

Опыт работы по реализации технологии

«БОС – Дыхание».

Автор: Кокорева Любовь Миграновна.

Не секрет, что в последние годы здоровье наших детей, к сожалению, ухудшается. Это и заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой систем, органов зрения, опорно-двигательного аппарата и др. Все знают о той огромной нагрузке, которую испытывают дети в процессе учебных занятий. В современных условиях для того, чтобы быть успешным завтра, сегодня нужно изрядно потрудиться, - а это ведет к нервному перенапряжению, состоянию хронического стресса, и, как правило, к ухудшению здоровья детей.

В системе образования России появилась новая оздоровительная технология, получившая название «БОС – Здоровье». Данная технология использует принцип биологической обратной связи. Автором метода является Российский ученый-физиолог, кандидат биологических наук, Президент Ассоциации Биологической Обратной Связи Александр Афанасьевич Сметанкин.

Биологическая Обратная Связь (БОС) – это новый безлекарственный метод, обучающий саморегуляции организма с использованием электронных приборов, регистрирующих и преобразующих информацию о состоянии органов и систем человека в доступные пониманию зрительные и слуховые сигналы. С помощью закрепленных датчиков ребенок видит и слышит работу сердца и дыхательной системы на экране монитора и через наушники. Опираясь на эту информацию, ребенок обучается диафрагмально – релаксационному типу дыхания, которое улучшает работу всех его органов и систем.

В настоящее время для укрепления здоровья детей в нашей школе используется технология «БОС – Дыхание».

Целью оздоровительного курса «БОС – Дыхание» является обучение саморегуляции организма на основе диафрагмально-релаксационного дыхания. Для достижения данной цели в начале курса определяется уровень здоровья по величине дыхательной аритмии сердца (ДАС); а затем на протяжении всего курса проводятся дыхательные тренинги путем выработки правильного диафрагмально-релаксационного типа дыхания с максимальным показателем дыхательной аритмии сердца (ДАС).

Дыхательная аритмия сердца (ДАС) — разница между максимальной величиной пульса на вдохе и минимальной на выдохе. Изменение частоты пульса начинает появляться при диафрагмальном дыхании. Величину ДАС, полученную в ходе занятия на тренажере, сравнивают с возрастной нормой.

Чем ближе индивидуальный показатель ДАС к норме или даже превышает ее, тем выше уровень здоровья. ДАС — функциональный показатель, который можно увеличить в ходе занятий на тренажере по мере освоения диафрагмально-релаксационного типа дыхания. Его рост от занятия к занятию будет свидетельствовать о повышении уровня здоровья. Это будет видно и по улучшению самочувствия. Величина ДАС повышается, уже на втором-четвертом занятии. На величину ДАС влияют ряд факторов. С возрастом она снижается. ДАС резко падает, если человек находится в состоянии стресса или болезни.

Задачи оздоровительного курса:

1. Укрепление дыхательной системы. Во время вдоха с помощью диафрагмы бронхи максимально расширяются, а во время выдоха — максимально сужаются.

2. Улучшение работы сердца. При диафрагмально – релаксационном типе дыхания на вдохе сердце бьется быстрее, а на выдохе замедляет свой ритм. За счет изменения ритма сердца происходит его тренировка.

3. Снятие стресса. Медленный расслабляющий выдох создает эффект релаксации, в результате этого снимается эмоциональное напряжение.

Оздоровительный курс «БОС – Дыхание» включает 14 занятий продолжительностью 40 минут и состоит из 3-х теоретических и 11-ти практических занятий.

Подготовительный этап включает 2 теоретических занятия. Школьники получают в доступной форме знания о дыхательной системе человека, газообмене, методе БОС, правильном дыхании, знакомятся с приборами, учатся прикреплять датчики, обучаются этапам работы с программой, учатся приемам расслабления, осваивают технику навыка диафрагмально-релаксационного дыхания.

Основной этап:

Подготовка, постановка и формирование диафрагмально-релаксационного типа дыхания. Он состоит из 11 практических занятий.

На них учащиеся осваивают процесс диафрагмально-релаксационного типа дыхания; учатся снижать пульс на выдохе, увеличивают ДАС, приближая ее к возрастной норме; снижают частоту дыхания; учатся использовать приобретенный навык дыхания без сигналов обратной связи.

Заключительный этап включает одно практическое и одно итоговое теоретическое занятие.

Занятия проводятся по группам из 5 человек. Отбор детей производится по результатам медицинского осмотра, по запросу родителей, а также по желанию школьников. Если в ходе занятий не удалось выработать

стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания, школьнику показан краткий 3-6 сеансов повторный курс через 1-2 месяца.

Каждое практическое занятие имеет два периода: период работы (тренировки) и период отдыха. В периоды работы воспроизводятся звуковые и зрительные сигналы обратной связи, с помощью которых можно научиться правильно управлять своим дыханием и величиной ДАС. Зрительные сигналы обратной связи представлены в игровых сюжетах («столбик», «закрась забор», «раскрась картинку», «окно», «пчела»). А, так как, в ходе дыхательного упражнения на экране компьютера едет увлекательная игра, несложно представить с каким удовольствием дети посещают занятия БОС. В конце каждого занятия ребенок получает оценку за сеанс, что служит дополнительной мотивацией к лучшему овладению навыком.

В периоды отдыха сигналы обратной связи не предъявляются, то есть представляется возможность отдохнуть, расслабиться, переключить свое внимание. Для этого показываются тематические слайды («города мира», «животные», «рыбы», «природные явления», «пригороды Петербурга»), сопровождаемые приятной, спокойной музыкой.

Занятия проводятся не реже 2 раз в неделю. Необходимо постоянное подкрепление навыка в процессе самостоятельных тренировок, в связи с этим школьникам даются рекомендации для самостоятельных упражнений дома в виде индивидуальных памяток.

Для большей эффективности занятий применяется релаксация в начале занятия. Это дает определенный настрой на сеанс. Для того чтобы дети знали, где и как им использовать полученный навык, проводятся беседы, в которых рассматриваются различные жизненные ситуации.

Большая роль в овладении навыком дыхания принадлежит родителям, с которыми мы обсуждаем метод Сметанкина и его роль в укреплении здоровья детей на родительских собраниях.

Динамика успешности занятий БОС в целом по школе.

Таким образом, освоенный тип дыхания оказывает общеукрепляющее и оздоравливающее действие на организм школьника, повышает его жизненный тонус, а также помогает ребенку *самостоятельно* справляться с трудностями школьной жизни (школьный стресс), меньше болеть простудными заболеваниями в течение учебного года, улучшить процессы памяти и концентрации внимания, повысить успеваемость и улучшить поведение.