**Консультация для педагогов «Технология БОС в детском саду.»**

***Сазонова Ирина Николаевна - учитель - логопед.***

 Система включает в себя компьютерный комплекс с программным обеспечением, преобразователь биоэлектрических сигналов, тренажер дыхания, комплект многоразовых датчиков частоты сердечных сокращений, микрофон, лечебно-коррекционно-оздоровительные методические рекомендации. Работа с программой проводится при непрерывном контроле процесса дыхания и сердечной деятельности. Ребёнок осваивает основной компонент речи – диафрагмально - релаксационный тип дыхания и удлинённый выдох.

 Для работы с детьми по технологии БОС отбираются дошкольники старшего дошкольного возраста, имеющие 2 основную группу здоровья и имеющие согласие родителей на оздоровительную дыхательную гимнастику с применением метода биологической обратной связи.

 Курс оздоровительной дыхательной гимнастики по технологии БОС состоит из 15-ти занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 25-30 минут. После каждого занятия проветривание помещения, обработка датчиков.

 Форма проведения занятий: индивидуальные.

Практические занятия с подключением датчиков проводятся в первой половине дня, нежелательно проводить занятие сразу после приема пищи (30 минут), после физической культуры, прогулки.

 Для повышения эффективности занятий необходимо, чтобы выполнялся ряд требований:

1. Обязательность (при добровольном посещении занятий), основанная на осознании воспитанниками необходимости посещения занятий здоровья.

2. Регулярность (не менее 2 раз в неделю с каждым воспитанником в течение оздоровительного цикла).

3. Положительное отношение к занятиям здоровья со стороны родителей.

 ***Структура занятия***

Каждое занятие комплексное. Оно включает в себя 3 этапа.

 I этап – подготовительный: беседа, игры, направленные на формирование основных понятий о здоровом образе жизни.

На основе учебника здоровья для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Будь здоров, малыш!» А.А. Сметанкина, проводятся беседы по следующим темам: «Что такое воздух», «Как дышит человек», «Что такое сердце», «Сердце и легкие – друзья», «Что такое мышцы. На старт, внимание, марш!».

 Также, дети знакомятся с понятием «здоровый образ жизни», простейшими знаниями в области анатомии, представлениями о дыхании, как о процессе газообмена в организме, также на этих занятиях формируется понимание того, что дыхание – неразрывный процесс работы сердца и дыхательной системы.

 II этап – основной: обучение и работа на тренажере БОС - Здоровье.

Формируется умение детей работать с тренажером БОС. Обучение ведется в форме простейшей компьютерной игры. Главное условие игры – правильное выполнение каждого дыхательного цикла.

 Дети обучаются навыку диафрагмально-релаксационного типа дыхания (дыхания животом). Акцент на диафрагмальное дыхание - важный компонент методики. Ребенку необходимо объяснить и показать, как он должен дышать, вовлекая мышцы брюшного пресса.

 Детям необходимо показать, что приборы не наносят никакого вреда, а являются только регистрирующими помощниками, формирующими у ребенка положительную настроенность и четко оформленную мотивацию к занятиям. Необходимо научить ребенка расслабляться, помочь ему найти наиболее комфортное положение. Расслаблению и успокоению безусловно помогает спокойная эмоциональная обстановка в кабинете.

  В компьютерной программе игровые занятия имеют продолжительность 7-10 мин. Занятие содержит чередование периодов работы и отдыха. Во время отдыха ребенок рассматривает слайды на экране монитора по определенной тематике, например, по лексическим темам. Слайды с релаксирующей музыкой в первую очередь помогают ребенку расслабиться, а также переключить свое внимание с периода работы – диафрагмального дыхания. Периоды отдыха длятся 1-2 минуты.

Для максимальной эффективности процедуры широко используется технология мотивационного подкрепления: каждое правильно выполненное задание награждается показом мультфильма, слайдов, игрой и интересными видеорядами картинок.

 III этап – заключительный: подведение итога, снятие зрительного напряжения (гимнастика для глаз). По итогам занятия каждый воспитанник получает «Паспорт здоровья». «Паспорт здоровья» позволяет быстро и точно оценить состояние ребенка и уровень его здоровья.

  Мы считаем, что реализация данной методической разработки, при системном использовании, позволит существенно повысить уровень здоровья и соответственно дать качественное образование. На занятиях «БОС - Здоровье» дети не только обучаются правильному дыханию, но и прочно закрепляют знания о работе своего организма. Большинство детей после обучения смогут свободно воспроизводить диафрагмально-релаксационное дыхание без помощи прибора и педагога. Это значит, что они легко и без усилий, в любой, даже самой нервной, тяжёлой обстановке смогут восстановить максимальное значение дыхательной аритмии сердца.

 А также, данная методическая разработка по обучению и развитию детей на основе компьютерных технологий «БОС – Здоровье» позволяет решить целый ряд задач:

· Дети будут применять в повседневной жизни правила здорового образа жизни.

· Уметь работать с компьютерным комплексом и тренажером дыхания.

· Пользоваться диафрагмальным релаксационным типом дыхания в повседневной жизни.

· Знают:

· Основные понятия о здоровом образе жизни.

· Правила работы с компьютерным комплексом и тренажером дыхания.

· Необходимость и положительные стороны применения диафрагмально – релаксационного дыхания.

**Список литературы**

 1.Сметанкин А.А., Межевалов А., Ромодин В. «Будь здоров, малыш!» (учебник здоровья для детей) – ФГУП «Печатный двор»: Санкт-Петербург, 2005 г.

2.Сметанкин А.А. «Открытый урок здоровья» - «Питер»: Санкт-Петербург, 2005г.

3.Сметанкин А.А. «Дыхание по Сметанкину». СПб: ЗАО «Биосвязь», 2007.