**Игра как необходимое условие реализации здоровьесберегающей технологии Александра Сметанкина «БОС-здоровье» в образовательном процессе детей дошкольного и школьного возраста**

В статье рассматривается принцип применения игровых сюжетов в здоровьесберегающей и образовательной технологии Александра Сметанкина с целью оздоровления и повышения мотивации детей дошкольного и школьного возраста.

Игра – это первый вид жизнедеятельности, с которым человек сталкивается будучи ребенком, и навык которого формируется и закрепляется на долгие годы его жизни.

Во взрослом возрасте игра в большей степени носит развлекательный характер, помогая человеку легко и быстро адаптироваться в новых социальных условиях. В детском возрасте игра является важнейшим средством образовательного и воспитательного процесса. Игра существенно влияет на развитие личности и определение профессионального будущего ребенка.

По мнению польского педагога Я. Корчака в игре ребенок ищет себя, определяет свою позицию среди сверстников [1]. Условия игры способствуют освоению социального опыта, в котором закладывается самоуправление поведением, что предоставляет возможность воздействовать на свои же собственные границы – границы своего «Я», включающего не только духовную, нравственную и интеллектуальную составляющие, но и показатели уровня здоровья, состояния физического компонента – организма ребенка [1].

Способ совершенствования последней физической составляющей своего «Я» посредством игровых ситуаций имеет широкое применение на занятиях и уроках «БОС-здоровье» в дошкольных и школьных образовательных учреждениях России на протяжении последних 8 лет [2-9, 11]. В основе использования тренажеров биологической обратной связи (БОС) лежит методика диафрагмально-релаксационного типа дыхания (ДРД) – дыхания по Сметанкину, которое помогает научить ребенка сохранять и укреплять свое здоровье.

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 ученик делает через нос, коротким и «вкусным», как будто он вдыхает аромат цветов, а длительный выдох делает спокойным через слегка приоткрытый рот, словно под его воздействием маленький бумажный кораблик постепенно отправляется в плаванье. Дыхание свободное, как песня.

При четком соблюдении правил дыхательного тренинга выполняются главные условия для образования правильной безусильной речи, и психофизиологического развития воспитанника в целом [4-6, 12,13].

Техническая оснащенность БОС позволяет оценить уровень здоровья с помощью регистрации дыхательной аритмии сердца (ДАС). ДАС – это разница пульса (частоты сердечных сокращений) на вдохе и выдохе. ДАС определяет качество взаимной работы двух основных систем: сердечно-сосудистой и респираторной. ДАС показывает баланс симпатического и парасимпатического процессов вегетативной нервной системы как ведущих процессов развития организма ребенка [6,10,14,17,18]. По таблице Сметанкина, ориентируясь на значение ДАС, можно познакомиться с биологическим возрастом, то есть с уровнем физиологического состояния клеток, тканей, органов и систем организма [2,3,6].

Физиологическое обоснование дыхания по Сметанкину и успешное применение его методики в формировании крепкого здоровья и психических процессов ребенка: поведения, памяти, внимания и речи, представлены во многих научных статьях [2-9, 11, 12].

Необходимым условием реализации технологии БОС на занятиях в ДОУ или уроках здоровья в СОШ является включение игры с целью повышения мотивации воспитанника или ученика.

В компьютерной программе «Дыхание» игровые уроки «БОС-здоровье» продолжительностью от 7 до 12 минут содержат чередование периодов отдыха и работы. Во время отдыха ребенок рассматривает слайды на экране монитора по определенной тематике. Например, по темам «Природа», «Животные», «Петергоф» и т.д. Слайды с релаксирующей музыкой в первую очередь помогают ребенку расслабиться, успокоиться после активной школьной перемены, а так же 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» 

(рис.1), продолжительностью 2-3 минуты [2,3,10]. Когда невидимая кисточка на доске забора начинает подниматься вверх (сигнал о том, что пульс учащается), воспитанник делает вдох по вышеуказанной инструкции. 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. И таким образом, перед ребенком встает задача подстроить свое дыхание под движение кисточки на заборе. Как показывает опыт, учитывая игровое содержание сюжета, задача выполняется легко, успешно и без принуждения [2-9].

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.

Применение игры также является базой инновационной технологии Александра Сметанкина «Учимся и оздоравливаемся», предназначенной 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 [4-6].

При этом учебно-электронные пособия («Здоровая математика», «Здоровая азбука», «Окружающий мир») дают возможность ребенку изучать материал в ритме оптимального дыхания детей 3-7 лет – 12 дыханий в минуту [15,16]. Длительность одного дыхания 5 секунд, из которых вдох составляет 1,5 секунды, а выдох – 3,5 секунды. Дидактический материал открывается на экране компьютера или телевизора в заданном ритме на фоне игровых сюжетов. Материал представлен в соответствии с образовательной программой обучения и воспитания в ДОУ.

Например, воспитанник ДОУ знакомится с элементарными математическими понятиями «высокий и низкий» по схеме игрового сюжета «Закрашивание»: когда на экране монитора слева полоска поднимается вверх, ребенок делает вдох. Как только широкая полоска начинает двигаться слева направо, по принципу выделения части из целого все предметы, стоящие слева закрашиваются, за исключением ключевого объекта – «высокого дерева», и диктор произносит «дерево высокое», а малыш делает выдох. Это первое дыхание. На втором дыхании по аналогичному принципу изучается понятие «низкий», и соответствующее изображение «дерево низкое» выделяется на экране справа (рис.2).

Настраиваясь на физиологический ритм дыхания, ребенок, заинтересованный с помощью игрового компонента технологии, самостоятельно приводит в норму важнейшие функции организма, что ведет к складыванию и совершенствованию благоприятного фона для изучения и закрепления материала. В рамках основной программы воспитания дошкольников с применением инновационной технологии Александра Сметанкина «Учимся и оздоравливаемся» как вспомогательного инструмента появилась возможность организовать подготовку к школьному обучению на высоком уровне не только без потери здоровья, но и интереса ребенка к образовательному процессу, познанию окружающего мира через игровые ситуации [4-6, 15,16].

Только благодаря использованию игры в здоровьесберегающей технологии «БОС-здоровье», включая и новую образовательную составляющую «Учимся и оздоравливаемся», можно увидеть подтверждение практической значимости высказывания великого педагога В.А. Сухомлинского, что «игра действительно как огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений и понятий», что «игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

Литература

1. Ермалаева М.Г. «Игра в образовательном процессе». Спб: СпбАППО, 2007.- 112 с.

2. Сметанкин А.А. «Здоровье на 5+». СПб: ЗАО «Биосвязь», 2007.-160 с.

3. Сметанкин А.А. «Дыхание по Сметанкину». СПб: ЗАО «Биосвязь», 2007.-160 с.

4. Дубровская Ю.А., Крупин Д.В., Пулукчу А.И. Инновационная технология Александра Сметанкина «БОС-здоровье» в процессе обучения и оздоровления детей дошкольного возраста. Сборник статей. III Международная научно-практическая конференция «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы». Пенза, 2009-с.42-50.

5. Дубровская Ю.А., Крупин Д.В. Инновационная технология Александра Сметанкина «Учимся и оздоравливаемся» как способ решения проблемы интеллектуального развития детей дошкольного возраста. Материалы 4-й Всероссийской научно-практической конференции. Часть I. Армавир, 2009.-с.31-33.

6. Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., Пулукчу А.И., Крупин Д.В. Дыхание по Сметанкину: метод биологической обратной связи для формирования диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца. Сборник статей (на польском языке) Международной конференции «Невозможное становится возможным – реабилитация в эпоху развития науки и новых технологий», Польша: 2009.

7. Яковлева Н.Г., Степанова А.В. Отчет «Результаты работы специалистов БОС в ДОУ №27 Курортного района» СПБ, 2003-2004,-125 с.

8. Торопцева Н.И. Отчет «Результаты работы специалистов БОС в ГОУ № 195 Красногвардейского района» СПБ, 2003-2004,-137 с.

9. Чичикина Г.Г. Отчет «Результаты работы специалистов БОС в ГОУ №628 Красногвардейского района» СПБ, 2003-2004,-137 с.

10. Сметанкин А.А., Петраш В.В., Ващило Е.Г., Бубнова И.В., Метелкин А.И. Биотехническая система с обратной связью для контроля и управления дыхательной аритмией сердца. Сборник статей 2-й Всес. Научно-технической конференции «Проблемы создания технических средств для диагностики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой астмой». Львов, 1987.-с.43.

11. Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., Тихомиров П.Н. и др. «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. СПб.: Изд-во НИИХ СПбГУ, 2003.-23 с.

12. Вовк О.Н., Бурмистров А.С. Патент РФ №2128944 «Способ коррекции речи». – Опубл. 20.04.99. Бюл. №11

13. Сметанкин А.А. Формирование, совершенствование и коррекция речи в норме и патологии на основе применения метода биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца. Биологическая обратная связь.СПб, 1999, №2.- с. 3-14.

14. Сметанкин А.А. «Метод биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца –путь к нормализации центральнойрегуляции дыхательной и сердечно-сосудистой систем». Методическое пособие «Общие вопросы применения метода БОС». СПб.: НОУ «Институт биологической обратной связи»,2008.- с. 81-98.

15. Книга «Учимся и оздоравливаемся» с учебно-электронным пособием «Здоровая математика» для детей дошкольного возраста. Темы: «Высокий и низкий», «Узкий и широкий». СПБ: ЗАО «Биосвязь», 2009, с.16.

16. Книга «Учимся и оздоравливаемся» с учебно-электронным пособием «Здоровая азбука» для детей дошкольного возраста. СПБ: ЗАО «Биосвязь», 2009, с.24.

17. Пат. РФ № 2224455. Способ Сметанкиных тренировки диафрагмального дыхания. Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., опубл.27.02.2004, Бюл. №6.

18. Пат. РФ №2233180. Способ определения тактики коррекции функционального состояния школьников. Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., опубл.27.02.2004, Бюл. №6.