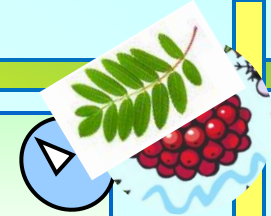




*Направленность технологии:  
оздоровление организма, формирование  
навыка здорового образа жизни.*





# Нормативный акт регламентирующий деятельность технологии БОС

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





# Технология БОС -

это современная массовая здоровьесберегающая компьютерная технология для детей и взрослых, разработанная российским ученым - физиологом, кандидатом биологических наук А.А. Сметанкиным, которая позволяет выработать навык правильного дыхания – **релаксационно-диафрагмальный тип дыхания с максимальной величиной дыхательной аритмией сердца (ДАС)**. Это уникальный тип дыхания, вырабатываемый по методу Биологической Обратной Связи (БОС) и известен в России и за рубежом как **дыхание по Сметанкину**. Для реализации технологии в ДОУ используются современные возможности мультимедийной компьютерной техники, оборудование БОС и программное обеспечение.

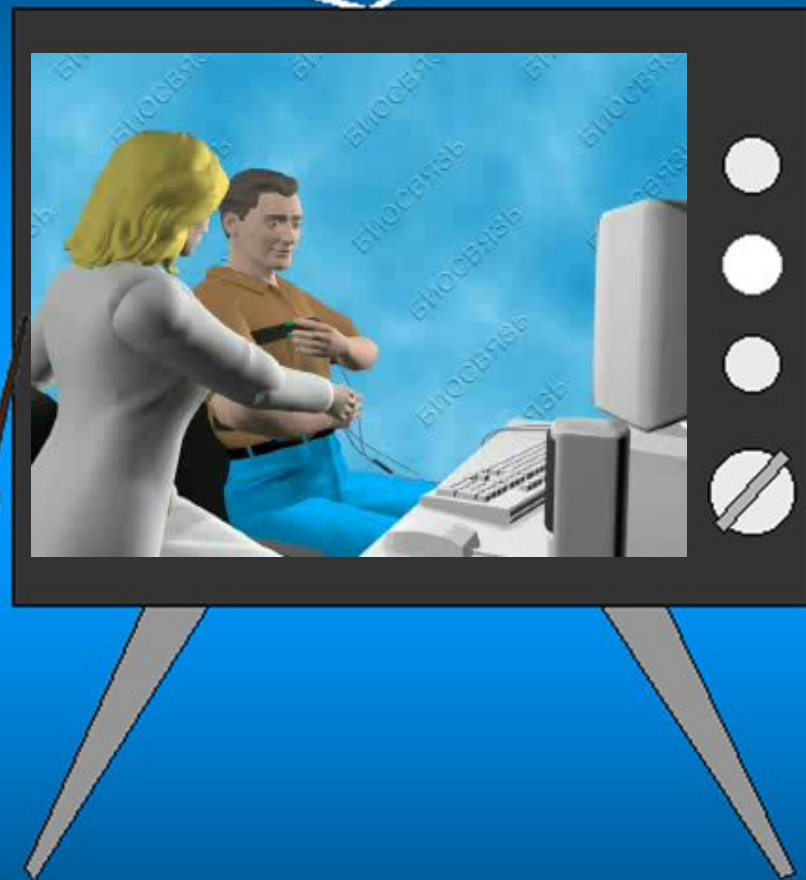




## Учимся дышать, играя



# Как мы дышим?






# Технология БОС:

- ✓ диагностирует состояние здоровья человека по количественным показателям уровня гармонии работы дыхания и сердца;
- ✓ выдает паспорт здоровья;
- ✓ за 10-12 интерактивных занятий улучшает гармонию дыхания и сердца и повышает качество здоровья человека;
- ✓ эффективно корректирует нарушения функционального состояния.



## Цели технологии БОС в МАДОУ ДСКВ «Рябинушка»

- нормализация, оздоровление внутреннего физиологического состояния организма ребенка;
  - профилактика заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем;
  - гармонизация работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем путем навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания с ДАС;
  - коррекция поведения и снятие психоэмоционального перенапряжения;
  - воспитание у детей и взрослых осмысленное ценностное отношение к собственному физическому и духовному здоровью, расширяя на этой основе адаптивные возможности организма;
  - повышение уровня компетентности педагогов и родителей в области использования здоровьесберегающей технологии БОС «Здоровье»)
- 



Класс БОС «Здоровье» в МАДОУ ДСКВ «Рябинушка»

Открыт в марте 2005 г.

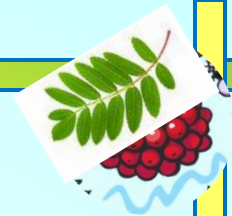




## *Соблюдение принципов в рамках технологии БОС*

- *принцип безопасности – «НЕ НАВРЕДИ!»;*
- *принцип систематичности, последовательности и 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.*





## Участники реализации технологии БОС в МАДОУ ДСКВ «Рябиноушка»

Часто болеющие дети  
(ЧБД) 6-7 лет

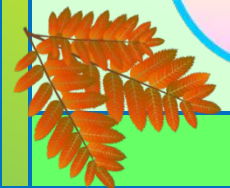
Дети группы риска  
6-7 лет

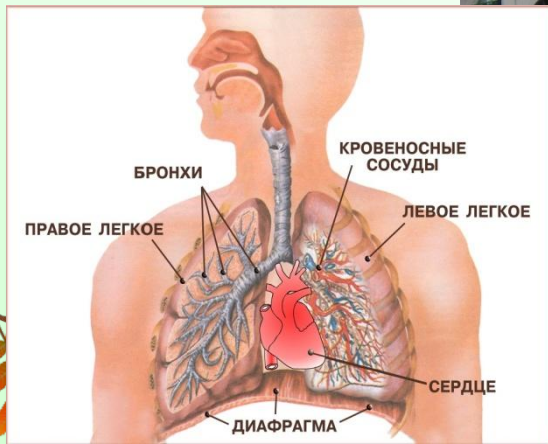
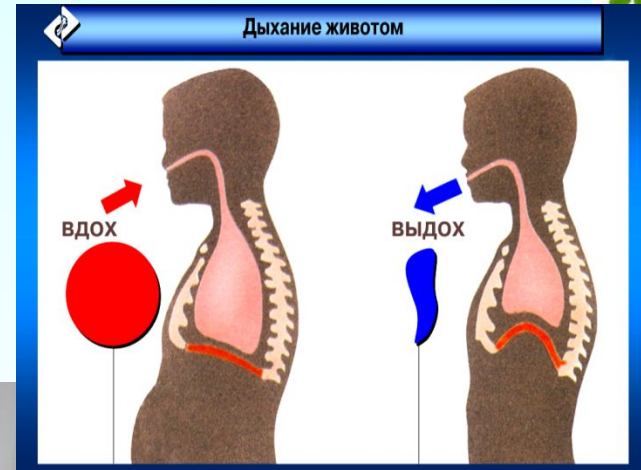
Дети с острой хронической  
патологией ЛОР-органов 6-7 лет

По направлению педиатра

В рамках платных услуг,  
6-7 лет

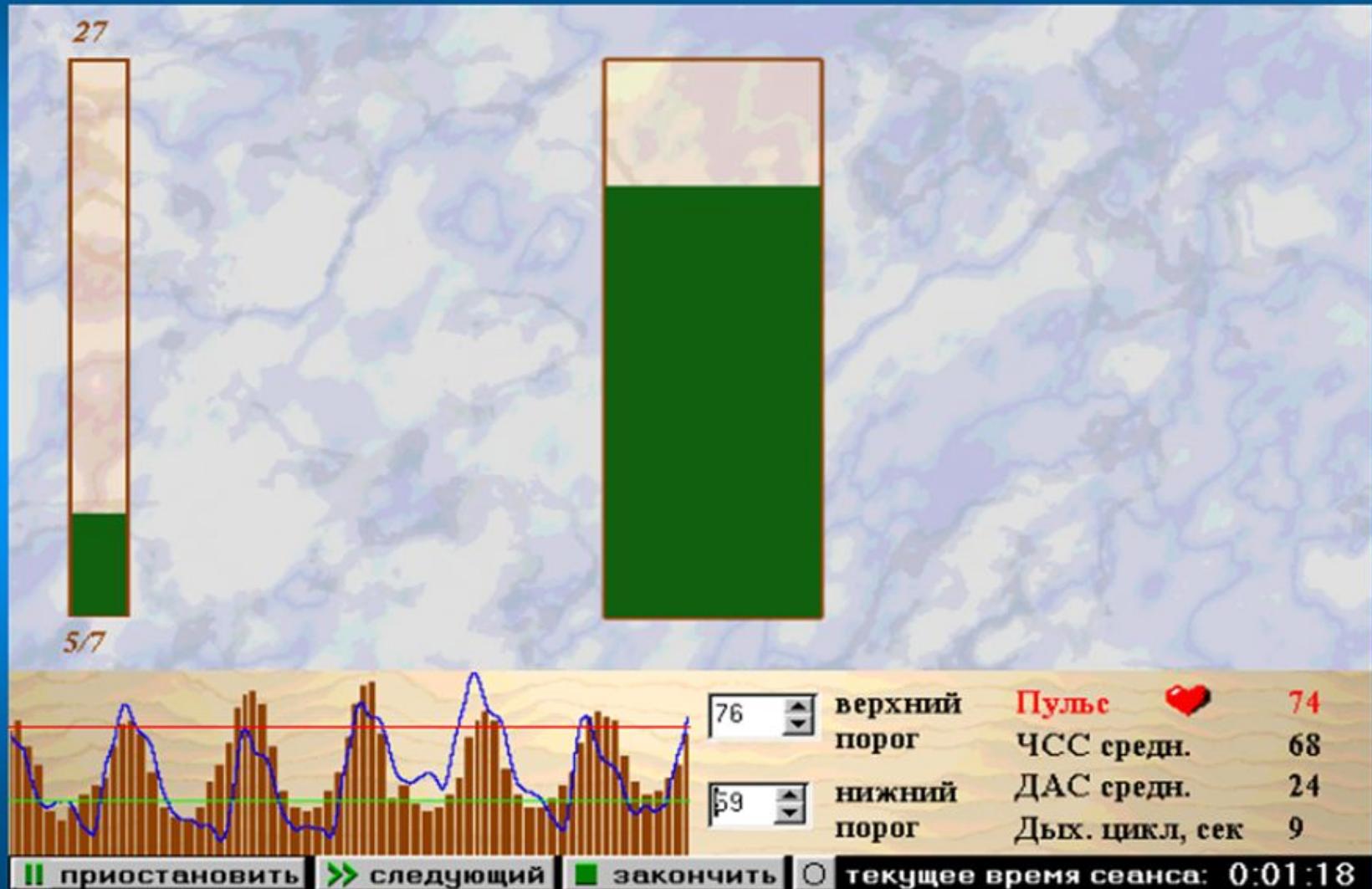
Желающие сотрудники  
учреждения







## Сюжет «Столбик»

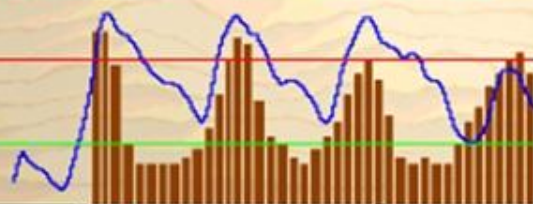




## Сюжет-анимация «Полет пчелы»



3/3



83

верхний  
порог

71

нижний  
порог

**Пульс**



76

ЧСС средн.

0

ДАС средн.

0

Дых. цикл, сек


9

|| приостановить


>> следующий

■ закончить

○ текущее время сеанса: 0:00:42

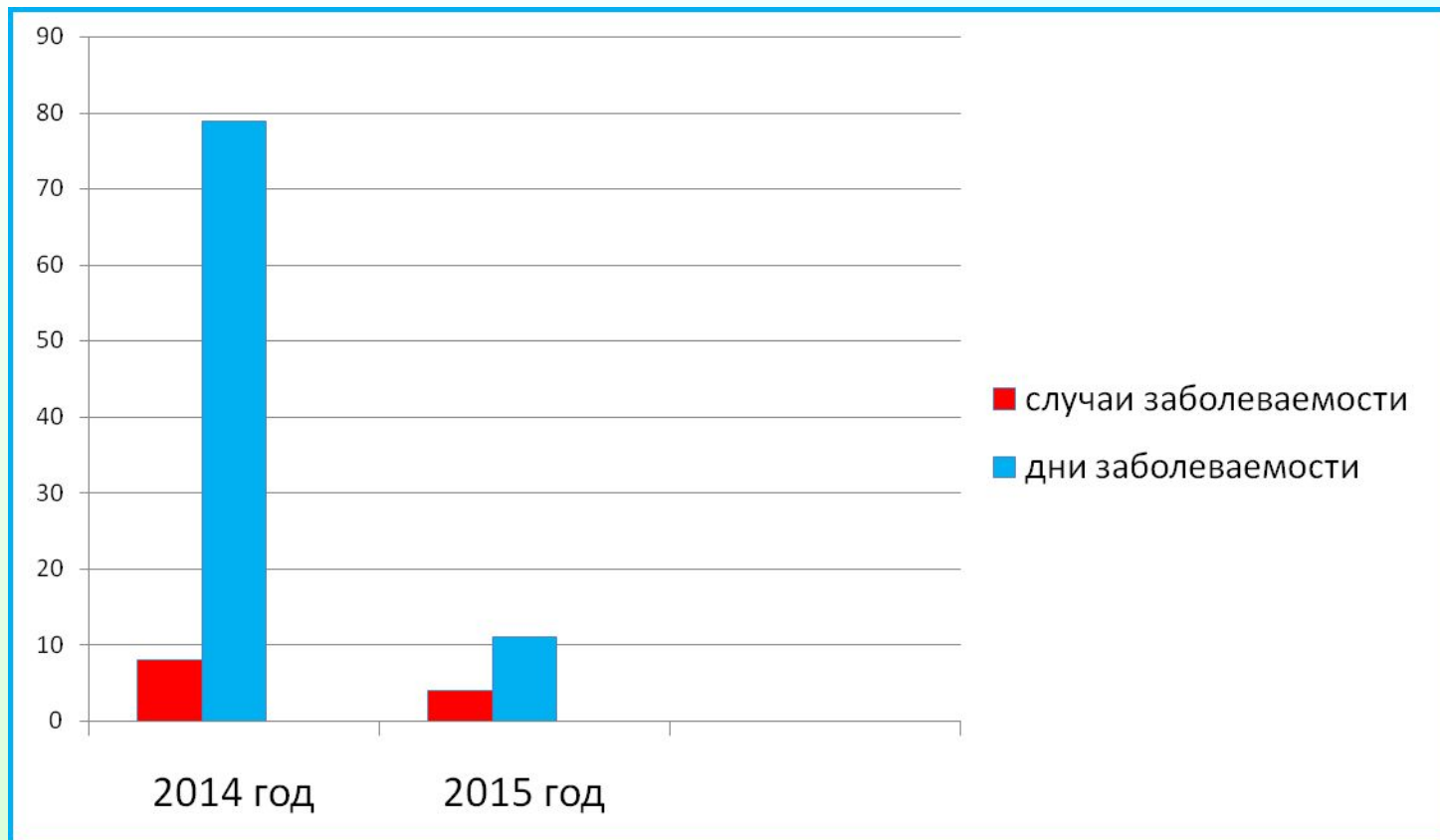


## Эффективность внедрения технологии и оздоровительный эффект

- *оказание общеукрепляющего и оздоравливающего 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.*
- 



## Сравнительный анализ по оздоровлению ЧБД методом БОС за 2014 – 2015 г







**Правильное дыхание  
нужно всем!**

