

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

Мухина Ольга Сергеевна,

воспитатель,

МБДОУ ДС №52 «Ласточка»

г. Старый Оскол, Белгородская область, Россия;

Кириченко Оксана Валерьевна

воспитатель,

МБДОУ ДС №52 «Ласточка»

г. Старый Оскол, Белгородская область, Россия;

Сазонова Ирина Николаевна

учитель-логопед,

МБДОУ ДС №52 «Ласточка»

г. Старый Оскол, Белгородская область, Россия

**ТЕХНОЛОГИЯ БОС (БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ)
В ДЕТСКОМ САДУ**

Аннотация. Одной из нестандартных форм работы по сохранению и укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в нашем дошкольном учреждении является организация работы педагогов – специалистов по технологии «БОС-Здоровье», которая функционирует с 2022 года.

Ключевые слова: дошкольники, здоровье, занятия, дыхательная гимнастика, ИКТ.

Цель: применения технологии «БОС - Здоровье» в нашем дошкольном учреждении, сохранение и укрепление психосоматического здоровья детей путём внедрения в образовательный процесс метода биологически обратной связи.

В связи с поставленной целью решаются следующие **задачи:**

1. Оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребёнка для нормализации его внутреннего физиологического состояния.

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

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. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
5. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни.

Противопоказания

Абсолютные:

1. Наличие тяжелых нарушений психики, волевой сферы и интеллекта.
2. Нарушения ритма сердца (выраженные).

Относительные:

1. Возраст младше 5 лет.
2. Острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний.
3. Болевой синдром любого происхождения.
4. Эпилепсия и другие состояния, провоцирующие судорожный синдром при гипервентиляционном типе дыхания.
5. Наличие диафрагмальной грыжи.
6. Травмы центральной нервной системы, позвоночника и грудной клетки в остром периоде.
7. Состояние восстановления после перенесенных заболеваний до момента допуска к занятиям физической культурой.
8. Негативное отношение ребенка или родителей к данной методике оздоровления.

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

9. Все противопоказания к электроэнцефалографии и индивидуальные реакции на проводимые процедуры.

10. Психопатии, расстройства личности; нарушения интеллекта.

11. Ожирение III степени.

Система включает в себя компьютерный комплекс с программным обеспечением, преобразователь биоэлектрических сигналов, тренажер дыхания, комплект многоцветных 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.

Реализация технологии «БОС – Здоровье» в дошкольном учреждении помогает 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.

В ходе активного применения БОС - технологии выявились преимущества использования тренажера БОС перед традиционным подходом в оздоровлении и профилактике заболеваний у детей старшего дошкольного возраста:

- выработка навыка диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной ДАС со зрительной, звуковой и игровой обратной связью, что обеспечивает согласованную деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- использование игровых компьютерных сюжетов, повышающих интерес к БОС;
- технология БОС - Здоровье позволяет осуществлять индивидуальный подход в процессе здоровьесозидания с учетом психологического и физиологического развития ребенка, а также сопутствующих заболеваний.

Этапы внедрения технологии в течение учебного процесса.

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

1. Подготовительный (организационный): составление методической разработки, перспективное планирование работы с детьми, подбор инструментария для диагностического обследования. Создание материально-технических условий: организация специально-оборудованного помещения, установка аппаратно - программного комплекса «БОС – Здоровье».
2. Практический (внедрение технологии): внедрение технологии по дополнительной образовательной услуге по обучению и развитию детей на основе компьютерных технологий «БОС – здоровье».
3. Аналитический: анализ результатов работы, корректировка методики проведения.

Для работы с детьми по технологии БОС отбираются дошкольники старшего дошкольного возраста, имеющие II 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).

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

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.

Дошкольники 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.

Также 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.

Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования

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.

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.

Таким образом, реализация данной технологии, 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, тяжелой обстановке смогут восстановить максимальное значение дыхательной аритмии сердца.

Список литературы

1. Сметанкин А.А., Межевалов А., Ромодин В. *Будь здоров, малыш! (учебник здоровья для детей)* – СПб: ФГУП «Печатный двор», 2005 г.
2. Сметанкин А.А. *Открытый урок здоровья*. – СПб: Питер, 2005.
3. Сметанкин А.А. *«Дыхание по Сметанкину»*. – СПб: ЗАО «Биосвязь», 2007.
4. Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., Тихомиров П.Н. и др. *Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода биологической обратной связи в школьно-дошкольных учреждениях» Методические рекомендации для медицинских и педагогических работников школь-*

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

но-дошкольных учреждений, реализующих программы оздоровления. СПб.: Изд-во НИИХ СПбГУ, 2003.

5. Нигматуллина И.А., Валитова И.З. Технология БОС в системе коррекционной работы учителя-логопеда. – Казань: - «Отечество», 2015. – 62 с.