

**Представление педагогического опыта
Верш О.В., воспитателя МАДОУ «Детский сад №94»**

**«Использование оздоровительной технологии «БОС-здоровье»
в обучении старших дошкольников»**

Обоснование актуальности и перспективности опыта.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения, так как на заболеваемость все большее влияние оказывают экологические факторы. Загрязнение воздуха, воды, почвы, обилие синтетических веществ в квартирах, искусственные наполнители в пищевых продуктах и напитках, создают реальную угрозу здоровью детей дошкольного возраста. [6, с18]

В связи с этим актуальной становится проблема поиска эффективных методов воздействия на организм ребенка с целью его оздоровления и поддержки, которые можно использовать в работе ДОУ.

Условия формирования ведущей педагогической идеи опыта.

Ведущая педагогическая идея состоит в том, что в результате использования в практике работы ДОУ здоровьесберегающей технологии по методу биологической обратной связи (БОС) происходит формирование у детей положительного социального опыта, выработка ценностных ориентаций детей на здоровый образ жизни, оздоровление организма и снижение заболеваемости, улучшение психоэмоционального состояния. [4, с 24]

Занятия здоровья, так мы их назвали, - наиболее современная технология оздоровления (с использованием компьютеров), которая применяется для обучения детей навыкам здоровья.

Концептуальность.

Концептуальность строится на положениях:

- обучение должно идти впереди развития;
- системность и целостность содержания учебного материала;
- включение в процесс обучения не только рациональной, но и эмоциональной сферы обучаемого;
- особая доверительная атмосфера между воспитателем и дошкольником.

Большую роль в становлении навыка счета, мотивация. Мотивация создаёт некий стимул.

Необходимым условием реализации технологии БОС на занятиях является включение игры с целью мотивации дошкольника, т.к. игра является ведущим видом детской деятельности. [7, с 53]

Теоретическая база опыта.

В основе технологии БОС лежит дыхание по Сметанкину (дыхание животом, дыхание на выдохе, диафрагмально-релаксационное дыхание). Технология биологической обратной связи (БОС), технология сознательного управления механизмами здоровья, разработанная под руководством А.А. Сметанкина, ученого-физиолога, кандидата биологических наук, директора Санкт-Петербургского НОУ "Институт БОС", президента Российской Ассоциации Биологической Обратной Связи. [1, с 33]

Это метод произвольного волевого управления функциями организма для совершенствования организма в норме или коррекции организма при патологии, посредством электронных приборов, регистрирующих и преобразующих информацию о состоянии органов и систем человека в доступные сознанию зрительные и слуховые сигналы.

Оздоровительная дыхательная методика БОС уникальна тем, что ребенок сознательно участвует в процессе оздоровления организма. Он учится управлять своим здоровьем, дыханием и эмоциями с помощью персонального компьютера. Компьютер превращает тренировку дыхания в увлекательную игру на компьютере. Важно и то, что сам прибор не

оказывает отрицательного влияния на организм ребенка при проведении сеанса.

Инструкция по дыханию животом:

1. Занять комфортное состояние (сидя, бедро полностью на сиденье, ноги на полу, колено на 100-110 градусов, тело откинута назад, руки на колени или на живот).
2. Вдох короткий , выдох- длиннее (1-2 - вдох, 3-4-5-6 - выдох).
3. На вдохе-живот надувается, при выдохе - сдувается. Вдох - через нос, выдох через полуоткрытый рот.

Занятия проходят в компьютерном классе, длительность составляет 9-15 мин. в зависимости от вида занятия (теоретического или практического). Урок состоится по следующей схеме: "Урок дыхания"- усвоение знаний- проверка. Говорить ребенок должен на выдохе. [1, с 64]

Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения.

Цель:

сохранение и укрепление психосоматического здоровья детей путем внедрения в образовательный процесс метода биологической обратной связи.

Задачи:

- оказывать общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм ребенка для нормализации его внутреннего физиологического состояния;
- использовать способности ребенка к произвольной регуляции дыхания путем проведения оздоровительных дыхательных упражнений;
- регулировать гармоничность работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы для выработки правильного дыхания;
- сформировать стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания типа с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС);

- использовать показатель здоровья для диагностики состояния системы дыхания, вегетативной регуляции, а также для формирования банка данных при осуществлении мониторинга воспитанников ;
- воспитывать у ребенка осмысленное ценностное отношение собственному физическому и духовному здоровью, расширяя на этой основе адаптивные возможности организма (повышение его сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям). [2, с 43]

Основные формы реализации проекта:

- Устный журнал для родителей;
- Разработка этапов проекта:
- Разработка перспективного планирования включения оздоровительной инновационной технологии «БОС - здоровье» - учимся и оздоровляемся;
- Ознакомление детей с техникой дыхания животом;
- Внедрение данного опыта в работу.

Ход работы над проектом

1-й этап: подготовительный

- разработка этапов проектной деятельности;
- разработка диагностики:
 - выявить особенности заболеваний у детей;
 - выявить особенности представлений детей дыхании человека;
 - выявить особенности представления у детей о физиологической важности дыхания человека;
- разработка перспективного планирования;
- разработка системы работы по ознакомлению детей с дыханием человека;
- создание предметно-развивающей среды;
- продумать формы работы с родителями в процессе реализации проекта;

Цель данного этапа: выявить особенности представлений детей старшего дошкольного возраста о дыхательной системе человека и физиологической важности дыхания человека.

В соответствии с целью данного этапа нами были определены следующие **задачи**:

- 1) выявить особенности заболеваний у детей;
- 2) выявить особенности представлений детей дыхании человека;
- 3) выявить особенности представления у детей о физиологической важности дыхания человека;
- 4) разработать перспективное планирование сюжетно-ролевых игр;
- 5) разработка системы работы по ознакомлению детей с дыханием человека;
- 6) создать предметно-развивающую среду;
- 7) продумать формы работы с родителями в процессе реализации проекта;

2-й этап: основной

- два раза в год проводится диагностика, где прослеживается динамика детей.
- проводятся занятия с использованием персонального компьютера согласно инструкции по дыханию животом.
- создана предметно-развивающая среда (изготовлены дидактические игры, атрибуты к сюжетно – ролевым играм).
- подготовила формы работы с родителями для реализации проекта.

Цель: ознакомление детей старшего дошкольного возраста с дыхательной системой организма человека и значимости правильного дыхания для его здоровья.

Задачи:

- два раза в год проводить диагностика, где прослеживается динамика детей.
- проводить занятия с использованием персонального компьютера согласно инструкции по дыханию животом;

- создана предметно-развивающая среда (изготовлены дидактические игры, атрибуты к сюжетно – ролевым играм).
- подготовлены формы работы с родителями для реализации проекта.

Реализация системы работы осуществлялась поэтапно:

Первый этап – подготовительный.

Цель: вызвать интерес детей о представлениях дыхательной системы человека и физиологической важности дыхания.

Второй этап – основной.

Цель: знакомство детей с техникой дыхания животом. Развивать умения проявлять полученные представления в практических видах деятельности.

Третий этап – заключительный.

Цель: развивать у детей самостоятельность и активность в умении проявлять полученные знания в различных видах деятельности.

3-й этап: итоговый

- разработана и проведена диагностика уровня представлений детей о представлениях дыхательной системы человека и физиологической важности дыхания, что показало положительную динамику;
- разработаны примерные конспекты игр и занятий на компьютере;
- создана предметно-развивающая среда;
- проведен ряд мероприятий с родителями.

Цель: определить эффективность педагогических условий ознакомления детей старшего дошкольного возраста с техникой дыхания животом.

Задачи:

- разработана и проведена диагностика уровня представлений детей о представлениях дыхательной системы человека и физиологической важности дыхания, что показало положительную динамику;
- разработаны примерные конспекты игр и занятий на компьютере;

- создана предметно-развивающая среда;
- проведен ряд мероприятий с родителями.

Анализ результативности опыта.

- Дети вырабатывают навык расслабления. Это означает умение быть спокойным, уверенным в себе.
- Занятия диафрагмально-релаксационным дыханием снижают гиперактивность, улучшают психоэмоциональное состояние чрезмерно непоседливых детей.
- У ребят, овладевших навыком правильного дыхания, снижается заболеваемость ОРЗ.
- Занятия здоровья не только прививают, но и прочно закрепляют навык правильного дыхания. Большинство дошкольников могут свободно воспроизвести диафрагмально-релаксационное дыхание без помощи педагогов.

Трудности и проблемы при использовании данного опыта.

Обязательным условием для применения сеансов дыхания - индивидуальный подход который осуществляется как в специально-организованной деятельности на основе БОС, так и в совместной деятельности воспитателя с детьми, так как уровень формирования дыхательных процессов детей разный, у каждого ребенка свои индивидуальные особенности, а мы стремимся работать с каждым ребенком.

Адресные рекомендации по использованию опыта.

Опыт может быть использован педагогами детских дошкольных учреждений, работающих по теме информационные технологии в ДОУ. Опыт Верш О. В. тиражирован в методических материалах для педагогов ДОУ.

Литература

1. А. А. Сметанкин «Дыхание по Сметанкину». – Спб.; ЗАО «Биосвязь», 2007г.-146с.
2. А. А. Сметанкин «Здоровье на 5+». – Спб.; ЗАО «Биосвязь», 2007г.-160с
3. Ламкина Л.В. «Метод биологической обратной связи в логопедии».- СПб-2012г
4. Мартынова О.С. «Метод биологической обратной связи в профилактике и оздоровлении детей дошкольного возраста и педагогов».-2011г.
5. Сметанкин А.А. «Метод биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца - путь к нормализации дыхательной и сердечно- сосудистой системы» //Журнал «Биологическая обратная связь» 1999г.
6. Богина Т. Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». М.: Мозаика - Синтез, 2005.- 95с.
7. Кудрявцев В. Т. , Егоров Б. Б. «Развивающая педагогика оздоровления». - М. ТЦ Сфера, 1990.-125с.