

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 52  
Приморского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ гимназии № 52 Приморского района  
Санкт-Петербурга

Протокол от 30.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ гимназии № 52



И.В. Гузаева

Приказ от 31.08.2018 № 60

## **Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**Курс: «Технология диафрагмального дыхания на основе функционального биоуправления» для 5-х классов.**

**Направление: Обще-интеллектуальное**

**Срок реализации: 1 год**

Составитель:  
Жирнова Л.Г.,  
учитель биологии  
ГБОУ гимназии № 52  
Приморского района Санкт-Петербурга

## Пояснительная записка

1. Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства Образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897;
- ✓ Образовательная программа основной ступени образования, реализующая ФГОС ООО.

**Актуальность программы:** Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Стрессовые нагрузки могут приводить к нарушениям внимания, способности к обучению, поведения, развития ребёнка, снижению его адаптационных возможностей, появлению эмоциональных нарушений и соматических заболеваний. Навык произвольной регуляции дыхания обучит детей разрешать проблемные ситуации с минимальными затратами здоровья.

В работе с учениками используется здоровьесберегающая технология - обучение диафрагмально-релаксационному дыханию, которое осуществляется с помощью технологии функционального биоуправления (ФБУ), основанного на принципе биологической обратной связи (БОС). Для работы используется программа «Волна» научно-производственной фирмы «Амалтея» г. Санкт-Петербург.

Оздоровительная дыхательная гимнастика по методу БОС уникальна тем, что ребенок 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. Задача этих сеансов заключается в том, чтобы обучить ребенка диафрагмально-релаксационному типу дыхания или, проще говоря, дыханию животом. Глядя на монитор, тренируясь с помощью игровых сюжетов, дети учатся правильно дышать, правильность выполнения упражнения контролируется с помощью компьютера. Через некоторое время навык дыхания закрепляется настолько, что человеку уже не требуется помощь компьютера.

Преимущества этого метода заключаются в том, что он является безопасным как технически, так и физиологически. Занятия диафрагмально-релаксационным дыханием снижают гиперактивность, улучшают психоэмоциональное состояние детей с гиперподвижностью. Такие дети становятся более сосредоточенными, у них повышается работоспособность, уверенность в себе.

**2. Цель программы:** создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; обучение ребёнка навыку правильного, оптимального типа дыхания.

### Задачи:

1. оказывать общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм ребенка для нормализации его внутреннего физиологического состояния
2. использовать способности ребенка к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений

3. регулировать гармоничность работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы для выработки правильного дыхания
4. сформировать стойкий навык диафрагмально-релаксационного типа дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца.
5. расширение кругозора школьников в области диафрагмально-релаксационного дыхания;

### 3. Планируемые результаты.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности.

- **Личностный результат.**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит,

произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

- **Предметные результаты.**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

#### **4. Формы, режимы.**

Тренировка и закрепление диафрагмально-релаксационного типа дыхания осуществляется с использованием аппаратно-программного комплекса путем преобразования электрофизиологических сигналов в звуковые и зрительные сигналы обратной связи "Волна. Амалтея" и реализуется в несколько этапов:

Этап 1. Освоение принципов дыхания животом. Проводится без применения прибора. (проводятся теоретические занятия - 5).

Этап 2. Подготовка – приобретение работы с компьютерной программой, прибором БОС и датчиками. (3 занятия)

Этап 3. Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем БОС (22 занятий)

Этап 4. Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания (4 занятия).

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Таким образом, ребенок проходит за полный курс 34 занятия. Занятие на этапе постановки дыхания длится 10 минут (в т. ч. работа – 7 минут, отдых – 3 минуты), занятие на этапе обучения ДРД – 11 минут (в т. ч. работа – 8 минут,

отдых – 3 минуты), занятие на этапе закрепления навыка длится 12 минут (в т.ч. работа – 9 минут, отдых 3 - минуты). Теоретический курс проводится с подгруппой 8 детей, практический курс проводится индивидуально. Каждое занятие начинается с психогимнастики, состоящей из упражнений на внимание, на способность к произвольному расслаблению и включенность в работу. Затем переходим к упражнениям по тренировке диафрагмально –релаксационного дыхания. Работа программы в режиме 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» каждый ребенок, согласно ранее полученной инструкции, воспроизводит диафрагмально-релаксационное дыхание, учитывая сигналы БОС. Их изменение связано с работой сердца. Задача ребенка –подстраивать свое дыхание под сигналы обратной связи. Таким образом происходит постепенная синхронизация работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. При этом мы следим, чтобы ребенок выдох делал плавно и без усилий. На каждом занятии у детей вырабатывается навык самостоятельности и ответственности.

**5. Результативность:** В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

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

Оценки позволяют быстро и точно оценить состояние ребенка и уровень его здоровья. Для оценивания промежуточных результатов используются паспорта здоровья, где отслеживается величина ДАС (она должна увеличиваться), ЧД (должна быть 6-8 дых./мин).

Вся информация по сеансам “БОС” проходит компьютерную обработку. Данные учеников фиксируются в индивидуальных файлах, где отражаются результаты уроков. Далее результаты всех учащихся обрабатываются в программе “Журнал здоровья”, позволяющей получить исчерпывающую информацию об изменении состояния здоровья ученика или группы учеников, в ходе курса оздоровительных уроков.

По паспортам здоровья учитель анализирует изменение уровня здоровья каждого учащегося, составляет сравнительный анализ эффективности работы класса БОС “Здоровье”, прослеживает уровень влияния занятий на состояние успеваемости и коррекцию речи учащихся.

Формы проведения итогов освоения программы:

- Мои спортивные достижения (спортивные соревнования, октябрь);
- Измерение ЧСС (практическая работа);

- Правильное дыхание и физические упражнения (мастер-класс для учащихся 8-х классов, апрель);
- Мой паспорт здоровья (исследовательская работа, май)

## **6. Содержание программы:**

Теоретические уроки – 5 ч

1. Правила техники безопасности. Выявление уровня знаний детей о здоровье и его составляющих. Активизирование и систематизирование знаний детей о здоровом образе жизни. Знакомство с дыханием как основой жизни. Выявление взаимосвязи в работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма человека. Развитие психических процессов (мышления, памяти). Формирование у детей знания о важности правильного дыхания и убеждение в необходимости укрепления своего здоровья.

2. Путешествие в увлекательный мир дыхания. Закрепление знаний воспитанников о здоровом образе жизни. Знакомство с дыхательной, сердечно-сосудистой системой человека и выявление взаимосвязи в их работе. Знакомство с понятием «стресс» и его влиянием на организм человека. Знакомство с диафрагмальным типом дыхания.

3-5. Правильное дыхание. Закрепление понятий сердце, легкие, датчики, Ознакомить воспитанников с расслаблением и научить расслабляться. Обучение диафрагмально-релаксационному типу дыхания и отработка длительного речевого выдоха.

Теоретико – практические уроки – 25 ч

1. Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа дыхания – 4 ч.

Для проведения уроков используются шаблоны "Диагностика". Учащиеся осваивают процесс диафрагмально-релаксационного типа дыхания, учатся делать выдох так, чтобы пульс снижался на выдохе.

2. Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем "Волна" – 4ч.

Занятия проводятся по сюжету "Столбики" из группы «Постановка дыхания». Внимание детей акцентируется на запоминании ощущений, возникающих во время правильного выполнения диафрагмального вдоха-выдоха. Ребята осваивают и закрепляют навык дыхания диафрагмой, учатся уверенно снижать пульс на выдохе.

3. Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем "Волна" –17 ч.

Для проведения этих занятий используются сюжеты "Полоса", "Прозрачность". Учащиеся применяют выработанные ранее приёмы дыхания, достигают гармонии работы дыхания и работы сердца, снижают частоту дыхания, учатся использовать приобретённый навык дыхания без сигналов обратной связи.

4. Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания – 4ч.

На занятиях закрепления полученного навыка применяются сюжет "Бабочка" из группы «Закрепление навыка». Ребята закрепляют полученный навык диафрагмально-релаксационного типа дыхания, воспроизводят полученный навык без приборов БОС.

## 7. Методическое обеспечение программы.

- Волна. Обучение диафрагмальному дыханию: Методическое пособие/Сост. Ледина В.Ю., Зубова Н.А. - СПб., 2003
- Сметанкин А. Учитель здоровья. СПб.: Питер, 2003. – 160 с.
- Конспекты теоретических уроков биологической обратной связи “Волна”.
- О. Юдина. Учебник здоровья для младшего школьного и старшего дошкольного возраста. СПб.: Издательский дом “Сентябрь”, 2003.
- А.Головина Учебник здоровья для среднего школьного возраста. СПб.: Издательский дом “Сентябрь”, 2003.

### Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов
1	Освоение принципов дыхания животом	5
2	Подготовительный этап	4
3	Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	21
4	Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	4
<b>итого</b>		<b>34</b>

### Учебно–тематический план программы

№п/п	Дата	Тема урока	Количество часов	В том числе		Форма проведения
				Теория	Практика	
1	3.09	Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
2	10.09	Путешествие в увлекательный мир дыхания.	1	1		
3-4	17.09 24.09	Я дышу по-разному	2		2	Упражнения на диафрагмальный вдох
5	1.10	Объединение фазы диафрагмального вдоха и выдоха.	1		1	Упражнения
6	8.10	Знакомство с оборудованием "Волна"	1	1		беседа
7	15.10	Использование датчиков, правильная установка.	1		1	практикум

8	22.10	Измерение ЧСС до постановки дыхания.	1		1	практикум
9	12.11	Обсуждение результатов ЧСС	1	1		беседа
10	19.11	Диагностика "Оценка эффективности применения программы "Волна"	1	1		беседа
11-12	26.11	Установка условия проведения сеанса (пробная сессия)	2		2	практикум
13	3.12	Знакомство с сюжетами периода работы и отдыха.	1		1	практикум
14	10.12	Сюжет "Столбики", пробная сессия	1		1	практикум
15	17.12	Сюжет "Столбики"	1		1	практикум
16	24.12	Сюжет "Полоса", пробная сессия	1		1	практикум
17	14.01	Сюжет "Полоса"	1		1	практикум
18	21.01	Сюжет "Прозрачность", пробная сессия	1		1	практикум
19	28.01	Сюжет "Прозрачность"	1		1	практикум
20	4.02	Закрепление навыка диафрагмального дыхания. Сессия 1	1		1	практикум
21	11.02	Сессия 2	1		1	практикум
22	18.02	Сессия 3	1		1	практикум
23	25.02	Сессия 4	1		1	практикум
24	4.03	Сессия 5	1		1	практикум
25	11.03	Сессия 6	1		1	практикум
26	18.03	Сессия 7	1		1	практикум
27	1.04	Сессия 8	1		1	практикум
28	8.04	День Здоровья. Мастер-класс для учащихся 8-х классов. Правильное дыхание.	1	1		Мастер-класс
29	15.04	Измерение ЧСС после постановки дыхания	1		1	практикум



30	22.04	Диагностика "Оценка эффективности применения программы "Волна"	1	1		практикум
31	29.04	Сюжет "Бабочка" пробный сеанс	1		1	практикум
32	6.05	Сюжет "Бабочка"	1		1	практикум
33-34	13.05 20.05	Защита исследовательских работ	1	1		Защита проектов
Итого		34часа				