Консультация для педагогов

«Использование технологии БОС на занятиях вДОУ».

Всё, что приобретено ребёнком в детстве, сохраняется на всю жизнь. Это касается и здоровья. Дошкольное детство - период интенсивного роста, развития организма и повышенной его чувствительности к влиянием природной и социальной среды, в том числе к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду.

В дошкольном периоде у детей закладываются основные навыки по формированию здоровья, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приводят к положительным результатам. Технология БОС позволяют оздоровить детей и значительно повысить эффективность обучения, а именно развивать необходимые функции:самостоятельную организацию деятельности, общее интеллектуальное развитие, зрительно- пространственное восприятие, зрительно-моторную координацию, внимание, память.

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).

Главное условие реализации технологии БОС- игра .Игра - важнейший вид детской деятельности, путь детей к познанию мира. В детском возрасте игра является важнейшим средством образовательного и воспитательного процесса. В компьютерной программе игровые занятия имеют продолжительность 7 мин., в блоке «Дыхание» от 7 до 12 минут, занятие содержит чередование периодов отдыха и работы. Во время отдыхаребенок 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 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. Таким образом, перед ребенком встает задача подстроить свое дыхание под движение кисточки на заборе.

Биологическая обратная связь позволяет увидеть и услышать работу органов и систем ребенка, и обучить его организм совершенной работе, открывает человеку возможности самостоятельно исправлять функциональные нарушения систем и органов (восстановительное лечение) и повышать адаптационные возможности своего организма (оздоровление). *Метод БОС безопасен и не имеет абсолютных противопоказаний.*

Здоровьеразвивающая технология «БОС» позволяет каждому ребёнку и педагогу выработать навык правильного диафрагмально-релаксационного дыхания. Для реализации технологии используются современные возможности мультимедийной компьютерной техники, оборудование БОС и программноеобеспечение.

Здоровьеразвивающая технология «БОС-здоровье» свободно вписывается в схему организации учебно-воспитательного процесса и оздоровительной работы образовательного учреждения:

1. Занятия на комплексе «БОС-здоровье» проводится в рамках стандартного занятия в детском саду.

2. Отметка за здоровье по итогам каждого занятия автоматически сохраняется в электронной карточке ученика и «Журнале здоровья» и доступна педагогу для анализа динамики оздоровительных занятий.

3. Программа по требованию выводит отчёт (индивидуальный/по группе) о динамике оздоровительной работы.

4. Уникальность применяемой технологии оздоровления позволяет организовывать занятия с отдельными группами детей, нуждающимися в индивидуальной коррекции здоровья или поведения: группы часто и длительно

болеющих детей; гиперактивные дети; дети с дефицитом внимания и т.п.

Системность применения технологии «БОС-здоровье» и объективные количественные показатели здоровья позволяют данной технологии стать ядром любой создаваемой или уже работающей программы оздоровления и здоровьесбережения в ДОУ.

Что дает технология «БОС-здоровье» для формирования конкурентоспособной личности?

• Повышает успеваемость детей и эффективность образовательного процесса

• Улучшает поведение

• Делает внимательными

• Учит правильно и красиво говорить

• Нормализует функциональное состояние

• Корректирует психоэмоциональное

• Оценивает уровень здоровья и выдает паспорт здоровья

• Снижает уровень заболеваемости.