**Технология БОС** (биологическая обратная связь) создана отечественным ученым Александром Афанасьевичем Сметанкиным.

 В основе технологии БОС лежит дыхание по Сметанкину (дыхание животом, дыхание на выдохе, диафрагмально-релаксационное дыхание). Научно доказано, что особое значение функции дыхания проявляется в том, что дыхание – единственная физиологическая, вегетативная функция доступная для произвольной регуляции уже с 3-4 летнего возраста, поэтому в процессе реализации данной оздоровительной технологии главной и основной задачей является  сохранение и укрепление здоровья детей, путем формирования у них навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания, так как  диафрагмальное дыхание, т.е. дыхания «без усилий» или релаксационное, является естественным и физиологически наиболее оптимальным для организма человека.

Инструкция по дыханию животом:

1. Занять комфортное состояние (сидя, бедро полностью на сиденье, ноги на полу, колено на 100 – 110 градусов, тело откинуто назад, руки на коленях или  на живот)
2. Вдох короткий, выдох – длиннее (1 - 2 – вдох, 3 - 4 – 5 – 6 – выдох).
3. На вдохе – живот надувается, на выдохе – сдувается). Вдох  - через нос, выдох – через полуоткрытый рот.

Для дошкольников «Институт БОС» разработал учебное электронное пособие «Учимся и оздоравливаемся», которое включает в себя следующие части: «Азбука здоровья», «Здоровая математика» (книги и диск). Цель таких занятий – формирование  у  детей  навыка правильного дыхания.

Дидактический материал в пособии открывается на экране компьютера в заданном ритме, под который ребенок подстраивает свое дыхание во время занятий. Урок стоится по следующей схеме: «Урок дыхания» - усвоение знаний – проверка. Говорить ребенок должен на выдохе.

  Группа для занятий не должна превышать 6 человек, чтобы отслеживать правильность дыхания.

  Обучение по предлагаемой программе существенно повышает эффективность усвоения детьми учебного материала, положительно влияет на психоэмоциональное  состояние ребенка, улучшает внимание и память, способствует сохранению и укреплению здоровья (снижение уровня  ОРЗ и гриппа в 3 – 4 раза), помогает сформировать правильное речевое дыхание.