Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Центр социальной помощи семье и детям «Радуга надежды»

Консультация для родителей и воспитателей

«Что такое технология Биологической Обратной Связи (БОС)?»

Подготовил:

логопед ОРН

Незямзинова Н.А.

Когалым

Тысячи лет природа сохраняла секреты здоровья и долголетия. Сегодня, благодаря революционному открытию А.А.Сметанкина, путь к здоровью открыт всем.

***Технология Биологической Обратной Связи*** (в дальнейшем БОС) – это признанная в России и за рубежом высокоэффективная, безлекарственная технология восстановительного лечения, реабилитации и оздоровления.

Технология биологической обратной связи (БОС) - технология сознательного управления механизмами здоровья, разработанная под руководством А.А. Сметанкина, ученого-физиолога, кандидата биологических наук, директора Санкт-Петербургского НОУ «Институт БОС», президента Российской Ассоциации Биологической Обратной Связи.

***Основа технологии БОС –*** сеансы (уроки), на которых ребенок и взрослый с помощью БОС видит и слышит, как работает его организм. БОС превращает сигналы организма в увлекательную игру. Игра – это сигнал обратной связи. Играть можно, если мышцы, дыхание, сердце, зрение, мозг… работают правильно.

Это метод произвольного волевого управления функциями организма для совершенствования организма в норме или коррекции организма при патологии, посредством электронных приборов, регистрирующих и преобразующих информацию о состоянии органов и систем человека в доступные сознанию зрительные и слуховые сигналы.

Данная методика в течение последних 15 лет прошла детальную клиническую апробацию, получила хорошее аппаратурное обеспечение. Приборы ЗАО «Биосвязь» разрешены комитетом по новой медицинской технике МЗ РФ и включены в реестр медицинской аппаратуры МЗ РФ.

В серии многочисленных научных исследований было доказано, что формирование и тренировка релаксационно-диафрагмального типа дыхания является необходимым условием и базисом, на котором строятся программы реабилитационной и оздоровительной направленности, допущенные по своему образовательному статусу к проведению оздоровительных программ у детей.

***Здоровьеразвивающий комплекс «БОС-здоровье».***

Здоровье человека во многом зависит от правильной взаимосвязанной работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем. По существу, работа дыхания и сердца – это единый физиологический процесс, являющийся самым главным в организме человека.

Именно гармоничное взаимодействие дыхания и сердца, по сути своей, является Паспортом здоровья каждого человека. Значит, чтобы ребенок был здоровым он должен обладать нормальным физиологически оптимальным дыханием, обеспечивающим эту гармонию.

Технология «БОС-Здоровье» соответствует современным требованиям оперативного и интегративного контроля в ходе проведения оздоровительных процедур. Обеспечение объективного аппаратурного контроля в ходе выполнения оздоровительной процедуры обеспечивает её максимальную безопасность и управляемую итоговую эффективность.

Оздоровительная дыхательная гимнастика по методу БОС (автор А.А.Сметанкин) уникальна тем, что **ребенок сознательно** участвует в процессе оздоровления организма. Он учится управлять своим здоровьем, дыханием и эмоциями с помощью персонального компьютера. Компьютер превращает тренировку дыхания в увлекательную игру на компьютере.

Важно и то, что сам прибор не оказывает отрицательного влияния на организм ребенка при проведении сеанса.

***Современная инновационная технология «БОС-здоровье»:***

* Позволяет продиагностировать состояние здоровья человека по количественным показателям уровня гармонии работы дыхания и сердца
* Выдать Паспорт здоровья с оценкой по пятибалльной шкале
* Всего лишь за 10 – 15 интерактивных занятий улучшить гармонию дыхания и сердца и повысить качество здоровья человека.

По одной оценке мы получаем достоверную информацию о взаимодействии сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это оценка состояния здоровья человека. А дальше технология «БОС-здоровье» позволяет эффективно корректировать нарушения функционального состояния.

Прежде всего, включаем естественное, природное диафрагменное дыхание, которым каждый ребенок владеет с рождения. Но испытываемые им стрессы, перенапряжения, плохая экология и другие факторы негативно влияют на согласованность работы сердца и легких, и навык правильного дыхания нарушается.

Количественными показателями гармонии работы кардиореспираторной системы является разница пульса на вдохе и на выдохе. Чем больше эта разница, тем лучше здоровье человека. У детей эта разница достигает 40 – 50 ударов в минуту. На вдохе 120, а на выдохе 80 при каждом дыхании. Эта величина получила название дыхательной аритмии сердца (ДАС). Именно она определяет взаимосвязь работы сердца и легких, и является Паспортом здоровья каждого человека. В системе образования эта величина ДАС преобразуется в отметку за здоровье по общепринятой 5-бальной шкале.

***Что дает технология «Бос-здоровье» для формирования личности ребенка?***

* Повышает успеваемость детей и эффективность образовательного процесса
* Улучшает поведение
* Делает внимательными
* Учит правильно и красиво говорить
* Нормализует функциональное состояние
* Корректирует психоэмоциональное состояние
* Оценивает уровень здоровья и выдает паспорт здоровья
* Снижает уровень заболеваемости ОРЗ и гриппом в три раза и более.

Технология здоровья, основанная на дыхании по Сметанкину, помогает решить одну из самых сложных проблем современного мира: сохранение гармонии природы и человека, используя при этом достижения цивилизации. Эта технология стала подарком российских ученых не только своей стране, но и всему человечеству!