

*«БОС - Здоровье» ДЕТЯМ*

Инновационная  
технология  
«БОС –Здоровье» в  
образовательных  
учреждениях.

Учитель-логопед  
МБОУ «СОШ № 42»  
Авдеенко Елена  
Ивановна



«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нетерпимой и унижительной».

Мишень де Монтень





Какой выберем путь?

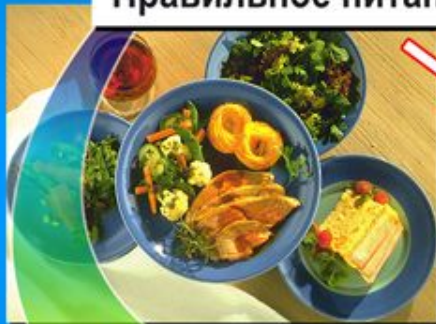




Я хочу быть здоровым!

# ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Правильное питание



Режим дня



Занятия физкультурой



ЗДОРОВЬЕ

Прогулки на свежем воздухе



Закаливание



# Бос - это

- Уникальная технология, основанная на применении электронной и компьютерной аппаратуры
- Современный высокоэффективный немедикаментозный метод реабилитации
- Метод, обеспечивающий совершенную работу организма и защищающий от болезней
- Избавление от чувства тревожности, нервозности, эмоциональной нестабильности, стресса и депрессии
- Овладение навыками саморегуляции

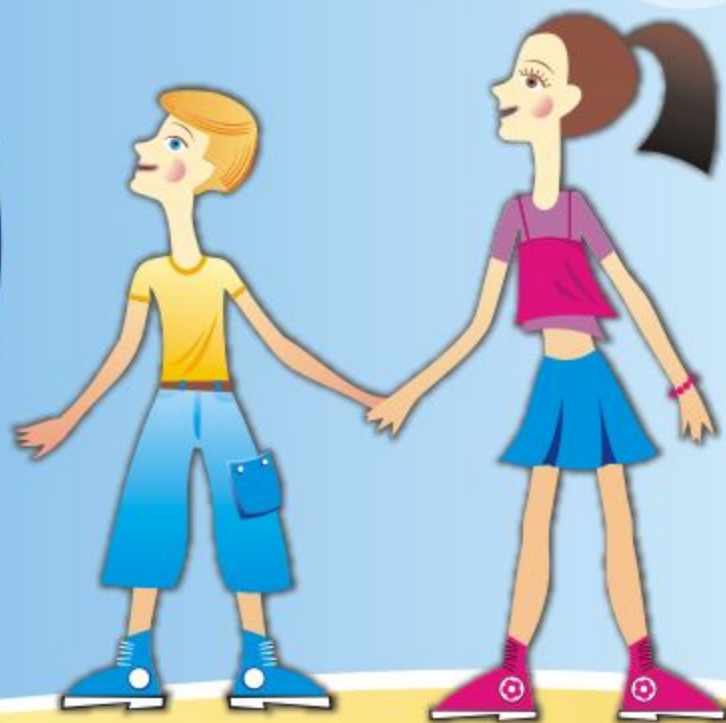
*Метод БОС – это Ваш шанс изменить жизнь к лучшему!*



## Зеркало – простейший прибор обратной связи



# БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ - ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ



# СМЕТАНКИН АЛЕКСАНДР АФАНАСЬЕВИЧ

УЧЕНЫЙ-ФИЗИОЛОГ,  
ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ  
БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ





# Всем известно, что:

- без еды человек может прожить 30-40 дней;
- без воды – 5-10 дней;
- без воздуха – всего лишь несколько минут.

*А это означает, что дыхание – важнейший физиологический процесс в организме.*

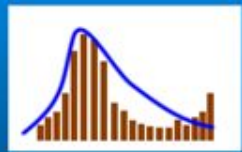
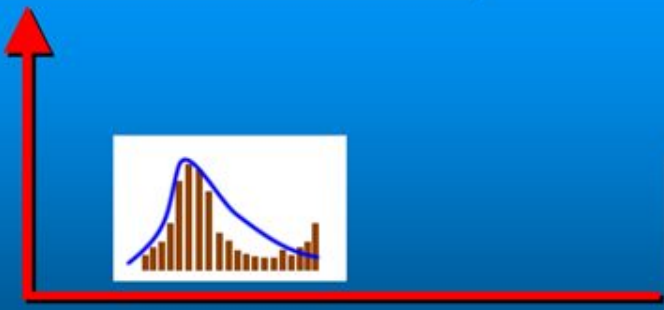


# Прибор биологической обратной связи – «учитель правильного дыхания»



Компьютер – зеркало  
правильного дыхания

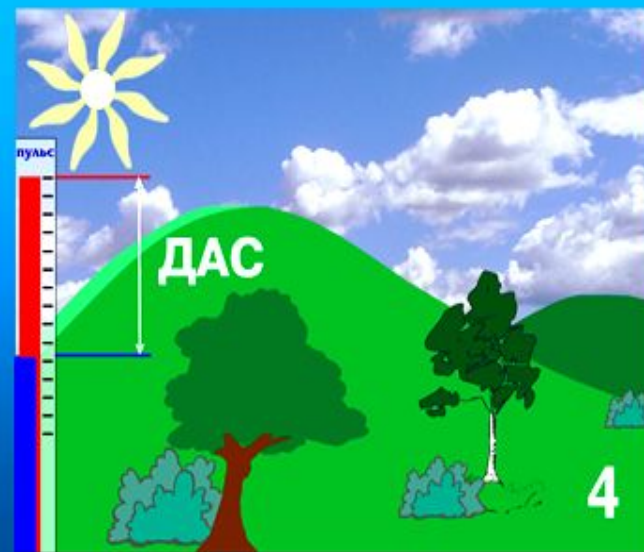
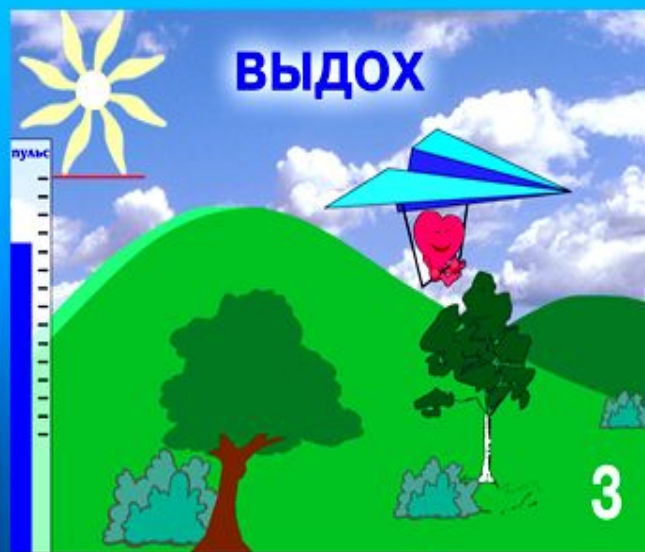
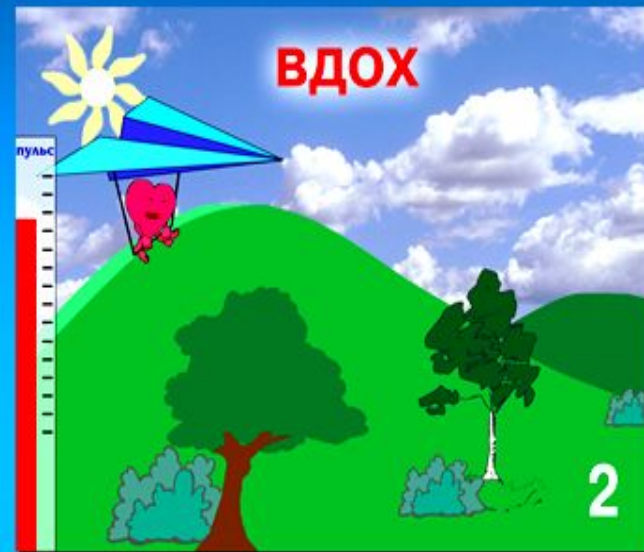
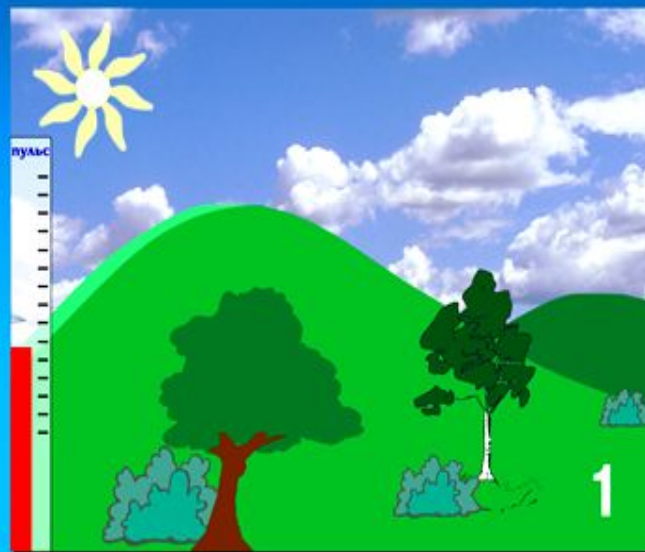
свет →  
звук →



Пuls



# Знаете ли вы, что сердце работает в ритме дыхания?



# ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА И ДЫХАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ СЕРДЦА (ДАС)



**40 ударов  
в минуту**

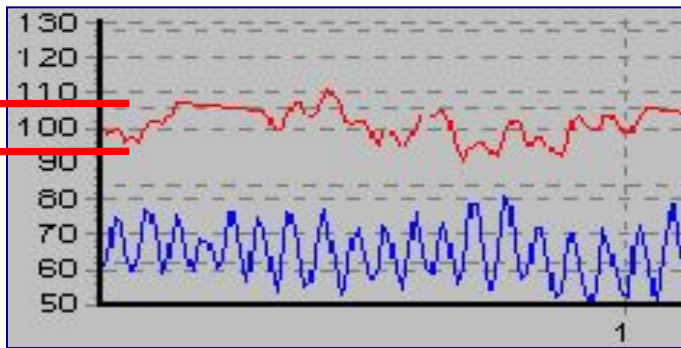
**25 ударов  
в минуту**

**1 удар  
в минуту**

# Гармония работы дыхания и сердца дает превосходный результат

## ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ

(перенапряжение, стресс,  
дефицит внимания,  
гиперактивность и др.)



**ДАС**  
минимальная

УРОКИ  
“БОС-ЗДОРОВЬЕ”

## ОТЛИЧНОЕ САМОЧУВСТВИЕ

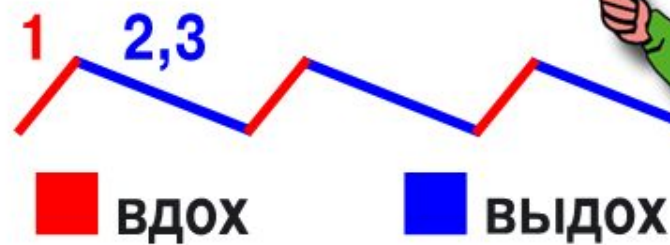
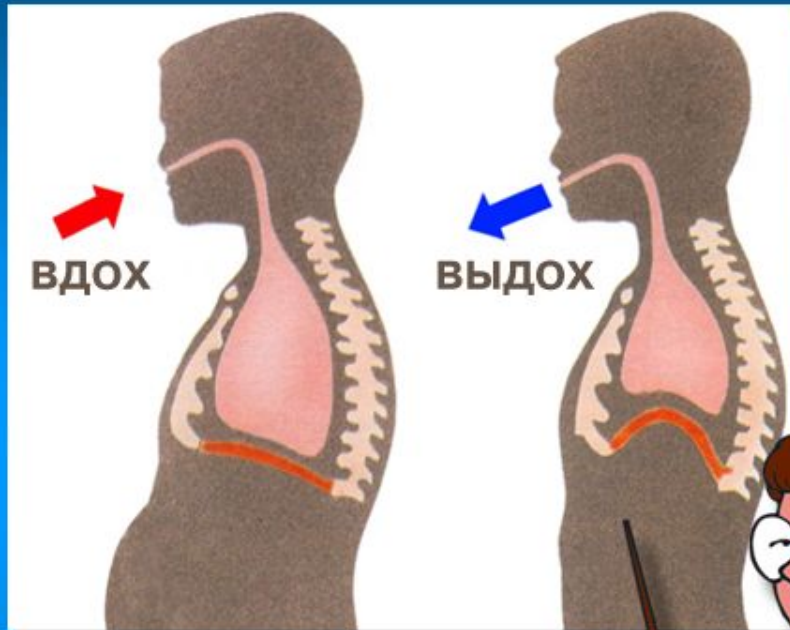


**ДАС**  
максимальная

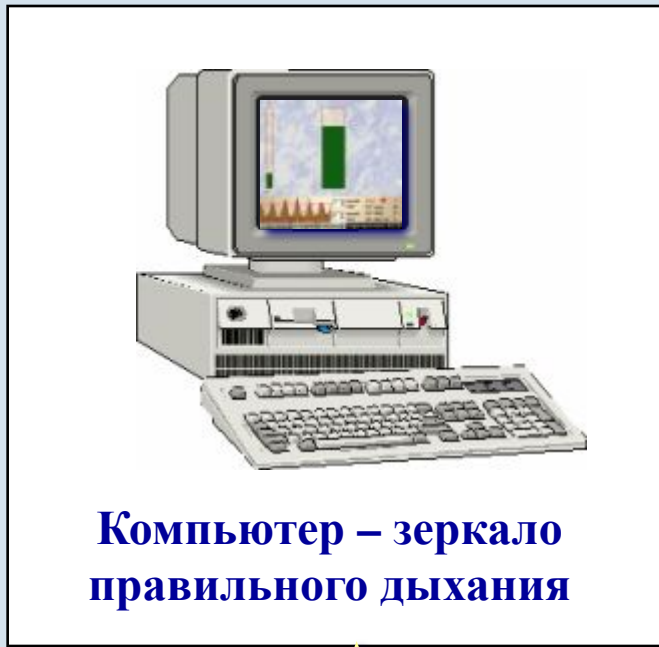
# Кабинет «БОС – Здоровье» в « СОШ № 42»



# Учимся дышать животом



# Учимся правильно дышать



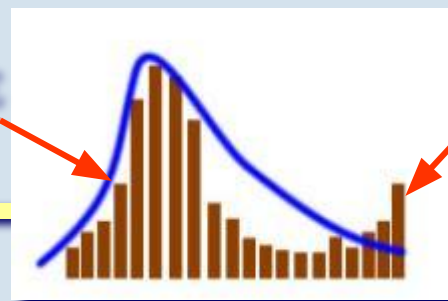
Обратная связь



Мультимедиа



ДЫХАНИЕ



ПУЛЬС



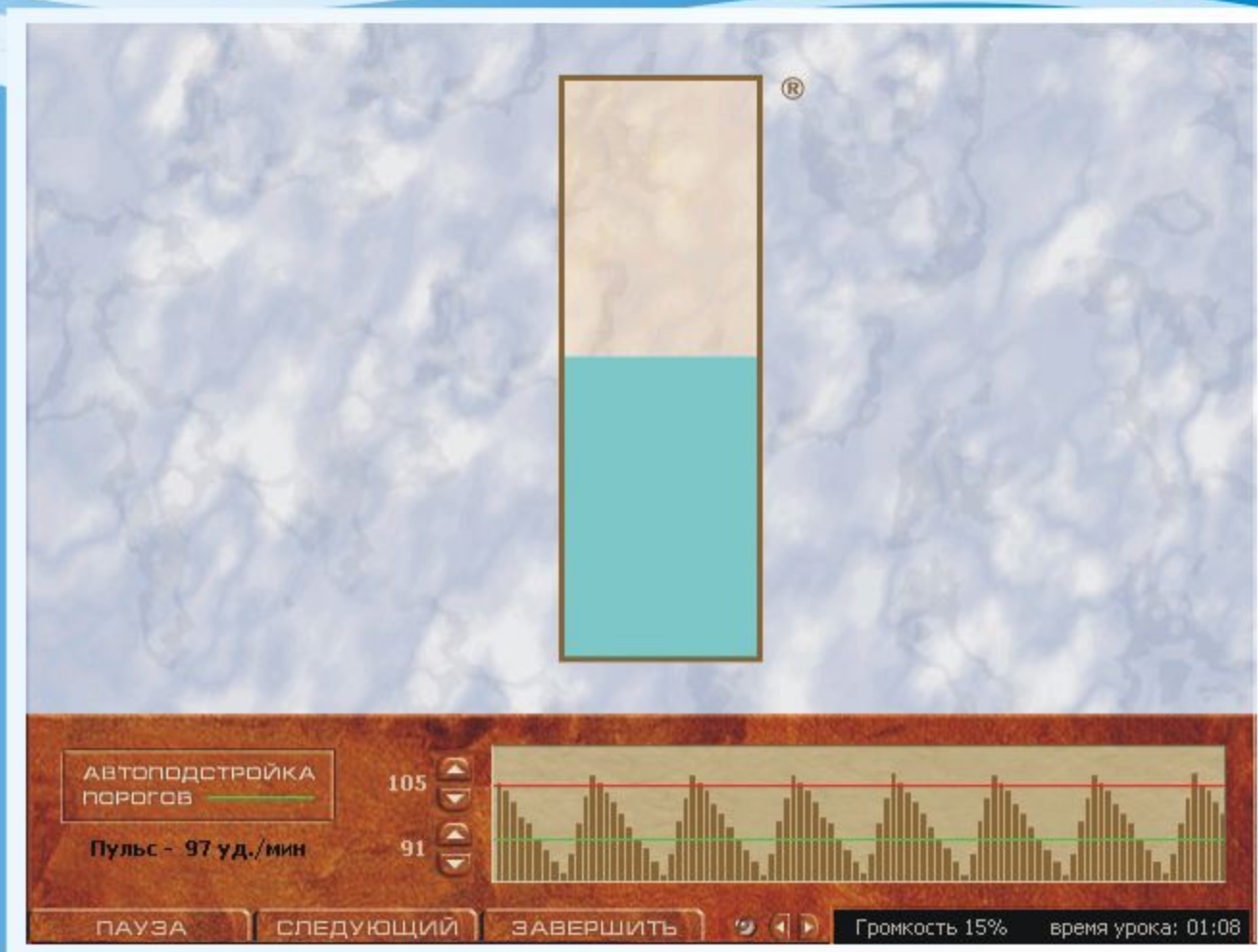




## Учимся дышать, играя



# СЮЖЕТ «СТОЛБИК»



Режим «РАБОТА»  
«ОТДЫХ»

Режим



# ПОЛЬЗА ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

УЛУЧШЕНИЕ  
КРОВООБРАЩЕНИЯ



ПОВЫШЕНИЕ  
УСПЕВАЕМОСТИ

УЛУЧШЕНИЕ  
ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ



УЛУЧШЕНИЕ  
ВНЕШНЕГО ВИДА

УЛУЧШЕНИЕ  
ЖИЗНИ БРОНХОВ



УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ  
И УЛУЧШЕНИЕ ГОЛОСА

## НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

**83 % родителей считают, что «Уроки – Здоровья» целесообразны в школе, как одна из форм оздоровительных процедур.**



## Технология «БОС-Здоровье»

- ✓ Оценивает уровень здоровья и выдает паспорт здоровья
- ✓ Учит правильно и красиво говорить
- ✓ Снижает уровень заболеваемости ОРЗ и гриппом в три раза и более
- ✓ Оздоровливает организм в целом
- ✓ Делает ребёнка более внимательным, улучшает поведение, повышает успеваемость



# «БИОСВЯЗЬ» - 20 лет УСПЕХА

