Анализ работы учителя кабинета БОС здоровья

Соловьевой Алены Александровны

С сентября 2008 года в школе №25 начал свою деятельность кабинет здоровья БОС- коррекция дыхания. Необходимость возникновения данного кабинета возникла в связи с тем, что в настоящее время происходит понижение здоровья обучающихся и повышением роста числа заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Поэтому в комплекс оздоровительных мероприятий была включена деятельность данного кабинета.

Работа в кабинете направлена на выработку правильного типа диафрагмально-релаксационного дыхания. Биологическая обратная связь позволяет путем обучения снабдить каждого из нас набором навыков для сохранения, укрепления или восстановления своего здоровья. Сегодня эта методика позволяет корректировать, восстанавливать и совершенствовать функции любых органов и систем – это и скелетные мышцы, и сердце, сосуды и бронхи, головной мозг, органы речи, пищеварение и мочеполовую систему. Овладение навыком правильного дыхания крайне важно. Это самый главный, но только первый шаг к здоровью, технология БОС им не исчерпывается. Овладев правильным дыханием, человек сможет успешно оздоравливать организм, научиться эффективно сохранять и укреплять собственное здоровье. Сегодня она способна подарить здоровье каждому человеку от рождения до глубокой старости. Диафрагмально-релаксационное дыхание – надежная защита от стресса и его тяжелых последствий. Оно поможет каждому снять психоэмоциональное напряжение, а снятие стресса – это избавление от основной причины огромного числа заболеваний.

В 2014-2015 учебном году прошли тренировку с использованием метода БОС 91 обучающийся школы.

По результатам оздоровления можно сделать следующие выводы:  
снизился уровень тревожности,

учащиеся стали меньше болеть,

улучшилась осанка,

улучшилось психоэмоциональное состояние ребенка.

За период с 02.09.2014 по 29.05.2015 года прошли лечение в кабинете Бос:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 триместр | 2 триместр | 3 триместр | год |
| 24/10,6% | 30/13,3% | 37/16,4% | 91/40,3% |

Таким образом, с большим числом обучающихся была проведена профилактическая работа в кабинете БОС - коррекция дыхания.

Благодаря целенаправленной и систематической работе кабинета БОС были заметна положительная динамика по снижению числа детей перенесших заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Кроме проведения оздоровительных процедур с обучающимися, также данный вопрос был освещен на общешкольном родительском собрании для будущих первоклассников. А также на протяжения всего года работы данного кабинета проводятся консультации для родителей и классных руководителей по системе дыхания А.А. Сметанкина и работе кабинета биологической обратной связи.

Пройдя курс лечения, дети научились:

1. Оценивать уровень своего здоровья.
2. Обучились правильному дыханию.
3. Улучшили своё поведение.
4. Повысили свою успеваемость.

5. Оздоровили организм в целом.

Подводя итоги работы кабинета БОС, мной были поставлены следующие задачи:

1. Продолжить работу кабинета для закрепления навыков дыхания по системе А.А. Сметанкина с теми детьми кто прошел 1 курс и 2 курс лечения.

2. Привлечь и обучить дыханию по системе А.А. Сметанкина учеников среднего и старшего звена.