетический дефект, фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание, ринолалия. Наиболее распространённое и стойкое речевое нарушение, требующее длительной коррекции, общее недоразвитие речи (далее ОНР). ОНР - это различные сложные речевые расстройства, при которых нарушено формирование всех компонентов речевой системы, т.е. звуковой стороны речи (фонетики) и смысловой стороны речи (лексики, грамматики).

Фонетический уровень составляет материальную основу языковой системы и нарушение его часто приводит к расстройству других, более высоких уровней этой системы. Отмечается нечеткое звукопроизношение, общая смазанность речи в ряде случаев сопровождающаяся назализацией, различные фонационные и просодические расстройства. Фонетическая

сторона речи представляет собой тесное взаимодействие основных её компонентов – звукопроизношения и просодики.

Проблемы и пути коррекции речевых нарушений актуальны и важны. Их решение требует практического использования новых подходов, применения в логопедической работе новых современных информационно-коммуникативных и логотерапевтических технологий, а также логопедического сопровождения. В силу этих причин возникла необходимость создания дополнительной программы на базе ресурсного центра профилактики и коррекции речевых нарушений: «Дыхание без усилий» методом биологической обратной связи (далее БОС) по программе «Волна», как средство коррекции и компенсации речевого развития детей.

1.2. Цели и задачи

С 1 декабря 2020 года в нашем дошкольном образовательном учреждении открыт и функционирует ресурсный центр профилактики и коррекции речевых нарушений, на базе которого мы используем технологию БОС по программе «Волна».

Основной целью программы является обучение детей навыку диафрагмально - релаксационному типу дыхания путем внедрения в образовательный процесс метода биологически обратной связи.

Задачи:

1. Обучение гармоничной работе дыхательной системы и сердца, правильной речи, сохранения и укрепления здоровья.
2. Сохранение и укрепление здоровья детей.
3. Повышение уровня концентрации внимания.
4. Профилактика нарушений голоса и речи.
5. Развитие интереса у детей к современным компьютерным технологиям.

1.3. Принципы реализации программы

Организация коррекционной работы с детьми на базе ресурсного центра профилактики и коррекции речевых нарушений основывается на следующих **принципах:**

1. Принцип личностно-ориентированного и деятельностного подхода – взаимодействие педагога с ребенком, умение педагога принять и поддержать индивидуальность, интересы и потребности воспитанника.
2. Принцип здоровьесбережения. Обеспечение психологического и физического здоровья детей.

3. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей.
4. Принцип системности – работа проводится в системе, а не от случая к случаю.
5. Принцип ненасилия. Отсутствие навязывания видов деятельности и форм взаимодействия.
6. Принцип взаимосоотрудничества. Взаимодействие всех участников коррекционной работы (учителя-логопеда, ребенка, родителей, воспитателей).

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу курса БОС - терапии при условии успешного овладения ребенком навыка диафрагмально-релаксационного дыхания могут быть достигнуты следующие результаты:

1. Улучшение речи.
Метод БОС дает возможность устранить у детей: речевые нарушения всех видов, заикание, нарушения чтения (дислексию) и письма (дисграфию), расстройства фонации, функциональные нарушения голоса, нарушения темпа речи, речевую тревогу, расстройства речи с нарушением слуха и зрения.
2. Эффективен для подготовки детей к школе (в качестве защиты от первичного стресса), укрепления центральной нервной системы.
3. Улучшение психоэмоционального состояния ребенка (повышение уверенности в себе, снижение реактивной и личностной тревожности, нормализация сна).
4. Снижение сезонной заболеваемости ОРВИ

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Метод БОС и его реализация в работе по формированию диафрагмально-релаксационного дыхания в коррекционно-развивающей работе с детьми

Чтобы научить ребенка владеть голосом, надо прежде всего научить его правильно дышать: и та и другая функция- выполняются одними и теми же органами. Без правильного дыхания, для которого характерны короткий, глубокий вдох и плавный, длительный, экономный выдох, невозможна хорошо звучащая речь. Это условие в большинстве случаев представляет трудность для многих детей, страдающих нарушением речи. С такими

детьми проводится целенаправленная работа, которая заключается в проведении специальных дыхательных упражнений.

Процесс дыхания поддается тренировке, можно управлять длительностью и глубиной вдоха, выдоха и длительностью пауз после вдоха и выдоха. Глубина и частота дыхания также зависят от силы и выносливости основных дыхательных мышц (мышц диафрагмы, наружных и внутренних межреберных мышц). Диафрагмальное дыхание обеспечивает комфортное речевое дыхание. Чем лучше развиты эти мышцы, тем экономичнее работает дыхательная система, тем больше ее резервные возможности. Особенно эффективна эта работа с применением современных тренажеров и комплексов с **биологической обратной связью (БОС)**.

Биологическая обратная связь – уникальная технология XXI века, основанная на применении современной электронной аппаратуры, включающей увлекательные компьютерные игровые тренажеры. Метод БОС основан на выработке правильного оптимального диафрагмально-релаксационного дыхания, известное как метод дыхания по Сметанкину. Учимся говорить на выдохе! Для этого используется такой физиологический параметр, как дыхательная аритмия сердца, которая отражает связь между дыхательной и сердечно-сосудистой системами и представляет собой разность между частотой сердечных сокращений на вдохе и выдохе. Процедура представляет собой подключение электрических датчиков (на всех этапах), которые показывают информацию в виде аудио или видео сигналов на экране компьютера. Во время дыхания мышцы лица, шеи, плеч, рук должны быть расслаблены. Вдох нужно делать через нос, легкий, не очень глубокий, а выдох — плавный через рот, в несколько раз длиннее вдоха. Во время сеанса обратной связи идет демонстрация картинок или видеофайлов. Если ребенок расслаблен и правильно дышит (диафрагмально, то картинка или видео видно четко. Если же ребенок не сконцентрирован, отвлечен, напряжен, или дышит неправильно, то картинка показывается не четко, размыто. В фазу выдоха снимается избыточное мышечное и психоэмоциональное напряжение. Расслабляются мышцы рук, верхнего плечевого пояса, туловища и особенно мышцы, участвующие в речеобразовании, улучшается их кровоснабжение.

Чем комфортнее чувствует себя ребенок, тем лучше получается у него упражнение. Правильное выполнение упражнения вырабатывает навык диафрагмально-релаксационного дыхания и формирует у ребенка положительную мотивацию к дальнейшей работе.

Если у ребенка возникают затруднения с выполнением задания, всегда можно вернуться к предыдущим упражнениям, которые восстановят навык.

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.

Занятия с применением метода БОС начинаются только после согласия родителей, законных представителей. Ребенок зачисляется в группу на основании заявления родителя и приказа заведующего ДОУ.

В декабре 2020года в коррекционную работу по методу БОС были привлечены 20 детей старшего дошкольного возраста.

2.1.1.Содержание работы программы «Волна»

Программа «Волна» основана на использовании технологии БОС и 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.

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

Оздоровительная дыхательная гимнастика по программе «Волна» уникальна тем, что ребенок осознанно принимает участие в процессе оздоровления организма. Он обучается управлять своим здоровьем, дыханием и эмоциями с помощью индивидуального компьютера. Компьютер превращает тренировку дыхания в захватывающую игру на компьютере. Принципиально и то, что само устройство не оказывает негативного воздействия на организм ребенка при проведении сеанса.

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

Для того, чтобы воспитать у ребенка осознанное 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.

2.1.2. График проведения обучение диафрагмальному дыханию по программе «Волна»

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» (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.

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

В ходе сеанса специальные приборы и компьютерные комплексы «Волна» реагируют на физиологические показатели у ребенка 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».

Работая по программе «Волна», мы придерживаемся рекомендуемой *структуры* курса:

1. *Вводное ознакомительное занятие* (1 занятие). Знакомство с программой и целью её применения.
2. *Диагностический этап* (1 занятие). Основной целью этого этапа является выявление особенностей психофизиологического и психоэмоционального состояния ребёнка, определение индивидуальной тактики обучения дыханию. Проводится диагностический сеанс, в ходе которого оцениваются параметры дыхания и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы.
3. *Информационно-практический этап* (2-3 занятия). Целью данного этапа является формирование мотивации на работу по программе, ознакомление детей с возможностями саморегуляции.
4. *Практический этап* (8-12 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 трёх рабочих фаз:
 - Постановка навыка дыхания (2-3 занятия)
 - Обучение диафрагмальному дыханию (3-4 занятия)
 - Закрепление навыка диафрагмального дыхания (3-5 занятий)
5. *Заключительная диагностика* (1 занятие)

Проведение занятий по программе «Волна» возможно в индивидуальном и групповом режиме. Для детей старшего дошкольного возраста предпочтительной является индивидуальная форма работы.

Диагностика проводится с помощью специального диагностического режима, предусмотренного в программе. Диагностическая регистрация проводится на самом первом занятии – это *первичная* диагностика, именно с этими показателями мы сравниваем результаты *заключительной* диагностики, и соответственно судим об изменениях психофизиологического изменения каждого ребёнка. Проведение *заключительной* диагностики помогает качественно оценить эффективность работы по программе «Волна».

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.

Проведения 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 непосредственную 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.

График работы

Дни недели	Время проведения	Место проведения
Вторник	15.00 – 16.00	Ресурсный центр профилактики и коррекции речевых нарушений
Четверг	15.00 – 16.00	

Время работы на компьютере

Этапы работы		Диагностика	Постановка дыхания			Обучение навыку			Закрепление навыков			Заключительная диагностика
№	Фазы		Сеанс 1	Сеанс 2	Сеанс 3	Сеанс 4	Сеанс 5	«Игра Бабочки»	Сеанс 6	Сеанс 7	Сеанс 8	
1	Работа		Столбик	Столки	Столбик	Столки	Столки		Столки	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	

					СТЬ	О			Ы		
6	Гимнастика для глаз		<i>Вариант 1</i>		<i>Вариант 2</i>			<i>Вариант 3</i>			
Всего занятий:		1	3		3			3			1
<i>Итого занятий: 11</i>											

Перед каждым занятием необходимо напоминать правила диафрагмального дыхания и смысл компьютерной игры.

2.1.3. Методика проведения практических занятий

Обучение дыханию производится учителем-логопедом в ходе практических тренинговых занятий – сеансов, в соответствии со следующей технологией:

Исходное положение: сидя, слегка откинувшись на спинку стула или кресла; руки опущены, лежат на коленях.

Вдох делается через нос, без напряжений, комфортно. На вдохе живот надувается. Если ребёнку сложно справиться с технологией дыхания, можно одну руку положить на грудь, вторую на живот, при вдохе необходимо контролировать, чтобы та рука, которая лежит на животе, двигалась, а та, которая на груди, оставалась в покое. Когда навык дыхания выработается (примерно 3-5 сеансов) руки можно опустить и полностью расслабиться.

Выдох через рот, медленно, плавно, спокойно, через слегка сомкнутые губы, с полным мышечным расслаблением, брюшная стенка на выдохе медленно вытягивается.

Соотношение длительности фаз вдоха и выдоха: для диафрагмального дыхания $\frac{1}{2}$. Очень важно, чтобы ещё до того, как сесть за компьютер, ребёнок освоил технику диафрагмального дыхания на информационно-практических занятиях. Это позволяет нам снизить тревожность ребёнка и позволит быстрее достичь успешного результата при первом сеансе.

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 - 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» до 2-х минут).

Основная часть. Задачи: формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания с помощью индикатора компьютерной «Волны», который выводится на мониторе ПК.

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).

3 этап - итоговый. Подведение итогов работы ребенка на занятии.

Алгоритм проведение занятий

<i>Занятие</i>	<i>Задачи</i>	<i>Время (мин.)</i>
<i>1 Водная часть</i>	- повторение правил БОС -формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания без прибора ПБС	до 2 мин
<i>2. Основная часть</i>	-формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания с помощью прибора ПБС	4 – 7 мин
<i>3. Заключительная часть</i>	- 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

Использование программы «Волна» позволяет вырабатывать у ребёнка с нарушением речи оптимальный, диафрагмально-релаксационный тип дыхания с максимальной величиной дыхательной аритмии сердца, контролируемой по каналам зрительной и слуховой обратной связи. Метод позволяет активно регулировать существующие параметры дыхательной и сердечно-сосудистой систем в нужном направлении, изменять ритм дыхания частот сердечных сокращений, стабилизировать психоэмоциональное состояние пациента за счёт повышения неспецифической сопротивляемости организма.

2.2. Взаимодействие с родителями

№	Название мероприятия	Цели	Форма проведения	Срок
1	Приглашение родителей на занятия ребенка специалистом БОС	Информировать родителей о существовании кабинета ресурсного центра профилактики и коррекции речевых нарушений на базе ДОУ	Участие в общем собрании ДОУ	Сентябрь
2	Проведение открытого занятия для родителей «Что такое БОС-Здоровье и для чего мы используем технологию в ДОУ»	Познакомить родителей с программой «Дыхание без усилий». Оформить договор на проведение занятий с детьми	Консультация	Октябрь
3	Проведение индивидуальных консультаций по личным запросам родителей	Информирование родителей	По запросу родителей беседа	В течении года
4	Ознакомление родителей с результатами проведенных занятий	Информировать родителей о достижениях их детей с целью повышения их	По запросу родителей беседа	Декабрь, май

		интереса к здоровьесбережению		
5	Оформление странички с информацией про «БОС-Здоровье» на сайте МАДОУ	Информирование родителей	Дистанционная	Декабрь

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация режима пребывания детей в кабинете ресурсного центра профилактики и коррекции речевых нарушений

Наименование услуги: услуга здоровьесберегающей направленности для обучения детей старшего дошкольного возраста диафрагмально-релаксационному дыханию, посредством метода БОС – «Дыхание без усилий»

Назначение: создание условий для обучения детей диафрагмально-релаксационному дыханию

Область применения: дети старшего дошкольного возраста

Перспективы:

- 1 - Вовлечение детей среднего возраста;
- 2 - Распространение педагогического опыта.

Краткое описание и основные характеристики: сеансы организуются в специально оборудованном кабинете ресурсного центра профилактики и коррекции речевых нарушений на базе ДОУ.

Полный курс обучения одного ребенка в среднем составляет 14 сеансов, длительность одного сеанса 10 – 30 минут.

Рекомендуемое количество курсов не менее 2 раз в год.

3.2. Кадровое и материально - техническое обеспечение

На момент реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дыхание без усилий» методом БОС, ответственный ресурсного центра профилактики и коррекции речевых нарушений - учитель-логопед Черникова Екатерина Александровна.

Материально - техническое обеспечение

№	Наименование показателя	Количество
1	Ноутбук, мышь	3 комплекта
2	Электронный блок регистрации частоты дыхания (ЧД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС),	3 комплекта

	предназначенный для информирования о сигналах обратной связи с помощью персонального компьютера	
3	Датчик ЧСС, предназначенный для регистрации сигнала ЭКГ с поверхности грудной клетки, датчик ЧД, предназначенный для регистрации дыхательных движений брюшной стенки	3 комплекта
4	Микрофон, регистрирующий и усиливающий звуковой сигнал (голос тренирующегося)	3 комплекта
5	Электронные пособия: 1. Модуль Здоровое дыхание. 2.«Волна» (обучение диафрагмальному дыханию)	

3.3. Методическое обеспечение

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии – СПб.: речь, 2004.
2. Техники здоровья. Учебно-методическое пособие для работы с детьми. НПФ «Амалтея», СПб 2006.
2. Методическое пособие «Волна» (обучение диафрагмальному дыханию)/ НПФ «Алматей»/ В.Ю. Ледина, Н.А. Зубова/ СПб., 2003.
3. Ванина Л.А. Метод биологической обратной связи в логопедии, /мат-лы XIV Общероссийского форума. Здоровье России и биологическая обратная связь. - СПб., 2002.
4. Общие вопросы применения метода БОС. Сборник статей - СПб., 2007
5. А.Сметанкин. Дыхание по Сметанкину. ЗАО Биосвязь, 2007
6. Тимофеев В., Филимоненко Ю. Краткое руководство практическому психологу по использованию цветового теста М.Люшераю. СПб, 1998