**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида «Рябинушка»**

Доклад по теме:

**«Опыт и эффективность**

**использования технологии БОС**

**в МАДОУ ДСКВ «Рябинушка**»

Подготовила

старший воспитатель

Соколова Г.Я.

г. Покачи

**1-2 слайд. Направленность технологии** – оздоровление детского организма, формирование навыков здорового образа жизни

Условия нашей жизни благополучными назвать нельзя. Человечество живет во все более усложняющемся мире. Научно-техническая революция, компьютерный бум, экономическая нестабильность требуют от человека большего напряжения мозга и психоэмоционального перенапряжения.

Все чаще человек оказывается в состоянии хронического стресса и болезненности и при этом с каждым годом средний уровень здоровья людей катастрофически понижается. Так же растет процент детей, страдающих разными заболеваниями - сердца, органов дыхания, зрения, речевыми расстройствами и т.д.

 Обеспечить поступательное развитие цивилизации может только все более и более совершенствующийся процесс обучения – математика, физика, химия, и…., компьютерная грамотность и т.д. Точно так же надо поступать и со здоровьем: человека нужно в строго обязательном порядке, начиная с детского сада и школы, обучить сохранять и укреплять свое здоровье – снабдить навыками правильного дыхания, правильной речи, осанки, правильного пользования органами зрения и т.д.

 Специалистами выяснилось, что если человеку дать дополнительную, не предусмотренную природой информацию о работе его органов и систем в доступной и наглядной форме, он способен включить механизм саморегуляции и целенаправленно использовать огромные функциональные возможности организма с целью сохранения и укрепления его здоровья.

Древние мыслители верно заметили что ключ к здоровью скрыт в определенномтипе дыхания. Еще известно, что 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 физиологическим оптимальным дыханием, обеспечивающим эту гармонию.

Необходимо обучить этому навыку-навыку сохранения здоровья и «маленького человека»

**4 слайд. Технология БОС** - это современная массовая здоровьеразвивающая компьютерная технология для детей и взрослых, разработанная российским ученым – физиологом, кандидатом биологических наук А.А. Сметанкиным.

Данная технология позволяет каждому ребенку и взрослому выработать навык правильного дыхания - релаксационно-диафрагмальный тип дыхания с максимальной величиной Дыхательной Аритмией Сердца (ДАС), а так же помогает оздоровлению организма, стать гармонично развитым, социально адаптированной личностью. А ДАС - это есть показатель правильности процесса газообмена, иными словами – показатель здоровья человека.

 **Диафрагмально - релаксационный тип дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС)** это уникальный тип, вырабатываемый по методу Биологической Обратной Связи и известен в России и за рубежом как **дыхание по Сметанкину.**

**3 – 4 слайд**. Для реализации технологии используются современные возможности мультимедийной компьютерной техники, оборудование БОС и программное обеспечение.

**5 слайд**. Данная технология позволяет:

 - продиагностировать состояние здоровья человека по количественным показателям уровня гармонии работы дыхания и сердца;

 - выдать паспорт здоровья;

 - всего лишь за 10 – 12 интерактивных занятий улучшить гармонию дыхания и сердца и повысить качество здоровья человека;

 - эффективно корректирует нарушения функционального состояния.

В процессе работы включается естественное природное диафрагмальное 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.

 **9 слайд.** С 2005 года в оздоровительный процесс МАДОУ ДСКВ «Рябинушка» внедрен метод **биологической обратной связи (БОС)** и открыт **кабинет БОС «Здоровье»,** который оснащен компьютерами, необходимыми приборами и датчиками.

**11 слайд.** В реализации технологии участвуют дети общеразвивающих групп 6-7 лет, часто болеющие (ЧБД), дети группы риска, дети с острой хронической патологией ЛОР-органов, по направлению детского педиатра и желания родителей **(в рамках платных услуг).**Успешно привлекаются к оздоровительным сеансам желающие сотрудники учреждения.

**12 слайд.** Работа с детьми по данной технологии проходит в форме занятий - сеансов с использованием компьютеров. Длительность сеанса от 10 до 20 минут.

**13-14 слайд**. В процессе сеансов используются увлекательные игровые компьютерные сюжеты («Столбик», «Заборик», «Бабочка», «Пчелка» и др., повышающие интерес к оздоровительным урокам).Проводятся 2 курса занятий в течение учебного года (осенью и весной), в период повышения опасности ОРВИ, ОРЗ, грипп.

 Один курс состоит из 12 компьютерных сеансов-занятий продолжительностью от 10 до 20 минут каждый.В процессе работы с детьмииспользуются **тренажеры БОС «Дыхание»** (ПБС - прибор биологической связи, датчики, наушники).

**15 слайд**. Овладев техникой диафрагмально – релаксационного дыхания, ребенок получает возможность самостоятельно корректировать состояние организма. Таким образом, БОС позволяет совершенствовать функции органов и систем организма ребенка. Из отчетных листов у большинства детей наблюдается улучшение диафрагмально –релаксационного дыхания.

**Диаграмма сравнительного анализа по оздоровлению ЧДБ методом БОС**

**16 слайд.** Из сравнительного анализа наблюдается улучшение диафрагмально-релаксационного дыхания. Результаты проведенных курсов положительные. В период курса, а также после, заболеваний этой категории детей не наблюдается.

**Здоровьесберегающая деятельность в ДОУ** регламентируется приказом

 Минздрава РФ от 04.04.2003 № 139 «Об утверждении Инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений».

**Цели курсов БОС:**

* нормализация, оздоровление внутреннего физиологического состояния организма детей;
* профилактика заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем;
* добиться гармонической работы сердечно – сосудистой и дыхательной систем путем навыка диафрагмально – релаксационного типа дыхания с максимальной аритмией сердца (ДАС) по методу биологической обратной связи;
* коррекция поведения (гиперактивность, дефицит внимания);
* снятие психоэмоционального перенапряжения;

-воспитывать у детей и взрослых осмысленное ценностное отношение ксобственному физическому и духовному здоровью, расширяя на этой основе адаптивные возможности организма;

- повысить уровень компетентности педагогов и родителей в области использования здоровьесберегающей технологии БОС «Здоровье».

**В процессе работы соблюдаются принципы:**

* принцип безопасности («Не навреди!»)
* принцип полноты (реализация всех курсов и этапов);
* принцип сезонности (осенью, весной);
* принцип интеграции с другими областями;
* принцип преемственности взаимодействия с ребенком в условиях ДОУ и семье.

**Сроки реализации курсов БОС** – долгосрочный, (в течение учебного года проводятся два курса: осенью и весной (в предэпидемический период ОРВИ, ОРЗ, грипп);

**Этапы проведения курсов БОС:**

1. Освоение принципов дыхания животом (1 занятие без применения прибора).
2. Подготовительный этап (2 занятия)
3. Постановка диафрагмально-релаксационного типа дыхания под контролем ДАС-БОС (4 занятия).
4. Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС БОС (4 занятия).
5. Закрепление полученного навыка диафрагмально - релаксационного дыхания (2 занятия)

**Критерий положительной оценки в рамках занятий БОС:**

* повышение величины ДАС в период работы в сравнении с периодом отдыха;
* снижение частоты дыхания в период работы в сравнении с периодом отдыха;
* рост величины показателя ДАС (дыхательная аритмия сердца) от сеанса к сеансу;
* приближение оценки периода отдыха к оценке периода работы;
* повышение уровня самочувствия после проведенного сеанса.

**Эффективность внедрения технологии и оздоровительный эффект.**

В период работы в рамках технологии наблюдается:

* оказание общеукрепляющего и оздоравливающе о воздействия на организм ребенка;
* снижение уровня заболеваемости ОРЗ и гриппом среди часто и длительно болеющих детей и оздоровление детского организма в целом;
* улучшение поведения;
* выработка внимательности;
* коррекция психоэмоционального состояния;
* защита от стресса и психоэмоционального перенапряжения;
* нормализация функционального состояния.

**Способы определения результативности**:

* компьютерный результат сеанса;
* отчет по сеансам курса;
* сравнительный анализ.

**В процессе работы учитываются противопоказания к применению метода:**

**Абсолютные:**

* наличие серьезных признаков нарушения психики, волевой сферы и интеллекта;
* серьезные нарушения ритма сердца;
* заболевания внутренних органов в стадии декомпенсации.

**Относительные:**

* острые и в фазе обострения инфекционные и воспалительные заболевания;
* травмы центральной нервной системы, позвоночника и грудной клетки в остром периоде;
* болевой синдром любого происхождения;
* эпилепсия и другие состояния, провоцирующие судорожный синдром при гипервентиляционном типе дыхания;
* негативное отношение ребенка или родителей к методике оздоровления;
* наличие диафрагмальной грыжи;
* состояние выздоровления после острых инфекционных и воспалительных заболеваний, до момента допуска к занятиям ФИЗО;
* возраст младше 4 лет.