

# БОС-

# вселенная здоровья!



Подготовила: учитель-логопед Имашева  
А.Ж

# Метод биологической обратной связи (БОС) –

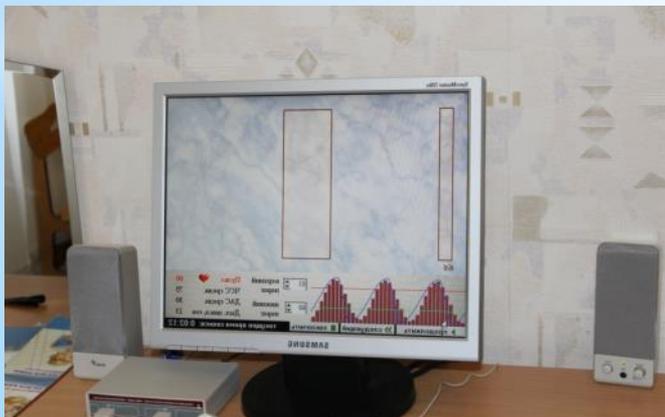
это уникальная медицинская технология 21 века, основанная на применении современной электронной аппаратуры, включающей увлекательные компьютерные игровые тренажеры. БОС- современный высокоэффективный не медикаментозный метод реабилитации.

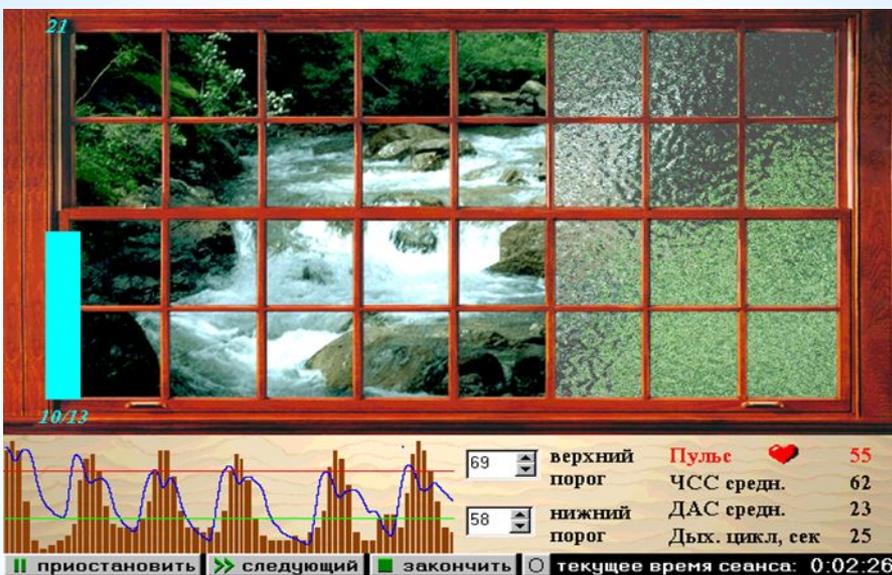




## Логотерапевтический комплекс БОС

Предназначен для профилактики и коррекции нарушений голоса и речи, предупреждения последствий стрессовых реакций, связанных с высокими речевыми и психо-эмоциональными нагрузками.





Работа с программой проводится при непрерывном контроле процесса дыхания (горизонтальные полосы) и сердечной деятельности (под слайдом визуализируется пульсограмма).

Пациент осваивает основной компонент речи - *диафрагмально-релаксационный тип дыхания и удлинённый выдох.*

Речевой материал произносится на выдохе *на снижении частоты сердечных сокращений.* Используя диафрагмально-релаксационный тип дыхания пациент поэтапно отрабатывает произношение звуков, слогов, слов, и целых фраз постепенно переходя к свободной, плавной, интонированной речи.

# Три типа дыхания

## Верхнее-реберное,

при котором действует только верхняя часть груди и легких

## Диафрагмально-реберное

(нижнедиафрагмальное ИЛИ грудно-брюшное)

## Грудное,

при котором действует большая часть груди и легких.

# Диафрагма

— это

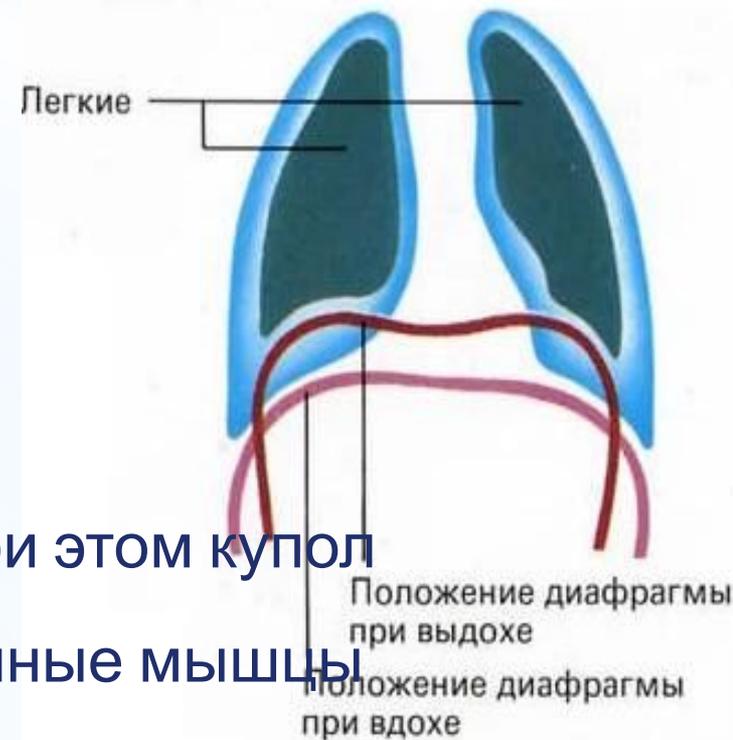
куполообразная мышца, разделяющая грудную и брюшную полости. Она также

называется иногда

- Диафрагма сокращается на вдохе. При этом купол грудобрюшной преграды становится плоским, брюшные мышцы

выдаются вперед, а нижние ребра раздвигаются в стороны.

- Во время выдоха диафрагма расслабляется, а нижние ребра и брюшные мышцы втягиваются. Эти движения помогают вытолкнуть весь воздух из легких.





## Учимся дышать животом



- В положении лежа

Положите одну руку на живот чуть ниже пупка, а другую – на верхнюю часть груди. Это нужно для проверки, все ли Вы делаете правильно. Если рука на животе слегка поднимается и опускается, а рука на груди практически неподвижна, значит все идет как надо.

- Делаем **вдох через нос** без напряжения и усилий. Не форсируем естественное дыхание. При этом **живот должен округлиться**, словно воздушный шар.

- Плавно, без паузы переходим к выдоху, слегка приоткрыв губы.

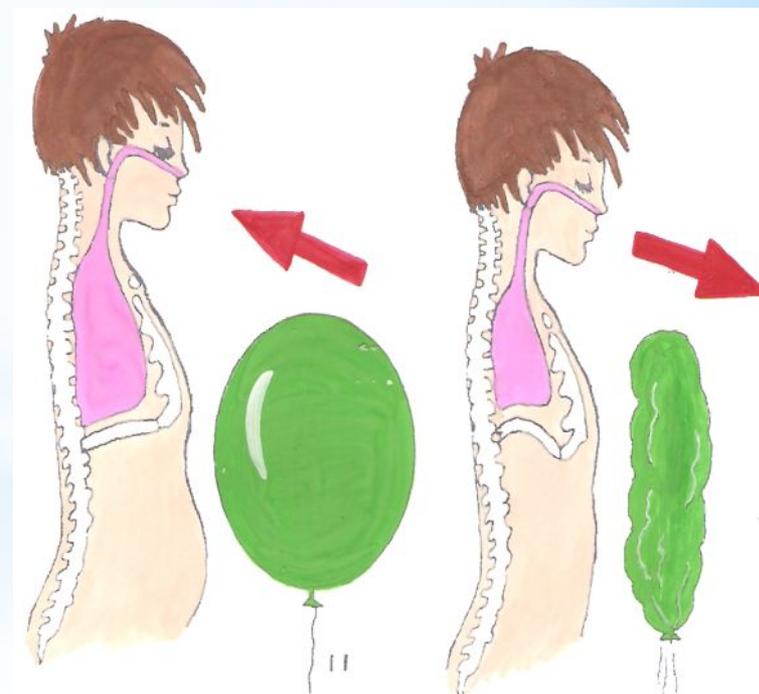
**Выдох** должен производиться с некоторым усилием. При этом **живот медленно втягивается**.

После освоения дыхания животом в положении лежа можно переходить к дыханию **в положении сидя**. Голова, шея, спина находятся на одной вертикальной линии, голову не роняем, а смотрим прямо перед собой. В этой позе работающих мышц уже больше, так как необходимо поддерживать равновесие тела. Поэтому больше внимания требуется для контроля над состоянием расслабленности. Но главным объектом, на котором удерживается сознание, остается живот и его движения. **Амплитуда движений передней стенки живота должна быть максимальной.**



- Не следует форсировать движение брюшной стенки, ее перемещения должны быть спокойны и естественны. Выдыхая воздух, представьте, например, что выдох — это легкий утренний ветерок, наполняющий парус выходящей в море яхты.

- **Выдох длиннее**, продолжительнее вдоха в 2 - 4 раза. Обращайте на это особое внимание. За выдохом без задержки и паузы должна наступить фаза вдоха. Затем дыхательный цикл повторяется.



## **Формирование речевого дыхания**

Произносить считалочку в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох на порции по три слова.

**Как на горке , на пригорке (вдох)**

**Стоят тридцать три Егорки( вдох)**

**Один Егорка, два Егорка (вдох)**

**Три Егорка, четыре Егорка (вдох)**

**- Чтение стихотворений.**

**Среди белых голубей ( вдох)**

**Вот летает воробей ( вдох)**

**Откликайся, не робей ( вдох)**

**Вылетай – ка, воробей !**