

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя  
Общеобразовательная Школа № 34»



# АВТОРСКАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Организация занятий-тренингов  
по системе «БОС-Здоровье»  
в контексте системно-деятельностного подхода  
во внеурочной деятельности с обучающимися 4-6 классов**

**Срок реализации: 2014-2015 учебный год**

**Составитель:**  
Ефимцева Любовь Николаевна  
педагог дополнительного образования  
высшая квалификационная категория

**г. Нижневартовск 2014 год**

## Содержание

Пояснительная записка.....	2
Практика внедрения и использования здоровьесозидающей технологии «БОС – Здоровье» в контексте системно-деятельностного подхода во внеурочной деятельности (цель,задачи, принципы) -----	6
Содержание образовательной здоровьесозидающей программы «ПОБОСИК» по оздоровительной дыхательной гимнастики с использованием метода биологической обратной связи с обучающимися 4-6-х классов-----	10
Перспективно-тематическое планирование по формированию основ здорового образа жизни (4-6-е классы)-----	15
Требования к уровню подготовки обучающихся 4-6-х классов-----	19
Программа мониторинга реализации здоровьесберегающей БОС технологии-----	20
Список использованных источников.....	24
Приложение	

*«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя»  
Академик Н.М. Амосов.*

### **Пояснительная записка**

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой важной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. **Актуальность данного исследования обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании**.

Право ребенка на здоровье, обеспечение и охрану здорового образа жизни регламентируется важнейшими нормативно-правовыми документами международного, федерального и регионального уровня : «Международной конвенцией о правах ребенка», Законом РФ «Об образовании», «Семейным кодексом РФ». Тем не менее, состояние здоровья подрастающего поколения не может не вызывать в настоящее время глубокой тревоги. Статистические данные свидетельствуют, что уровень здоровья юных нижевартовцев с каждым годом снижается.

Первопричинами снижения уровня практически здоровых детей в городе Нижневартовске являются суровые климатические условия, сложная экологическая обстановка, низкая двигательная активность детей.

Подавляющее число неуспешных в учебе учащихся, не просто «не хочет учиться», а имеет особенности нервно-психического развития в виде незрелостей, функциональных расстройств или нарушений в нервно-психических функциях, необходимых для учебы, и системах саморегуляции. Имеющиеся у таких детей проблемы, чаще всего носят медико-биологический характер и связаны с последствиями неблагоприятного протекания беременности и родов, социальными условиями; 16% учащихся с педагогической запущенностью, остальные же характеризуются особенностями развития когнитивных процессов – на нижней границе возрастной нормы. Недостаточность произвольной саморегуляции учебно-познавательной деятельности из-за неоптимальной энергетической обеспеченности познавательных процессов (церебрастения, соматогенная астения и астеноневротический синдром) были отмечены у 45 % детей.

Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления, поэтому **оздоровление детей, освоение и формирование положительного социального опыта, выработка ценностных ориентаций детей на здоровый образ жизни особенно актуальны для северных территорий.**

На протяжении нескольких лет в Ханты-Мансийском округе реализуется здоровьесберегающие технологии, поэтому не случайно и в городе Нижневартовске внедрены здоровьесберегающие образовательные технологии. За эти годы в муниципальном бюджетном образовательном учреждении «средняя общеобразовательная школа № 34» сложилась своя система оздоровления учащихся.

В ее основу положено три взаимосвязанных направления: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье. Интеграция программы в школьную жизнь предусматривает изучение вопросов укрепления здоровья и привитие навыков самосохранения во время уроков и внеурочной деятельности, в повседневной жизни. Работа педагогического коллектива школы базируется на понимании образования и здоровья детей как фундаментальных основ полноценного и гармоничного развития учащихся. Программа школы и классные программы «Обучение здоровью» соответствует культуре социума, потребностям участников образовательного процесса и ресурсам школы. Опираясь на свой оздоровительный потенциал, используя творчество учащихся, родителей и учителей, школа не стоит на месте, она ищет новые пути укрепления здоровья.

Противоречие между требованием сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования у них потребности в здоровом образе жизни и недостаточной разработанностью условий подготовки здорового, образованного и разносторонне развитого поколения в общеобразовательной школе вызвало необходимость поиска здоровьесберегающей образовательной технологии, которая может обеспечить способность учащихся саморазвитию, самосовершенствованию через сознательное отношение к своему физическому и психическому здоровью.

Целесообразность внедрения здоровьесберегающей образовательной технологии «БОС-здоровье» по сохранению и укреплению здоровья в контексте системно-деятельностного подхода, доказана восьмью годами применения данной технологии в школе № 34

- Внедрение в образовательный процесс технологии БОС-Здоровье обеспечивает создание здоровьесберегающей среды, повышает уровень культуры здоровья обучающихся;
- У обучающихся формируются универсальные учебные действия (*личностные УУД* - оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья; *регулятивные УУД* - умения организовывать свою деятельность, в диалоге с педагогом, совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки уровня дыхательных навыков; *познавательные УУД* - умения результативно мыслить и работать с информацией, анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления, выявлять причины и следствия простых явлений; *коммуникативные УУД* - умения общаться, взаимодействовать с людьми, отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами), что повлияет на развитие самой личности обучающегося.

Методологической основой технологии сознательного управления механизмами здоровья или по другому, оздоровительной дыхательной гимнастики, является технология биологической обратной связи (БОС), разработанная под руководством А.А. Сметанкина, ученого-физиолога, кандидата биологических наук, директора Санкт-Петербургского НОУ «Институт БОС», президента Российской Ассоциации Биологической Обратной Связи. Данная методика в течение последних 25 лет прошла детальную апробацию, получила хорошее аппаратное обеспечение. Для реализации технологии используются современные возможности мультимедийной и компьютерной техники, оборудование и программное обеспечение. Приборы ЗАО «Биосвязь» разрешены комитетом по новой медицинской технике МЗ РФ и включены в реестр медицинской аппаратуры МЗ РФ. Применение программ с использованием дыхательных упражнений, направленных на формирование диафрагмально-релаксационного типа дыхания с целью оздоровления детей, является логичным переносом большого научно-практического опыта, накопленного в медицине, в область педагогики. Главное предназначение прибора ПБС – выработка дыхания, которое называется диафрагмально-релаксационным типом дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца, или кардиореспираторной тренировкой по методу А.Сметанкина. Особенностью дыхания по А.Сметанкину является дыхание с помощью диафрагмы, или дыхание животом. Этот тип дыхания наиболее полезен для человека.

Существуют две причины, дающие право утверждать, что именно диафрагмальное дыхание включает в себе мощный потенциал здоровья.

Во-первых, диафрагмальный тип дыхания заложен в нас природой.

Во-вторых, этот тип дыхания приводит в гармонию работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Диафрагмальное дыхание совпадает с естественными механизмами активизации внутренних резервов организма людей любого возраста. Смысл диафрагмально-релаксационного дыхания заключается в том, что человек наилучшим образом использует свою дыхательную и сердечно-сосудистую систему, и учится синхронизировать их работу, таким образом он обеспечивает себе совершенный гомеостаз, а значит, и совершенное здоровье.

Современная инновационная здоровьесберегающая технология « БОС-здоровье» позволяет каждому ученику и педагогу выработать навык правильного диафрагмально-релаксационного дыхания (ДРД) с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС).

Оздоровительная дыхательная гимнастика по методу БОС (автор А.А.Сметанкин) уникальна тем, что обучающийся сознательно участвует в процессе оздоровления организма. Он учится управлять своим здоровьем, дыханием и эмоциями с помощью персонального компьютера. Компьютер превращает тренировку дыхания в увлекательную игру на компьютере.

**Преимущества метода технологии «БОС-здоровье»:**

- ребенок сознательно участвует в процессе своего оздоровления, хорошо понимая это; занятия-тренинги проводятся систематически, что позволяет выработать и хорошо закрепить у детей навыки правильного дыхания;
- владение данной методикой позволяет ребёнку меньше волноваться в школе перед контрольными, успокоить нервную систему;
- помогает справиться со страхами, стрессами, неудачами, застенчивостью;
- дети, прошедшие курс дыхания в кабинете БОС-Здоровье, быстро засыпают, менее утомляются, отмечается высокая степень работоспособности;
- занятия-тренинги проходят в игровой форме, что особенно привлекает детей.

В состав занятий - тренингов включены упражнения не только на выработку и закрепление правильного рационального дыхания, но и упражнения по формированию осанки, учащиеся обучаются нетрадиционным видам массажа и закрепляются знания о здоровом образе жизни, сведения об окружающем мире.

На занятиях по технологии «БОС-здоровье» применяются методы и приемы здоровьесберегающей технологии по В.Ф.Базарному - это и режим динамической смены поз; и упражнения на зрительную координацию; и упражнения на мышечно-телесную координацию.

Методика В.Ф. Базарного обеспечивает реализацию главной задачи образовательного учреждения – выполнение базовых федеральным законам РФ «О гарантиях прав ребенка РФ», «Об охране здоровья граждан», «Об образовании» и запрос общества на здоровое поколение. Это единственная здоровьеразвивающая технология, которая защищена патентами и авторскими правами, одобрена институтами Минздрава РФ, РАМН, РАН, утверждена Правительством как общая федеральная программа.

Эта технология прошла практическую апробацию в течение 28 лет на базе многих детских садов и школ, имеет санитарно-эпидемиологическое заключение Минздрава РФ и позволяет строить учебный процесс на основе телесной вертикали сообразной подвижной природе школьника, а также дает гарантированный результат улучшения здоровья учащихся в целом.

Благодаря данной технологии достигается: фиксируемый результат улучшения здоровья учащихся; психологический комфорт в образовательном учреждении; это один из эффективных способов профилактики нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых стрессов и другой сугубо школьной патологии.

БОС технология в сочетании с методами и приемами В.Ф.Базарного повышает рейтинг занятий и влияет на конкурентоспособность образовательного учреждения.

Таким образом, способность ученика к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения

нового опыта - это и есть в широком смысле системно-деятельностный подход, а узком смысле – психологическом значении – это совокупность действий учащегося, обеспечивающих его культурную идентичность, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению универсальных учебных действий (УУД).

## ГЛАВА 1.

### **Практика внедрения и использования здоровьесозидающей технологии «БОС – Здоровье» в контексте системно-деятельностного подхода во внеурочной деятельности.**

Все вышесказанное явилось основой для разработки образовательной здоровьесозидающей программы «ПОБОСИК» по оздоровительной дыхательной гимнастике с использованием метода биологической обратной связи. Инновационные возможности технологии «БОС-здоровье» позволили ввести её во внеурочную деятельность как спортивно-оздоровительное направление.

Данная образовательная рабочая программа «ПОБОСИК» ориентирована на обучающихся 4-6-х классов, родителей (законных представителей). Образовательная здоровьесозидающая программа «ПОБОСИК» предполагает сотрудничество с педагогами образовательного учреждения и родителями по сохранению и развитию здоровья детей.

Локальными нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность по реализации рабочей программы «ПОБОСИК» являются Устав, Образовательная программа МБОУ «СОШ» №34, Программа развития МБОУ «СОШ» № 34.

**Цель рабочей образовательной здоровьесозидающей программы «ПОБОСИК»:** сохранение и укрепление здоровья учащихся через применение здоровьесберегающей технологии «БОС-здоровье» в контексте системно-деятельностного подхода, обеспечивающего способность обучающихся к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового опыта для ориентировки в жизненном пространстве.

#### **Задачи программы:**

- формировать у обучающихся умения самообучения, самовоспитания, саморазвития – как инструмента проектирования его индивидуальных траекторий обучений;
- развивать у обучающихся универсальные учебные действия как средства самостоятельного приобретения знаний о здоровом образе жизни, их обновление и применение в нестандартных жизненных ситуациях;
- формировать способности обучающегося к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных

упражнений, которые оказывают общеукрепляющее воздействие на организм и нормализует его внутреннее физиологическое состояние;

- сформировать у обучающегося стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания типа с максимальной дыхательной аритмией сердца;
- развивать у обучающихся зрительно-двигательную поисковую активность, зрительно-моторную и телесную координацию для формирования целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать у обучающихся осмысленное отношение к собственному физическому и духовному здоровью, расширяя на этой основе адаптивные возможности организма;

### **Принципы построения оздоровительной работы по системе « БОС- здоровье»-оздоровительной дыхательной гимнастики с использованием тренажера ПБС.**

Образовательная здоровьесозидающая программа «ПОБОСИК» строится с учетом общедидактических принципов, принципов построения оздоровительной работы в школе и принципов, обеспечивающих системно – деятельностный подход в обучении сознательного управления механизмами здоровья:

- **принцип гуманизации** представляет собой процесс, направленный на развитие личности ученика как субъекта творческой деятельности;
- **принцип интегративности** всех процессов образовательного пространства - обучение и воспитание, развитие и саморазвитие, индивидуального и совместного пространства; этот принцип предполагает совместную и созидательную деятельность педагога и ученика, ученика и родителей, педагога и родителей;
- **принцип индивидуализации обучения** : сохраняет и развивает индивидуальность ученика, его потенциальные способности, обучение ведется в индивидуальном режиме. Содействует выполнению упражнений с помощью тренажера ПБС для выработки диафрагмально-релаксационного типа дыхания каждым учеником; улучшает учебную мотивацию и развитие познавательных интересов; формирует личные качества: самостоятельность, трудолюбие, волю;
- **принцип обучения** от простого к сложному, когда обучающийся самостоятельно сообразно своим способностям, может подняться до « потолка» своих возможностей проводится в игровой форме;
- **принцип деятельности** : когда я делаю сам, я получаю опыт и знания;
- **принцип непрерывности** : преемственность между тренингами, упражнениями, темами, разделами;
- **принцип минимакса** : даем больше, требуем стандарт, сделай сколько можешь;

- **принцип психологической комфортности** : доброжелательная атмосфера;
- **принцип творчества:** ситуация успеха, настрой на творческое дело.

В образовательной здоровьесозидающей программе « ПОБОСИК» отражена **характеристика занятий-тренингов.**

**Таблица 1**

<i>характер содержания и структура занятий</i>	<i>тип управления познавательной деятельностью</i>	<i>взаимодействие педагога с учащимся</i>	<i>вид занятий</i>
Обучающие	компьютерное обучение с использованием аппаратно-программного комплекса «Дыхание 2.0», тренажера ПБС, диски со слайдами по учебным предметам ФГОС): окружающий мир, математика, русский язык; спорт.	Направленное индивидуальное	программное обучение цикличное, направленное, автоматизированное

**Таблица 2**

<i>состав группы</i>	<i>длительность занятия-тренинга</i>	<i>количество обучающихся на занятии-тренинге</i>	<i>Периодичность занятий - тренингов</i>
обучающиеся 4-х классов	20 минут	до 16 человек	2раз в неделю по графику занятий тренингов
обучающиеся 5-6-х классов	25 минут	до 18 человек	1 раз в неделю по графику занятий тренингов

- допускается разновозрастное комплектование групп;
- периодичность занятий - тренингов по оздоровительной дыхательной гимнастике устанавливается в соответствии с утвержденным годовым графиком проведения тренингов и расписанием внеурочной деятельности школы; 4 классы два раза в неделю, а 5-6 классы один раз в неделю приходят на занятия по БОС технологии; в течение всего учебного года.

Структурные элементы занятия-тренинга предполагают целостность занятия и сохранение основных направлений при различных вариантах.

Составные части занятия - тренинга находятся в тесной взаимосвязи и осуществляются в определенной последовательности.

Структура занятия-тренинга зависит от поставленных целей, содержания изучаемого материала, методов и приемов обучения, используемых на занятии – тренинге, уровня подготовки и развития учащихся, места занятия в оздоровительном курсе.

Каждое занятие-тренинг отличается от других занятий своими особенностями, даже если они проводятся по одним и тем же слайдам в параллельных классах.

Структура занятия - тренинга отражает не только внешние проявления организации совместной деятельности учителя и обучающегося, но и выражает сущность внутренних процессов, с которыми связана активная познавательная деятельность учащихся.

### Структурные элементы занятия-тренинга

Таблица 3

<i>структурные элементы, вид деятельности на занятии - тренинге</i>	<i>4-е классы</i>	<i>5-6-е классы</i>
обучение и закрепление правильного диафрагмально-релаксационного типа дыхания	32-36	16-18
обучение и закрепление упражнений для профилактики зрительного утомления, снятия физического и психического напряжения; упражнения для развития моторно-двигательной и зрительно - моторной координации, осанки. нетрадиционные виды массажа (с предметами, пальчиковый, точечный, самомассаж)	32-36  16-18	16-18  8-10
формирование основ здорового образа жизни	6-8	6-8
обобщающие творческие занятия	4	2 4
игротека		
<b>итого</b>	<b>32-36</b>	<b>16-18</b>

**Содержание образовательной здоровьесозидающей программы «ПОБОСИК» по оздоровительной дыхательной гимнастике**

**с использованием метода биологической обратной связи с обучающимися 4-6-х классов**

**1.Алгоритм занятия – тренинга по оздоровительной дыхательной гимнастике с применением биологической обратной связи**

<i>составные части занятия-тренинга</i>	<i>планирование занятия-тренинга</i>	<i>Время (мин.)</i>	<i>Приложение</i>
<b>Вводная часть</b>	изучение, повторение техники безопасности в кабинете БОС здоровье;	1	1
	формирование навыка диафрагмально - релаксационного типа дыхания без тренажера ПБС	2-3	2
<b>Основная часть</b>	<i>*обучение правильному диафрагмально-релаксационному типу дыхания</i> (формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания с помощью прибора ПБС)	11-13	4
	<i>*профилактика зрительного утомления при работе с ПК;</i>		5
	<i>*развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации; осанки;</i>		6
	<i>* использование упражнений для снятия физического и психического напряжения;</i>		3
	<i>* нетрадиционные виды массажа;</i>		7
	<i>* основы здорового образа жизни</i>		
	<i>*обобщающие творческие занятия</i>		
<b>Заключительная часть</b>	-работа с Паспортом Здоровья -рефлексия учебной деятельности- анализ учебной деятельности учащимися, -оценивание учащимися собственной деятельности, фиксация затруднений	до 7	

2. Более подробно рассмотрим **методические приемы обучения и формирования правильного диафрагмально-релаксационного типа дыхания** (основная часть занятия - тренинга).

<p><b>Задачи</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ использовать способности обучающегося к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений по методу биологической обратной связи;</li> <li>▪ нормализовать внутреннее физиологическое состояние организма ученика;</li> <li>▪ регулировать гармоничность работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы путем выработки навыка правильного дыхания ;</li> </ul>
<p><b>Предварительная работа</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ на первом уроке педагог вводит в компьютерный тренажер «Дыхание» фамилию, имя и дату рождения ученика. Под этим именем с ним проводятся все занятия; возраст вводится для того, чтобы после каждого проведенного сеанса выставить оценку по величине ДАС (дыхательная аритмия сердца)</li> <li>▪ педагог закрепляет на грудной клетке школьника с помощью специального ремешка датчики, предварительно обработанные дезинфицирующим средством; датчики регистрируют частоту сердечных сокращений (ЧСС)</li> <li>▪ далее обучающийся надевает наушники, чтобы слушать во время сеанса релаксационную музыку.</li> <li>▪ педагог включает прибор ПБС (преобразователь биологических сигналов);</li> <li>▪ от прибора отходят датчики, которые принимают информацию о работе сердца и дыхания; образно говоря, сердце «разговаривает» внутри организма с диафрагмой, а прибор, исполняя роль переводчика, рассказывает о его работе», передавая эту информацию на экран монитора.</li> </ul>
<p><b>Тренинг по выработке диафрагмально-релаксационного дыхания с помощью прибора ПБС</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ тренинг состоит из готовых сюжетов(слайдов);</li> <li>▪ тренинг состоит из периодов работы (тренировки) и периодов отдыха:             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>в период тренировки (работы)</b> ученику предъявляются зрительные сигналы. Зрительные сигналы - это игровые сюжеты на мониторе, которые в зависимости от правильности вдоха и выдоха меняют свое расположение, при этом одновременно звучит музыка, тональность которой изменяется также от вдоха и выдоха - все это передает прибор ПБС на монитор.</li> <li>✓ <b>в период отдыха</b> ученик расслабляется, переключает свое внимание только на тематические слайды, сопровождаемые приятной спокойной музыкой ;</li> <li>✓ <b>по окончании тренинга</b> на экране появляются результаты: согласно величине ДАС, ребенок получает две отметки за период работы и отдыха; пульсограмма отображает процесс дыхания;</li> </ul> </li> <li>▪ выбор сеанса определяется педагогом и по желанию учащихся; количество сеансов зависит от ряда причин: от желания и успехов ученика; от психофизических возможностей и самочувствия ученика;</li> <li>▪ результат сеанса ДАС (дыхательная аритмия сердца)- основной объект диагностики и тренировки ребенка.</li> </ul> <p><i>Величина ДАС (дыхательная аритмия сердца) – показатель степени гармонии работы сердца и дыхания. Величину ДАС называют паспортом здоровья, и она напрямую зависит от возраста человека, от состояния его дыхательной и сердечно-сосудистой и нервной систем;</i></p>

	<p>также на величину ДАС влияют эмоциональное состояние человека и его самочувствие.</p> <p>Поскольку уровень здоровья у каждого человека разный, то и величина ДАС – у всех разная.</p> <p>На каждого ученика в кабинете ведется документ - его Паспорт Здоровья, в котором за каждый сеанс появляются «побосики» разного цвета, в зависимости от результатов сеанса. Учащийся, педагоги, родители наглядно видят результаты тренинга, успехи или нездоровье ребенка. Кроме этого, в ПК имеется Журнал здоровья в электронном варианте; поэтому очень просто проверить или посмотреть результаты всех детей в любой отрезок тренингов.</p>
--	---

Занятия-тренинги на каждом своем этапе ориентированы на развитие личности обучающихся на основе овладения ими способам деятельности, и, прежде всего, на основе освоения диафрагмально-релаксационного типа дыхания, при изучении конкретного учебного материала данного оздоровительного курса. Это подразумевает как специальную организацию учебного процесса – организацию учебной деятельности, учебного материала, учебной среды, – так и целенаправленное планирование итоговых, тематических или текущих результатов обучения.

### **3.Методика работы с офтальмотренажёром для профилактики зрительного утомления при работе с ПК, развития зрительного восприятия и зрительно-моторной координации.**

1	Стоя перед доской на расстоянии 1,5 метра, с вытянутыми вперед руками, школьник поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, туловищем, руками.
2	Затем рисуют воображаемую диаграмму на потолке, но с большим размахом и с большей амплитудой движения.

### **4.Обучение и закрепление упражнений по формированию осанки и моторно-двигательной координации**

<p style="text-align: center;"><i>Режим динамической смены поз:</i></p> <p style="text-align: center;">«Не усади!» – заповедь Базарного.</p>	<p>-режим «динамической смены поз» повышает общую сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, -осуществляется профилактика близорукости, обеспечивается оптимальное функциональное состояние сердечно - сосудистой системы организма, стабилизируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе.- позволяет развивать у учащихся зрительно-моторную реакцию, в частности ориентацию в пространстве, в том числе реакцию на экстремальные ситуации, - оказывает благотворное влияние на следующие факторы: поддержание физической, психической активности умственной сферы; развитие координации всех органов (зрительно-ручной, телесно-координаторной, психоэмоциональной); - снижает степень низкой склоняемости головы.</p>	<p style="text-align: center;">Максимально допустимая продолжительность времени нахождения в одной позе 10-12 минут.</p> <p>за столами – сидя, стоя; на ковриках – сидя, стоя,</p>
--	--	--

## 5. Методика проведения нетрадиционных видов массажа при оздоровлении на занятиях - тренингах, как составляющая основной части занятия.

<p style="text-align: center;"><b>Точечный массаж</b></p> <p style="text-align: center;">надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов.</p>	<p>-способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения;</p> <p>- улучшает протекание нервных процессов путем воздействия на активные точки на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Особенности выполнения самомассажа</b></p> <p>-если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие).</p> <p>-если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево.</p>
		<p><b>-массаж ладонных поверхностей</b> , (по часовой стрелке, вперёд – назад), сдавливание тренажёра в</p>

<b>Пальцевый массаж</b>	<p>-способствует психическому успокоению; предотвращает развитие утомления в мозговых центрах ;</p> <p>-способствует возникновению успокаивающего эффекта ;</p>	<p>ладонях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>массаж пальцев пружинным кольцом:</b> поочередно накатывать кольцо на каждый палец обеих кистей (по два раза), можно сопровождать называнием пальцев.</li> <li>-<b>катание в руках грецких орехов</b></li> <li>- <b>использование мячиков-сок</b> (матерчатый сферический мешочек с наполнителем) бросать, мять, вертеть</li> <li>- <b>массаж шестигранными карандашами</b> (пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами; удерживать в определённом положении в правой и левой руке)</li> </ul>
-------------------------	---	--

Оборудование для проведения массажа с предметами в наличии из расчета на десять учащихся (шестигранные карандаши, грецкие орехи, мячик-сокос 1 шт, пружинные кольца-8шт.).

Отношение к массажу неоднозначно: одни недооценивают, другие приписывают чудодейственные свойства. Одно бесспорно - неправильное применение данных методик никогда не принесёт вред человеку, а будет просто неэффективно, зато при правильном, систематическом применении способствуют успешному развитию речи ребёнка, достижение положительных результатов сокращается во времени, нервная система детского организма становится более уравновешенной, общее развитие гармоничным.

На занятиях-тренингах с периодичностью, определено количество занятий, на которых отводится время для приобретения знаний о здоровом образе жизни, так, идет обучение учащихся универсальным учебным действиям, которые они могут применять в любых и нестандартных жизненных ситуациях.

## Перспективно-тематическое планирование по формированию

## основ здорового образа жизни (4-е классы)

№	тема занятия	задачи
1.	<b>Основной признак живого</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выявить уровень знаний о здоровье и его составляющих;</li> <li>-активизировать и систематизировать знания о здоровом образе жизни;</li> <li>-закрепить убеждение в необходимости укрепления своего здоровья;</li> <li>- вспомнить и закрепить правила поведения в кабинете</li> </ul>
2	<b>Внешние органы дыхания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-закрепить представление о том, что дыхание -одна из важнейших функций организма;</li> <li>-показать роль дыхания для жизни живого мира;</li> <li>-уточнить знания о дыхательной системе человека и процессом газообмена: <i>вдох-кислород; выдох- углекислый газ;</i></li> <li>-вспомнить и закрепить упражнения, подготавливающие к грудобрюшному дыханию;</li> <li>-уточнить знания правил соблюдения безопасности кабинета БОС-здоровье;</li> <li>-закреплять упражнения для глаз и на релаксацию.</li> </ul>
3.	<b>Легкие. Диафрагма Игры Побосика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-познакомить с клетками организма;</li> <li>- познакомить с дыхательной системой человека и процессом газообмена: <i>вдох-кислород; выдох- углекислый газ</i></li> <li>-познакомить с легкими и диафрагмой</li> <li>-закрепить правилами поведения и ТБ в кабинете;</li> <li>-закреплять упражнения, подготавливающими к грудобрюшному дыханию;</li> <li>-продолжить обучение РД типу дыхания с помощью прибора ПБС;</li> <li>-закреплять упражнения для глаз</li> </ul>
4.	<b>Движение организма. Сердце О расслаблении</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-показать взаимосвязь работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека (связь частоты дыхания и величины пульса );</li> <li>-дать простейшее понятие о физиологической функции сердца, как живого насоса;</li> <li>-познакомить с местом расположения сердца и его размерами;</li> <li>-дать понятие крови, как источника кислорода и питательных веществ для организма;</li> <li>-закреплять упражнения для глаз и на релаксацию.</li> </ul>
5	<b>Закаливание организма</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уточнить виды закаливания, которые существуют в природе;</li> <li>-объяснить роль закаливания –это тренировка организма;</li> <li>-сформировать понятие, что дыхание животом необходимая часть закаливания организма;</li> <li>-поддерживать в детях желание заниматься физической культурой, закаливанием, вести здоровый образ жизни;</li> <li>-закреплять упражнения для глаз и на релаксацию.</li> </ul>
6	<b>Микробы и болезни</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-дать элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях;</li> <li>-научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью;</li> <li>-уточнить понятие активный образ жизни (занятия спортом )</li> <li>-показать зависимость активного образа жизни (занятий спортом) на здоровье людей.</li> </ul>

7	<b>Две страны</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выяснить влияние знаний о человеческом организме на становление и развитие самопознания, самооценки;</li> <li>-формировать элементарные представления о человеческом организме и взаимосвязи в работе всех органов человеческого тела;</li> <li>-научить ребенка понимать себя как целостного существа;</li> <li>-закреплять упражнения для глаз и на релаксацию.</li> </ul>
8	<b>Давайте жить дружно - обучимся управлять собой.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-показать связь навыка диафрагмально-релаксационного дыхания с умением управлять эмоциональным состоянием и здоровьем человека;</li> <li>-выяснить объем полученных знаний, степень их осознанности, умение руководствоваться ими на практике;</li> <li>-учить детей проверять свои знания на практике;</li> <li>-развивать внимание, память, умение переживать чувство радостного удивления, чувство исследователя</li> </ul>

### **Перспективно-тематическое планирование по формированию основ здорового образа жизни (5-6-е 7 классы)**

<b>№</b>	<b>тема занятия</b>	<b>задачи</b>
1.	<b>Основной признак живого</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выявить уровень знаний о здоровье и его составляющих;</li> <li>-активизировать и систематизировать знания о здоровом образе жизни;</li> <li>-закрепить убеждение в необходимости укрепления своего здоровья;</li> <li>- вспомнить и закрепить правила поведения в кабинете.</li> <li>-повторение названий приборов в кабинете « БОС»</li> </ul>
2.	<b>Две страны и 7класс</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выяснить влияние знаний о человеческом организме на становление и развитие самопознания, самооценки;</li> <li>-формировать элементарные представления о человеческом организме и взаимосвязи в работе всех органов человеческого тела;</li> <li>-научить ребенка понимать себя как целостного существа;</li> <li>-закреплять упражнения для глаз и на релаксацию.</li> </ul>
3	<b>Здоровье-это бесценный дар и 7класс</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-показать пагубные последствия употребления алкоголя</li> <li>-дать информацию о способах предотвращения алкогольной зависимости</li> <li>-убедить школьников в ложности предрассудков по поводу « полезности» алкогольных напитков</li> </ul>
4	<b>Значение осанки в жизни человека только пятые классы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формировать понятие о правильной осанки и ее значении в жизни человека</li> <li>-показать возможные упражнения для исправления осанки в школе и дома</li> </ul>
5	<b>Привычки человека только пятые классы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-подвести к пониманию влияния привычек на здоровье и жизнь человека</li> <li>-учить образному представлению происходящих явлений</li> <li>-помочь осознать и осмыслить причинно-следственные связи жизненных проявлений</li> <li>-направить на пути правильного ориентационного выбора</li> </ul>

6	<b>Живи разумом. Так и лекаря не надо</b>	Формировать представления о курении как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека, Вызвать у учащихся желание вести здоровый образ жизни.
7	<b>Мозг - наш главный командир и 7класс</b>	-познакомить с основной функцией мозга -развивать зрительную и слуховую память. Связную речь, -воспитывать бережное отношение к своему организму
8	<b>Давайте жить дружно - обучимся управлять собой. и 7класс</b>	-показать связь навыка диафрагмально-релаксационного дыхания с умением управлять эмоциональным состоянием и здоровьем человека;-выяснить объем полученных знаний, степень их осознанности, умение руководствоваться ими на практике; -учить детей проверять свои знания на практике; -развивать внимание, память, умение переживать чувство радостного удивления, чувство исследователя

Для систематизации знаний о здоровом образе жизни включены занятия обобщающего характера.

### Перспективное планирование обобщающих творческих занятий (4 классы)

<i>Класс полугодие</i>	<i>тема занятия</i>	<i>основные задачи</i>	<i>структура занятия</i>
<b>4класс 1 четверть</b>	<b>Изучаем свой организм</b>	-закрепить элементарные знания детей о своем организме; -знакомить их с функциями отдельных органов; -убедить в необходимости заботиться и беречь свои органы (глаза, уши, руки, ноги и т.п.)	1.Теоретическая часть (беседа) – 12 мин. 2.Разучивание и закрепление оздоравливающих упражнений (самомассаж ушей, офтальмотренаж) – 13 мин.
<b>4класс 2 четверть</b>	<b>Чтобы быть здоровым</b>	-формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей); -учить видеть красоту в чистоте и опрятности.	1.Теоретическая часть – 10 мин. 2.Разучивание и закрепление оздоравливающих упражнений ( самомассаж ладоней)– 15 мин.
<b>4класс 3 четверть</b>	<b>«Поиграем с носиком»</b>	-обобщение и закрепление представлений детей об органах чувств; -выполнение комплекса игровых упражнений (грудобрюшной тип дыхания)	1.Теоретическая часть – 12 мин. Разучивание и закрепление оздоравливающих упражнений – 13 мин.
<b>4класс 4 четверть</b>	<b>«Врачи – наши помощники»</b>	-расширять представления детей о профессии врача; -учить осознанию	1.Теоретическая часть – 12 мин. 2.Разучивание и закрепление оздоравливающих

		воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять.	упражнений (упражнения для снятия напряжения мышц шеи, профилактики осанки) – 13 мин.
<i>Дополн.</i> <i>4 класс</i>	«И хорошее настроение не покинет больше нас»	-создать оптимальные условия для эмоционального благополучия детей; -дать детям понятие, что такое настроение; -учить детей определять свое настроение и регулировать его.	1. Теоретическая часть – 11 мин. 2.Разучивание и закрепление оздоравливающих упражнений (игровые зарядки для коррекции эмоциональной сферы и развития творческих способностей) – 7мин 3.Закрепление диафрагмально- релаксационного типа дыхания с применением БОС- 7 мин.



## Перспективное планирование обобщающих творческих занятий

(5-6 классы)

<i>Класс полугодие</i>	<i>тема занятия</i>	<i>основные задачи</i>	<i>структура занятия</i>
<b>1 полугодие 5 класс</b>	<b>«Прислушаемся к своему организму»</b>	-учить внимательно относиться к себе, прислушиваться к своему организму и распознавать симптомы заболевания; -добиваться, чтобы дети своевременно сообщали взрослым о симптомах болезни.	1.Беседа ознакомительного плана-10мин. 2.Игра «Больница» - 10 мин. 3.Оздоровляющая гимнастика по системе БОС-Дыхание-5мин
<b>2 полугодие 5 класс</b>	<b>«Воздух и вода – наши лучшие друзья»</b>	-закрепить знания детей о пользе воздушных ванн и водных процедур, о гигиене рук, ног и теле.	1.Познавательная беседа.-5мин.. 2.Аквааэробика видеофильм-20мин.
<b>1 четверть 6 класс</b>	<b>«Коварный стресс»</b>	-закрепить понятие стресса и его негативного воздействия на здоровье человека; -дать понятие о том, почему стресс и плохое настроение может привести к болезни; -закрепить понимание физиологической особенности дыхания животом, как главной защиты от стресса и болезней.	1.Беседа, чтение стихов Г. Остера «Вредные советы» -12мин. 2.Разучивание и закрепление оздоровляющих упражнений с использованием технологии БОС-Дыхание -13мин.
<b>2 четверть 6класс</b>	<b>«Здоровая пища для всей семьи»</b>	-дать знания о том, как влияет питание на здоровье человека, научить различать полезные и вредные продукты.	1. Беседа с учащимся.-5мин. 2.Оздоровительный досуг «Витамины – витаминка» -20мин.
<b>3 четверть 6класс</b>	<b>«Культура общения. Формы общения»</b>	-закрепить у детей формы общения, формировать культуру общения, способствовать сплочению детского коллектива.	1.Беседа с дискуссией.-10мин. 2. Релаксационная пауза (массаж пальцев, потягивание)-5 мин. 3.Игра «Аргументация» -10 мин.
<b>4 четверть 6класс</b>	<b>«Ребята, давайте жить дружно!»</b>	-показать на примере литературных произведений, как нужно выбирать себе друзей. -подчеркнуть значимость дружбы в жизни.	1.Беседа на тему «Мое общение с другими людьми» - 8 мин. 2.Психогимнастика. 3.Игра «Словарь вежливых слов», подвижные игры.- 17 мин.

## Требования к уровню подготовки обучающихся 4-6-х классов

Должны знать и иметь представления	Должны уметь
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать о роли дыхания для живого мира.</li> <li>2. Иметь представление о том, что дыхание – одна из важнейших функций организма.</li> <li>3. Знать о дыхательной системе человека и процессе газообмена, о взаимосвязи дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека (связь чистоты дыхания и величины пульса).</li> <li>4. Знать о физиологической функции сердца как живого насоса; с местом расположения сердца и его размерами.</li> <li>5. Элементарные понятия о крови как источника кислорода и питательных веществ для организма.</li> <li>6. Знать о назначении Паспорта Здоровья (соотношение самочувствия и оценке в Паспорте) и критерии оценки на занятии.</li> <li>7. Знать, что после курса занятий навык правильного дыхания сохраняется.</li> <li>8. Знать о значимости любого труда для здоровья.</li> <li>9. Знать о видах закаливания, .</li> <li>10. Уметь объяснить роль закаливания.</li> <li>11. Должно быть сформировано понятие, что дыхание животом – необходимая часть закаливания организма.</li> <li>12. Должны быть элементарные представления о вирусных заболеваниях и их возбудителях.</li> <li>13. Должны научиться заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.</li> <li>14. Иметь представления об активном образе жизни (занятия спортом).</li> <li>15. Знать о зависимости активного образа жизни (занятия спортом) и здоровья.</li> <li>16. Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ощущать движения органов дыхания (диафрагмы и передней стенки живота).</li> <li>2. Активно сокращать диафрагмальную мышцу с помощью специальных коррекционных упражнений без применения прибора ПБС.</li> <li>3. Активно сокращать диафрагмальную мышцу с помощью прибора обратной связи ПБС</li> <li>4. Владеть умениями произвольно напрягать и расслаблять мышцы тела</li> <li>5. Влиять путем специальных тренировок сердца и дыхания на дыхательную аритмию сердца с помощью прибора обратной связи ПБС.</li> <li>6. Использовать повседневно навык диафрагмально-релаксационного дыхания типа с максимальной дыхательной аритмией сердца.</li> <li>7. Приобрести навык расслабления глаз, снятия зрительного напряжения при выполнении произвольных движений.</li> <li>8. Приобрести способность к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений.</li> <li>9. Смогут самостоятельно с желанием выполнять физические, закаливающие процедуры.</li> </ol>

## Программа мониторинга реализации здоровьесберегающей

### БОС- технологии в МБОУ «СОШ» № 34

<i>№</i>	<i>вид мониторинга</i>	<i>содержание мониторинга</i>	<i>методы мониторинга</i>	<i>ожидаемые результаты</i>
1.	<b>мониторинг качества обученности по занятиям БОС</b>	показатели ДАС и оценки дыхания, соответствующие возрастным нормам	- результаты регистрации БОС-технологии <i>групповые отчеты</i>	эффективное обучение действиям саморегуляции и правильного дыхания в условиях образовательной среды
2.	<b>мониторинг уровня достижения инновационных образовательных результатов</b>	оценка компетентности в области: - здорового образа жизни, БОС  - правильного дыхания  - устойчивых рефлексивных навыков БОС-дыхания	- проверка теоретических знаний в соответствии с учебной программой курса БОС  - диагностический срез по БОС  - педагогическая диагностика текущая и итоговая	- повышение уровня и качества сформированности и у большинства учеников, компетенций в области: - здорового образа жизни, БОС; - наличие положительной динамики в формировании стойкого навыка диафрагмально-релаксационного дыхания типа с максимальной дыхательной аритмией сердца способствующей: - снижению общей и респираторной заболеваемости на 25 %
3.	<b>мониторинг эффективности внедрения БОС в образовательную среду учеников 3-6 и 7а классов</b>	- охват обучающихся по программе БОС - степень удовлетворенности учеников и родителей внедрением здоровьесберегающей технологии «БОС-Здоровье»	)  анкеты для родителей в конце учебного года <i>(приложение № 9)</i>	достижение показателя 100% родителей, принимающих осознанное активное участие в реализации технологии «БОС-Дыхание».

Организация и проведение мониторинга подпрограммы «ПОБОСИК» осуществляется на основании выработанных рекомендаций НОУ «Института БОС» город Санкт-Петербург.

Программа «Дыхание 2.0» разработана таким образом, что после каждого проведенного занятия (сеанса) компьютер выставляет воспитаннику отметку за здоровье с учетом возраста и показателя ДАС (у воспитанника по окончании занятия фиксируется среднее значение ДАС - Дыхательная Аритмия Сердца).

Для оценки эффективности проводимых практических занятий (сеансов тренинга) создана компьютерная программа «Журнал здоровья 2.0.», позволяющая за минимальное количество времени получить исчерпывающую информацию об изменении уровня здоровья воспитанника или группы воспитанников в ходе курса оздоровительных сеансов. Происходит автоматическая статистическая обработка полученных результатов.

Кроме того «Журнал здоровья 2.0.» позволяет сформировать несколько видов отчетов по проведенным занятиям «БОС-Здоровье»

- классный отчет
- отчет МБОУ СОШ - расширенный вариант отчета (отчет по всем классам)

### **Формирование групповых отчетов с помощью программы «Журнал здоровья 2.0.»**

#### ***1. Численность учащихся по возрастным группам***

Данный график отражает процентное соотношение количества обучающихся прошедших занятия «БОС-Здоровье» исходя из следующих групп: обучающиеся 4-х классов и обучающиеся 5-6-х классов.

Над графиком указано количество детей, проходивших занятия «БОС-здоровье». Далее на графике представлено процентное соотношение численности воспитанников, распределенных по выше перечисленным группам. Эта информация помогает педагогу и администрации МСОШ контролировать посещаемость занятий по БОС технологии.

#### ***2. Таблица результатов занятий по «БОС-Здоровью»***

В таблице отражаются данные о среднем уровне здоровья всей группы или всего сада. Оценка рассчитывается следующим образом: сначала выставляются баллы за средний уровень здоровья первого дня посещения кабинета, далее за последнее практическое занятие, при этом в таблице указано количественное и процентное соотношение детей, получивших разные оценки в начале и в конце курса.

### ***3. Диаграммы распределения учащихся по уровням здоровья по каждому классу и по школе в целом***

Это графические выражения процентного соотношения количества детей, получивших удовлетворительные и неудовлетворительные оценки за занятия «БОС-здоровье».

### ***4. Итоги***

Проводится общий анализ результатов занятий по БОС технологии по разделам:

- информация о количестве учащихся, прошедших занятия и периоде проведения оздоровительного курса;
- информация об оценке среднего уровня здоровья учащихся во всех классах за первое и последнее занятие, что позволяет проследить динамику оценок уровня здоровья учеников в целом.
- анализ динамики изменений уровня здоровья учащихся во всех классах за первое и последнее занятие; в зависимости от результатов предлагается ряд рекомендаций по дальнейшему проведению занятий по БОС технологии

### ***5. Сравнительный анализ результативности работы за полугодие, год***

- Настоящий педагогический опыт был предоставлен:
  - **2009-2010 учебный год**  
Методическое объединение учителей – логопедов и учителей – дефектологов г. Нижневартовск
  - **2010 -2011 учебный год**  
**Диплом № 228-171/ОУ-8** за предоставление своего педагогического опыта на Всероссийском фестивале педагогических идей «Открытый урок»  
**Сертификат к диплому № 228-171/ОУ-8** о факте публикации в материалах Всероссийского фестиваля педагогических идей «Открытый урок» (сайт фестиваля, компакт- диск, сборник тезисов);  
**Сертификат** об участии Во Всероссийском конкурсе «Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) в детском саду», конкурс проводился под патронатом журнала «Современное дошкольное образование. Теория и практика»
  - **2011-2012 учебный год**  
**Благодарственное письмо «Института БОС»** за проведение презентации педагогического опыта по БОС технологии на академическом курсе

повышения квалификации специалистов БОС России.

**Диплом лауреата конкурса « Элита Российского образования»**

В номинации « Здоровьеразвивающие технологии в образовании- 2012»

- **2013-2014 учебный год**

**Диплом 2 степени V Всероссийского конкурса** на лучшую методическую разработку по здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности в номинации «Здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии в среднем общеобразовательном учреждении»

**Сертификат участника** Открытой образовательной программы !!!

Международной научно-практической конференции « Воспитание и обучение детей младшего возраста»

**Участие в городском конкурсе** на печатание работы по инновационному педагогическому опыту в рамках ФГОС

- **2014-2015 учебный год**

**Сертификат Живого журнала Методичка** ,серия СЕ15 № 15200101 , о публикации « Рабочая образовательная программа « ПОБОСИК» по оздоровительной дыхательной гимнастике», январь 2015

## Список использованных источников

1. Амосов Н.М. Здоровье и счастье ребёнка// Персональный сайт Амосова.-2005[Электронный ресурс].URL: <http://www.icfcst.kiev>. (дата обращения 25.03.2011).
2. Асмолов А.Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения // Педагогика, № 4, Апрель 2009, С. 18.
3. Антипова, Л.П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе/Л.П. Антипова //Начальная школа.-2011.-№8.- С.106-108
4. Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения. — М., Просвещение,1987.- 100с.
5. Базарный В.Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. — Сергиев Посад, 1995. -41с.
6. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М., 2005. – 176с.
7. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе: справочник руководителя образовательного учреждения. -2005.-№10.- С.84-92.
8. Будаева Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе /Н.А. Будаева //Начальная школа плюс до и после.- 2011.-№3.-С.32-36
9. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика, 1991, С. 324 – 341.
10. Елисеев, В.В. Рекомендации по сохранению здоровья школьников на уроке и оценке эффективности здоровьесберегающей деятельности школы /В.В. Елисеев //Практика административной работы в школе.- 2010.-№8.- С.68-69
11. Закон Российской Федерации «Об образовании»; <http://mon.gov.ru/>
12. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75
13. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа. - 2005. - № 11. –С.75.
14. Концепция модернизации российского образования <http://www.edu.ru/>
15. Кондаков А.М. О Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования: доклад Российской академии образования / Под ред. А.М.Кондакова, А.А.Кузнецова // Педагогика. – 2008.- №10.- С.9-28.
15. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе.-М.: Вако,2005, - 78с.
16. Кривошеина И.В. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни// Начальная школа плюс До и После. -2009. -№2. -С.6-8.

17. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // Начальная школа. – 2006.- № 6. -С. 56.
18. Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода обратной связи в школьно-дошкольных учреждениях: методическое пособие/Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., Тихомиров П.Н. [ и др.]. – СПб.:Изд-во НИИХ СПбГУ, 2003. -16 с.
19. Петерсон Л.Г., Кубышева М.А., Кудряшова Т.Г. Требование к составлению плана урока по дидактической системе деятельностного метода. Москва 2006 г.
20. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. — М., 1998. – 132 с.
21. Сметанкин А., Межевалов А., Ромодин В. «Будь здоров, малыш », Учебник здоровья для младшего школьного возраста и старшего дошкольного возраста.
22. Сметанкин А., Афанасьев Д., Аверьянов В..«Оценка эффективности уроков БОС-здоровье»; //Рекомендации НОУ «Институт биологической обратной связи «Здоровья», СПб, 2006г
23. Сметанкин А., Сметанкина С., Тихомиров П. «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; издательство «Питер», СПб, 2003г
24. Сметанкин А.А. Дыхание по Сметанкину. – СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2007. – 160 с.
25. Сметанкин А.А. Открытый урок здоровья. – СПб.: Питер, 2005. – 160 с.
26. Сметанкин А.А., Афанасьев Д.В., Аверьянов В.В. Оценка эффективности «Уроков БОС-Здоровье»: методическое пособие/ - СПб.:Изд-во НИИХ СПбГУ, 2006. -38 с.
27. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. - М.:АРКТИ, 2008.- 288с.
28. Цыганова Е.Н. Образовательные стандарты второго поколения. Беседа с А.М. Кондаковым/ / Справочник руководителя образовательного учреждения, №1, 2009
29. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе //Народное образование. - 2004.- №4. - С. 64-65.
30. Школа и психическое здоровье учащихся /Под ред. С.М. Громбаха. — М., 1988.- 75 с.
31. Шукшина С..«Я и мое тело». Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. Издательство «Школьная Пресса», 2004г
33. Халемский Г.А. Школа – территория здоровья// Педагогика.-2005. - №3.-С.42

