



**«Инновационные здоровьесберегающие  
технологии в дошкольном  
образовательном учреждении»  
(программа «ВОЛНА»,  
НПФ «Алматея»)**

**Подготовила: педагог-психолог- Геращенко Е.Н.**



*«Если бы люди правильно дышали,  
То болезни стали бы редкостью»*

*Авиценна*

Биологическая Обратная Связь (БОС) – это новый безлекарственный метод исправления нарушенных функций организма с использованием электронных приборов.



Как установили врачи и педагоги, дети, владеющие навыком оздоровительного дыхания, лучше развиваются, умеют концентрировать внимание, более усидчивы и хорошо учатся.

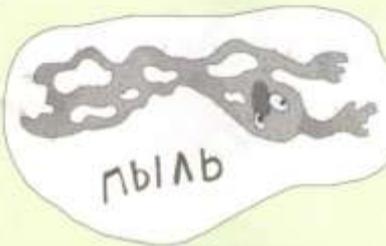
# КАК ДЫШИТ ЧЕЛОВЕК

5

Дышат все люди на земле. И маленький ребенок в коляске, и бабушка на лавочке, и папа на работе. А как? Очень просто - вдох, выдох.



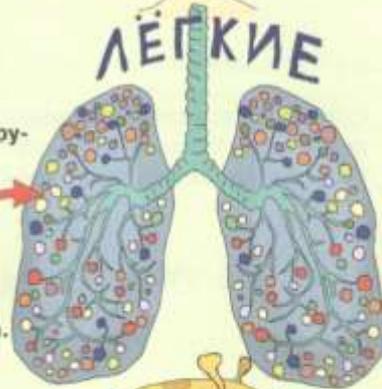
При вдохе воздух через нос или рот попадает в ЛЁГКИЕ. По дороге он очищается от пыли и подогревается.



Лучше дышать носом, чтобы Злому вирусу было труднее в тебя проникнуть.



Лёгкие состоят из воздушных трубочек, у которых на конце есть множество маленьких пузырьков. Из этих пузырьков кислород воздуха попадает в кровь. Кровь разносит кислород до каждой клеточки твоего тела.



В животе есть мышца, которая помогает легким дышать. Ее зовут ДИАФРАГМА. Она похожа на купол.



При вдохе диафрагма становится плоской, легкие расширяются, и в них заходит воздух с кислородом. Когда ты выдыхаешь, диафрагма выгибается и выталкивает из легких воздух с углекислым газом.

Диафрагмальное дыхание (или брюшное) является самым глубоким, при этом впервые заполняются воздухом также и нижние отделы легких.

# Почему полезно дышать с помощью диафрагмы?

- За счет вентиляции нижних отделов легких (и в целом улучшения вентиляции всех отделов) уменьшаются застойные явления в них, что приводит к снижению заболеваемости ОРЗ, бронхитами, пневмонией и прочими легочными заболеваниями.
- Активные движения диафрагмы осуществляют массаж внутренних органов брюшной полости и малого таза.
- Изменение ритма и частоты дыхания непосредственно влияет на изменение сердечного ритма. Если ритмы дыхания и сердечной деятельности существенно не совпадают, значит происходит значительная нагрузка на сердце.

# ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

9

Что же такое дыхание животом? Это очень просто! Давай поиграем!

Сначала вдох.

Воздух  
через нос  
легко вдыхается  
И животик,  
словно шарик,  
надувается.



Здорово, да? А теперь выдох!



Выдыхаем долго,  
сделав трубочкою  
рот,  
И сдувается,  
как шарик,  
наш живот.



**Запомни золотое правило дыхания!**  
На вдохе животик округляется, а на выдохе -  
делается плоским и даже втягивается в себя.

Программа «Волна», разработанная в рамках данного подхода, направлена на формирование навыка произвольного дыхания и позволяет обучить детей разрешать проблемные ситуации с минимальными затратами для собственного здоровья.



Занятия по программе «Волна» способствуют решению таких актуальных и значимых для развития ребенка задач, как:

- Оздоровление часто и длительно болеющих детей
- Профилактика стрессогенных заболеваний
- Профилактика и коррекция нарушений респираторной, сердечно-сосудистой и других систем
- Нормализация психоэмоционального состояния
- Коррекция нарушений поведения, выработка конструктивного поведения
- Улучшение внимания, памяти, работоспособности.



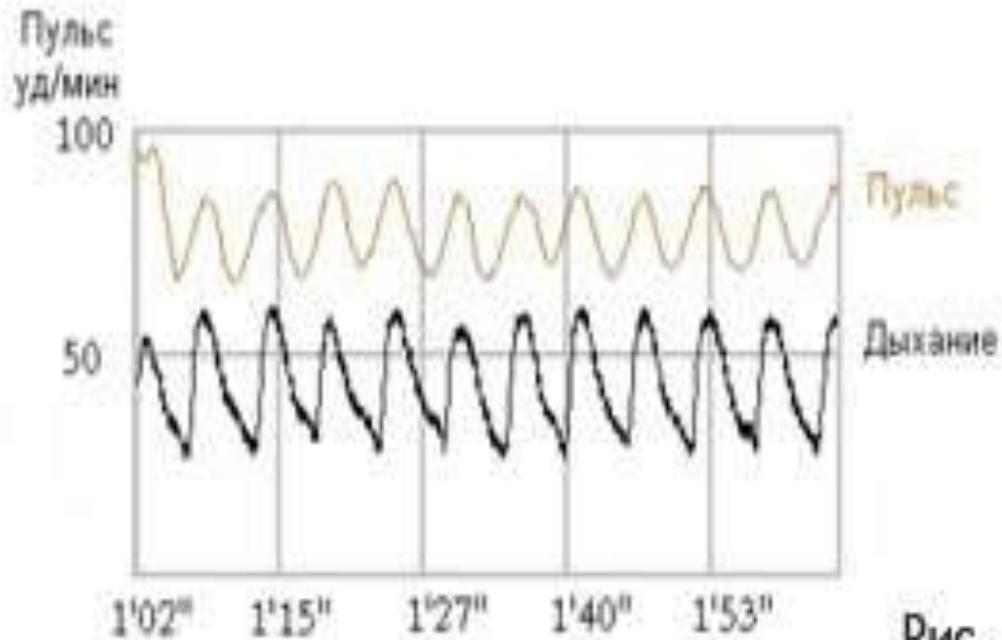
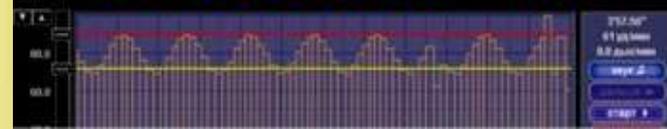
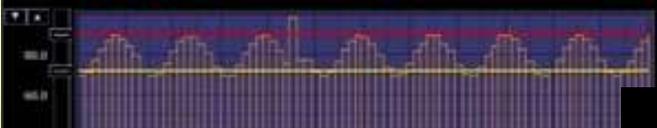
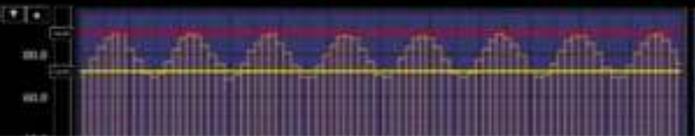


Рис. 1

Результатом овладения навыком диафрагмального дыхания становится согласование работы сердечного и дыхательного ритмов, что является физиологическим показателем психоэмоционального здоровья.



✓ «Умению быть здоровым надо учить с детства».

✓ Как говорил Уинстон Черчилль, не будучи психологом и педагогом – «Надо заботиться о своем теле, чтобы душе не расхотелось в нем жить».

***Спасибо  
за внимание!***