Благодаря революционному открытию русского физиолога А.А. Сметанкина (сознательном управлении механизмами здоровья, и в частности – диафрагмально-релаксационным дыханием – дыханием по Сметанкину – при помощи ***биологически обратной связи*** (***БОС***)) путь к здоровью доступен нашим детям.

Этот уникальный ***немедикаментозный метод*** поможет восстановить здоровье, продлить жизнь, справиться со многими болезнями без лекарств. Опыт многих школ и детских садов, где проходят занятия и уроки здоровья, показывает: навыки правильного дыхания, безусильной речи и зрения, хорошей осанки дают детям возможность уверенно противостоять болезням и стрессам.

Метод, который с помощью БОС дает возможность настроить, восстановить, а затем и контролировать свое здоровье, основан на улучшении газообмена в легких, поддержании и нормализации постоянства внутренней среды организма – гомеостаза. Благодаря чему в организме поддерживается динамическое постоянство внутренней среды организма: крови, лимфы, тканевой жидкости и устойчивость основных физиологических функций: кровообращения, дыхания, терморегуляции, обмена веществ, кровяного давления, концентрации сахара в крови и т.д.

На феномене дыхательной аритмии сердца (ДАС) и выстроен метод работы БОС. Измерить ДАС - очень сложное дело, но прибор ПБС-БОС определяет величину ДАС и степень гармонизации дыхания и работы сердца и дает четкое представление об уровне здоровья. Но главное предназначение прибора БОС – выработка дыхания, которое называется диафрагмально-релаксационным типом дыхания (дыхание животом) с максимальной дыхательной аритмией сердца, или кардиореспираторной тренировкой по методу Сметанкину.

**Что есть в детском саду?** Оснащенный ноутбуками кабинет с программным обеспечением по методике БОС на 8 посадочных мест для детей.

**Как всё работает?** С помощью приборов человек видит и осмысливает то, что скрыто от него природой: работу внутренних органов и систем своего организма. Изменения в работе организма (через датчики, связанные с компьютером) тотчас отображаются на экране – меняются цифры показаний, графики или громкость музыки. Чтобы отрегулировать, настроить работу определенных систем или органов, человеку необходимо сознательно с помощью биологической обратной связи изменить информацию на экране монитора в нужном направлении. А это значит, что человек небольшим усилием воли может научиться подстраивать работу организма так, чтобы улучшить состояние своего организма.

Через некоторое время навык оздоровления закрепляется настолько, что человеку уже не требуется помощь компьютера.