**«Использование оздоровительно-игровой технологии «БОС» в работе с детьми с тяжёлыми нарушениями речи»**

**Лалетина Н.А.**

**Воспитатель МБДОУ ЦРР – детский сад «Светлячок»**

Уважаемые коллеги, я думаю, вы не будете отрицать того, что первостепенным на сегодняшний момент является решение проблем здоровья, а особенно сохранение и укрепление здоровья детей. И конечно же здоровье человека в большей степени зависит от образа жизни. Научить детей вести здоровый образ жизни – задача педагогов образовательных организаций.

Сегодня я представляю вашему вниманию информационно-коммуникационную оздоровительно-игровую технологию биологической обратной связи, сокращенно «БОС».

Технология разработана специалистами компании «Биосвязь» совместно с ведущими научно–практическими центрами здравоохранения и образования Санкт–Петербурга под руководством ученого–физиолога Александра Афанасьевича Сметанкина.

Технология «БОС» - это:

* Уникальная технология, основанная на применении электронной и компьютерной аппаратуры.
* Это современный высокоэффективный немедикаментозный метод реабилитации.
* Метод, обеспечивающий совершенную работу организма и защищающий от болезней.
* Технология «БОС» позволяет избавиться от чувства тревожности, нервозности, эмоциональной нестабильности, стресса и депрессии.
* Направлена на овладение навыками саморегуляции.

Технология на протяжении 20 лет использовалась лишь в медицинских учреждениях и практиковалась в подготовке к родам, коррекции эмоциональных расстройств, логотерапии при коррекции нарушений речи и др.

7 лет назад, когда были получены положительные результаты её использования, технология шагнула в образование с целью оздоровления детей, профилактики заболеваний и повышения эффективности образовательного процесса (повышение успеваемости, улучшения поведения, развития внимательности у детей и многое другое).

Технология направлена на организацию «правильного» дыхания. Всем известно, что:

* без еды человек может прожить 30-40 дней,
* без воды – 5-10 дней,
* без воздуха – всего лишь несколько минут

А это означает, что дыхание – важнейший физиологический процесс в организме человека.

Кроме того, сердце человека работает в ритме дыхания. Поэтому главный секрет здоровья – дружба дыхания и сердца!

В основе технологии «БОС» лежит диафрагмально- релаксационный принцип дыхании. Что это значит?

У человека есть диафрагма (мышца) имеющая форму купола. Эта мышца разделяет брюшную полость от дыхательной. Диафрагма работает как насос: при вдыхании опускается вниз, на выдохе возвращается в исходное положение, при этом создается давление - воздух проникает в легкие, а затем выталкивает из легких продукты распада.

Диафрагмально-релаксационное дыхание - это дыхание животом. Такое дыхание заставляет более эффективно работать диафрагму, что в свою очередь способствует лучшему проникновению кислорода в головной мозг, печень, сердце и другие клетки организма, улучшая при этом его работоспособность.

По существу данная технология – это не обучение какому-то новому способу дыхания, это нормализация того, что заложено природой. Вспомните младенцев, они дышат именно диафрагмально (животом), животные тоже дышат животом. В результате плохой экологии, перенапряжения, стрессов и других негативных факторов навык «правильного» дыхания у человека с годами теряется, и мы начинаем дышать грудной клеткой. (положите одну руку на живот, другую на грудь и подышите, и вы убедитесь в этом сами)

В связи с этим и появляется необходимость учить «правильно» дышать каждого из нас, особенно детей.

Дыхательная «БОС»-гимнастика формирует у детей понимание здоровья, как высшей ценности жизни. При этом они обучаются сознательному управлению механизмами здоровья. У детей постоянно занимающихся дыхательной гимнастикой отмечается:

* + улучшение сна, памяти,
  + повышение способности концентрировать внимание,
  + снижение заболеваемости гриппом и ОРЗ в осенне-зимний период в 4-8 раз,
  + снижение уровня заболеваемости болезнями бронхо-легочной, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Эффективно технология применяется в обучении детей с гиперактивностью и дефицитом внимания.

Кроме этого, технология результативна в коррекции и совершенствовании функций речи детей, формировании правильной «безусиленной» речи, подготовке детей к школе. Показания к использованию технологии: заикание, алалия, дисграфия, дислексия, дизартрия, дислалия и др. отклонения в речевом развитии. Данное обстоятельство наиболее ценно в моей работе с детьми имеющими тяжёлые нарушения речи.

Для детей дошкольного возраста специально разработана система упражнений, в основе которых лежит игровая деятельность. Для удобства использования данной технологии, эффективности её использования, чтобы вызвать у детей интерес к данной деятельности разработано учебное электронное пособие «Учимся и оздоравливаемся». В пособие входит диск и альбомы «Азбука», «Числа и цифры», «Счёт» и др. Содержание диска включает:

* обучающий компонент (упражнения «Дышим животом», «Правильно делаем вдох и выдох и пр.),
* оздоровительный компонент (дыхательные упражнения),
* образовательный компонент (дыхательные упражнения проводятся с использованием материала по математике, звуковой культуре)

Форма предоставления иллюстративного материала, время показа слайдов, их чередование сделаны с учётом психофизических особенностей восприятия детей дошкольного возраста.

В своей практике я использую игровую оздоровительную технологию «БОС- Здоровье» на протяжении трёх лет.

Вводила эту технологию в работу с детьми поэтапно.

На первом – подготовительном этапе провела ряд мероприятий, направленных на информирование детей о дыхании человека, о необходимости правильно дышать (беседы, чтение информации из энциклопедий «Как ты дышишь», «Кто как дышит», «Как помочь сердцу», «Как возникают болезни» и пр., изготовили макет «Тело человека», провели наблюдения за дыханием домашних питомцев, просмотрели видеоролики о дыхании)

Затем учила детей диафрагмально-релаксационному дыханию: вдыхать воздух через нос, выдыхать через слегка приоткрытый рот, при этом выдох в 2 раза длиннее вдоха. Акцентировала внимание детей на то, что при вдохе живот округляется. При проведении упражнений предлагала детям сесть удобно на стул с опорой на спинку стула, ноги должны стоять на полу под углом 90 градусов в коленях. Для того, чтобы дети чувствовали дыхание правую руку необходимо положить на живот, левую на грудь. Объясняла, что чем длиннее выдох, тем больше кислорода попадает в клетки мозга, внутренние органы, кровеносную систему.

Следующим шагом стало знакомство детей с игровой технологией «БОС- Здоровье». Дыхательную гимнастику проводила с использованием учебного электронного пособия. Использование диска позволило выполнять дыхательные упражнения с соблюдением дыхательных ритмов.

После того, как дети освоили дыхательные упражнения оздоровительного компонента технологии, я ввела в работу образовательный компонент. При проведении дыхательных упражнений:

* дети совершают путешествие в мир букв и слов, знакомятся с гласными и согласными звуками, учатся находить место буквы в слове, знакомятся с делением слов на слоги,
* осваивают количественный счёт в прямом и обратном порядке, осваивают операции сравнения чисел, сложение и вычитание,

Образовательная деятельность проходит в ритме оптимального дыхания, характерного для детей 4-7 лет, так как дидактический материал открывается на экране в заданном ритме, под который ребёнок подстраивает своё дыхание во время дыхательной гимнастики. Информацию дети получают визуально, так как им приходится концентрировать своё внимание на предложенной информации, то после неоднократного повторения заданий, они запоминают материал

Данную технологию я включаю в работу ежедневно: утром перед артикуляционной гимнастикой, использую «БОС» - технологию в индивидуальной работе с воспитанниками при отработке звуков, а также на в непосредственно образовательной деятельности в качестве физминутки.

Использование любой технологии предполагает получение положительных результатов.

* У моих воспитанников на протяжении последних двух лет при выпуске психолого-медико-педагогическая комиссия отмечает 100 % сформированности речевых навыков.
* В группе отмечена положительная динамика по снижению заболеваемости с 1,73 дето/дня до 1,46 дето/дня.
* Обследование на психологическую готовность к школе показало, что у 57 % выпускников сформировано умение концентрировать внимание, положительная динамика составляет 19 % (38 %).

Не правильно было бы утверждать, что положительная динамика получена благодаря использованию «БОС-технологии». На результаты влияют все компоненты коррекционно-развивающей системы. Но, имея информацию о результатах, полученных в ходе исследований в научно-практических институтах, можно предположить, что использование «БОС-технологии» в работе с детьми с тяжёлыми нарушениями речи способствует повышению качества их развития.

И в заключении, я хотела бы сказать, что, не смотря, на изобилие различных технологий и гимнастик, связанных с дыханием, я выбрала именно эту, так как её преимущества – это доступность для использования в работе с дошкольниками, удобство в использовании, игровая заинтересованность ребенка, технология создает максимально благоприятные условия для формирования здорового образа жизни, гармонизации работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, что помогает преодолевать трудности в овладению речью.

Спасибо за внимание!