Приложение 1.

**Теоретические оздоровительные занятия по БОС**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятия, цель | Задачи: |
| **«Зачем мы дышим?»** Цель: знакомство ребенка с дыхание, как основой жизни живых существ. | Знакомство ребенка с клетками организма. Знакомство ребенка с дыхательной системой человека и процессом газообмена: вдох – кислород, выдох – углекислый газ. |
| **«Что такое сердце?»** Цель: показать взаимосвязь работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека. | Сформировать понятие физиологической функции сердца, как живого насоса. Дать понятие крови, как источника кислорода и питательных веществ для всего организма. Показать связь частоты дыхания и величины пульса. |
| **«Очень важный секрет. Дыхание животом»** Цель: обучение технике дыхания животом. | Знакомство с понятием «напряжение-расслабление». Знакомство с диафрагмальным типом дыхания. Обучение технике расслабления. |
| **«Побосик»** Цель: Знакомство с программой. | Формирование понятий «измерение», «прибор». Проведение ознакомительного занятия на тренажере БОС по уроку №1. |
| **«Продолжаем играть»** Цель: познакомить детей с шаблонами программы и последовательностью их применения. | Закрепить знания о тренажере БОС: назначение прибора БОС, датчиков. Познакомить детей с различными шаблонами (играми) программы. Сформировать понимание «Игры – работы» (дыхание животом) и времени отдыха (произвольное дыхание). |
| **«Да здравствует хорошее настроение!»** Цель: закрепить понятие стресса и его негативного воздействия на здоровье человека. | Объяснить, почему человек, подверженный стрессу, может заболеть. Объяснить, почему стресс и плохое настроение могут привести к болезни. Закрепить понимание физиологической особенности дыхания животом, как главной защиты от стресса и болезней. |
| **«Давайте жить дружно!»** Цель: Показать связь навыка диафрагмально-релаксационного дыхания с умением управления эмоциональным состоянием и здоровьем человека. | Объяснить, что основа дружеских отношений это умение слушать и слышать друг друга. Закрепить понимание того, что навык дыхания животом поможет ребенку в ситуациях, в которых необходимо быть спокойным и внимательным. |