

Применение технологии
«БОС – здоровье.
Учимся и оздоравливаемся»

Выполнила:
Воспитатель
Рыбакова Н.В.

Статистические данные последнего десятилетия свидетельствуют о росте различных речевых нарушений у детей **дошкольного возраста**, которые, в свою очередь, влияют на психосоматическое здоровье, социальную адаптацию и реализацию человека в жизни и обществе.

Среди многочисленных факторов, отрицательно влияющих на качество речи выделяются два, которые встречаются практически во всех случаях: различные нарушения речевого дыхания и высокие психофизиологические затраты организма при речевой деятельности. Как правило, эти два фактора сопровождаются вегетативными дисфункциями и различными невротическими наслоениями (тревога, страх, речевая неуверенность, неадекватная самооценка и др., которые значительно осложняют процесс коррекции и реабилитации речевых нарушений. Именно поэтому поиск новых эффективных методов коррекции, использующих резервные возможности организма, является актуальным.

Дети и их здоровье – это главное наше богатство, которое необходимо беречь, и приумножать. Институт биологической обратной связи предлагает инновационную оздоровительную технологию на основе компьютерных программ. Биологическая обратная связь открыла новую страницу учебной деятельности — образовательное здоровье. Умению быть здоровым надо учить с детства. Основной идеей данной технологии является обучение детей навыкам диафрагмально – релаксационного дыхания (ДРД, на основе которого строится оздоровление всего организма и обучение ребёнка.)

Результатом данного навыка является согласование **работы** сердечного и дыхательного ритмов, что является физиологическим показателем психоэмоционального здоровья (Рис. 1)

Диафрагмальное дыхание - это самый глубокий тип дыхания, при котором заполняются воздухом нижние отделы лёгких. Его ещё называют «*брюшным*», «*глубоким*» или дыханием животом. Именно диафрагмальное дыхание является самым эффективным способом регуляции своего состояния. За счёт наиболее полного насыщения лёгких кислородом сокращается частота дыхательных движений, снижается физическое и эмоциональное напряжение.

При таком типе дыхания активно и естественным образом работает диафрагма, визуально мы наблюдаем движение брюшной стенки, как будто дышим животом. Активные движения диафрагмы осуществляют массаж внутренних органов, они начинают работать гораздо лучше и эффективнее.

Диафрагмальное дыхание помогает снизить нагрузку на наш организм, в том числе и на наше сердце. В этом заключается ещё одна важная закономерность – плавный длительный выдох даёт возможность нашему организму отдохнуть, особенно непрерывно

работающему сердцу. Человек может заметить, что его сердечный ритм меняется, если у него появляются неприятные мысли, неожиданно реагирует на шум или изображение. В норме при диафрагмальном дыхании на вдохе частота сердечных ритмов увеличивается, а на выдохе – уменьшается.

Для дошкольников игра это путь к познанию, это важнейшее средство образовательного и воспитательного процесса. И поэтому, главное условие реализации технологии БОС - это игра.

В компьютерной программе *«Дыхание»* игровые занятия *«БОС - здоровья»* продолжительностью от 7 до 12 минут, занятие содержит чередование периодов отдыха и работы.

Во время отдыха ребенок рассматривает слайды на экране монитора по определенной тематике, например, по темам *«Природа»*, *«Животные»*. Слайды с релаксирующей музыкой в первую очередь помогают ребенку расслабиться, а также переключить свое внимание с периода работы - диафрагмального дыхания. Периоды отдыха длятся 1-2 минуты.

В периоды работы полностью включен механизм биологической обратной связи по зрительному и звуковому сигналам, благодаря которым ребенок может в игровой форме увидеть и услышать, как работает его сердце под контролем дыхательных движений.

Например, игровой сюжет *«Вертикальное закрашивание забора»* продолжительностью 2 минуты, когда невидимая кисточка на доске забора начинает подниматься вверх (сигнал о том, что пульс учащается, ребенок делает вдох. Когда кисточка на последующей доске забора следует вертикально вниз (знак о том, что пульс становится реже, ребенок плавно по инструкции переходит на продолжительный равномерный выдох). Таким образом, перед ребенком встает задача подстроить свое дыхание под движение кисточки на заборе.

Рис. 2. Вертикальное закрашивание забора.

Как показывает опыт, учитывая игровое содержание сюжета, задача выполняется легко и без принуждения.

На основе, поступающей с помощью БОС информации о взаимной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и диафрагмально-релаксационного тренинга в игровом стиле под контролем учителя здоровья, у ребенка формируется навык управления своим ДАС и психофизиологическими параметрами организма, что необходимо для его общего и интеллектуального развития.

Оптимальный ритм дыхания детей 3-7 лет – 12 дыханий в минуту. Длительность одного дыхания 5 секунд из которых вдох – 1,5 секунды, а выдох – 3,5 секунды.

Занятия проводятся по подгруппам от 4 до 6 человек или индивидуально.

Инновационная технология Александра Афанасьевича Сметанкина «БОС -здоровье», предназначена не только для оздоровления, но и для обучения по различным направлениям воспитания и образования детей дошкольного возраста. Эта технология включает в себя два одновременных процесса обучения и оздоровления, что позволяет повысить эффективность подготовки детей к школе.

Методическое обеспечение технологии «БОС»

В комплект для дошкольников входят книги и учебные электронные пособия, предназначенные для подгрупповой и индивидуальной работы с детьми, а также для занятий родителей с детьми:

«Здоровая математика», «Здоровая азбука», «Окружающий мир», «Здоровая математика»
+ ДИСК

Учебно-электронные пособия дают возможность ребенку изучать материал в ритме оптимального дыхания на фоне игровых сюжетов. Настраиваясь на данный ритм, ребенок, самостоятельно приводит в норму важнейшие функции организма, что ведет к складыванию и совершенствованию благоприятного фона для изучения и закрепления материала.

Так что же дает Дыхание по Сметанкину для оздоровления ребенка?

Показателями эффективности данной методики является:

снижение заболеваемости гриппом и ОРЗ в осенне-зимний период в 3-4 раз;

основа правильной и красивой речи;

оздоровление организма в целом.

Что дает Дыхание по Сметанкину для образования ребенка?

существенно повышается эффективность усвоения детьми учебного материала, улучшается поведение; улучшается внимание и память.

Инструкция по проведению дыхательной гимнастики следующая: на легком вдохе через нос ребенок надувает живот как шарик с последующим плавным переходом на равномерный и продолжительный выдох; на выдохе ребенок возвращает живот в исходное положение как будто «сдувает» его как шарик. Вдох делаем через нос коротким, а длительный выдох через слегка приоткрытый рот. Дыхание должно быть свободным и плавным. Контроль за дыханием дети осуществляют руками, которые находятся на груди и на животе.

Работу с детьми необходимо проводить под постоянным контролем, за правильностью выполнения дыхательных движений. Нужно отметить, что выработка навыков у детей занимает меньше времени, чем у взрослого. Так как дыхательные стереотипы еще жестко не закреплены.

Такие тренировки на биотренажере очень полезны гиперактивным и невнимательным детям, так как идёт лучшее насыщение мозга кислородом.

Таким образом, применение методики БОС "Дыхание" повышает эффективность занятий за счет высокой эмоциональной заинтересованности ребенка, позволяет быстрее устранить речевые нарушения. Так же хочется отметить важность выработки у детей диафрагмально-релаксационного дыхания, как базы для развития правильной речи.