**«БОС – Здоровье» реализация здоровьесберегающей технологии в ДОУ» (Мастер – класс для педагогов ДОУ)**

***Учитель-логопед Сазонова И.Н.***

**План мастер-класса**

**1.** **Теория**в сопровождении презентации.

**2.** **Практическая часть**

- Знакомство с диафрагмальным типом дыхания. Игра «Дышим животом»

- Знакомство с тренажером биологической обратной связи (БОС). Практическое занятие с педагогами на тренажере БОС

**Теория**

Проблема воспитания здорового ребенка была и остаётся самойактуальной в практике семейного воспитания, отсюда возникает необходимость поиска эффективных средств решения проблемы. Особое значение в контексте рассматриваемой проблемы занимает организация оздоровительной и профилактической деятельности дошкольной образовательной организации в соответствии с современными требованиями общества в части сохранения и укрепления здоровья детей. Все это вызывает потребность углубленно заняться оздоровлением детей. Одной из форм работы по сохранению и укреплению здоровья детей на базе МБДОУ ДС №52 «Ласточка» стала организация группы «БОС-Здоровье», которая функционирует с 2023 года.

Целью является сохранение и укрепление здоровья воспитанников. В связи с поставленной целью решаются следующие задачи:

1. повышение уровня культуры здоровья воспитанников, педагогов, родителей;
2. формирование в игровой форме у детей старшего дошкольного возраста, оздоровительного диафрагмально-релаксационного типа дыхания с использованием ИКТ и метода Биологической Обратной Связи (дыхание по А.А. Сметанкину),
3. снижение заболеваемости наиболее распространёнными простудными заболеваниями;
4. формирование общей культуры личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;
5. сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

**Новизна здоровьесберегающей технологии «БОС – Здоровье».**

Использование занятий с учебными электронными пособиями серии «Учимся и Оздоравливаемся», которые помогут воспитанникам развить необходимые для дальнейшего обучения в школе функции, такие как, организация деятельности, общее интеллектуальное развитие, зрительно-пространственное восприятие, зрительно-моторную координацию, фонематический слух, речь, внимание, память. Комплект электронные пособия включает в себя:

«Здоровая Азбука» - воспитанники совершают виртуальное путешествие в мир букв, звуков и слов, научаться отличать букву от звука, находить место звука в слове, познакомятся с делением слов на слоги.

«Здоровая Математика» - помогает детям освоить начальные математические представления и действия.

В результате системности применения технологии «БОС – Здоровье» у большинства воспитанников снизилось количество респираторных заболеваний.

Улучшились педагогические показатели:

- психоэмоциональное состояние воспитанников (снижение уровня тревожности, страхов, улучшение сна работоспособности, повышение уверенности в себе, дети становятся более общительными и контактными), концентрация внимания, речь, овладение навыка само регуляции, что способствует формированию психологической готовности к обучению в школе.

**Практическая часть**

**Знакомство с диафрагмальным типом дыхания. Игра «Дышим животом»**

Педагог предлагает участникам мастер – класса узнать очень важный секрет. Чтобы здоровье было крепким нужно научиться расслабляться. Иначе Вас может захватить в плен коварный стресс и его вредные подружки Болезни. Расслабиться может каждый, если он умеет пускать в ход секретное оружие – дыхание животом.

Что же такое дыхание животом? Это очень просто! Давайте поиграем!

**Сначала ВДОХ.**

Воздух через нос легко вдыхается

И животик, словно шарик надувается.

**Здорово, да? А теперь ВЫДОХ!**

Выдыхаем долго, сделав трубочкою рот,

С и сдувается как шарик наш живот.

**Запомните золотое правило дыхания!**

На вдохе животик округляется, а на выдохе делается плоским и даже втягивается в себя!

**Знакомство с тренажером биологической обратной связи (БОС). Практическое занятие с педагогами на тренажере БОС.**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Сметанкин А.А. «Открытый урок здоровья» - «Питер»: Санкт-Петербург, 2005г.
2. Сметанкин А.А., Межевалов А., Ромодин В. «Будь здоров, малыш!» (учебник здоровья для детей) – ФГУП «Печатный двор»: Санкт-Петербург, 2005 г.
3. Сметанкин А.А. «Дыхание по Сметанкину». СПб: ЗАО «Биосвязь», 2007.-160 с.
4. Дубровская Ю.А., Крупин Д.В., Пулукчу А.И. Инновационная технология Александра Сметанкина «БОС-здоровье» в процессе обучения и оздоровления детей дошкольного возраста. Сборник статей. III Международная научно-практическая конференция «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы». Пенза, 2009-с.42-50.
5. Дубровская Ю.А., Крупин Д.В. Инновационная технология Александра Сметанкина «Учимся и оздоравливаемся» как способ решения проблемы интеллектуального развития детей дошкольного возраста. Материалы 4-й Всероссийской научно-практической конференции. Часть I. Армавир, 2009.-с.31-33
6. http://www.pro-bos.ru/pro-bos\_lessons\_RSA.php
7. http://www.iworld.ru/attachment.php?barcode=978546900460&at=exc&n=0