

ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

Немыкина Галина Васильевна

заведующий

Данилишина Анна Вячеславовна

учитель-логопед

Миронова Жанна Владимировна

инструктор по физической культуре

МДОУ детский сад комбинированного вида №8 «Теремок»

г. Подольск, Московская область

МЕТОД БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ (БОС) КАК МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МДОУ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ МДОУ №8 «ТЕРЕМОК» Г. ПОДОЛЬСК)

Аннотация: в статье рассматриваются возможности использования в практике работы ДОУ инновационной оздоровительной технологии – биологической обратной связи (БОС). Описываются методы оздоровительной технологии. Обосновывается эффективность использования оздоровительных технологий.

Ключевые слова: методика дыхание по Сметанкину, здоровьесбережение, дыхательная аритмия сердца (ДАС), релаксационного типа дыхания.

*«Здоровья просят у богов в своих молитвах люди,
а того не знают, что они сами имеют
в своем распоряжении средства к этому».*

Демокрит

МДОУ детский сад комбинированного вида №8 «Теремок» открыт в 1966 году. Здание детского сада расположено во дворе жилого массива, вдали от промышленных предприятий. В ДОУ функционирует 11 групп, с 12-часовым пребыванием, из них 3 логопедические группы. Приоритетные направления – физическое и познавательно-речевое.

Миссия дошкольного образовательного учреждения: объединение усилий ДОУ и семьи для создания условий, раскрывающих индивидуальность ребенка и способствующих формированию компетенций, которые обеспечивают ему успешность к дальнейшему обучению.

Работа с использованием метода биологической обратной связи (БОС) – инновационной оздоровительной технологии – осуществляется в ДОУ учителями-логопедами Каримовой Дэсиной Рашидовной и Данилишиной Анной Вячеславовной, инструктором по ФИЗО Мироновой Жанной Владимировной, прошедшиими цикл усовершенствования специалистов по программе «Системы здравьесберегающих технологий на основе метода БОС в ОУ» и имеющими сертификат, который дает право работы на приборах и компьютерных аппаратно-программных комплексах БОС производства «ЗАО БИО связь» (Санкт-Петербург).

Технология БОС (биологическая обратная связь) – это признанная в России и других странах высокоэффективная, без лекарственная технология лечения, реабилитации и оздоровления. Основа технологии БОС – сеансы, на которых человек с помощью БОС видит и слышит, как работает его организм. БОС превращает сигналы организма в увлекательную игру. Игра – это сигнал обратной связи. Играть можно, если мышцы, дыхание, сердце, мозг... работают правильно. Игра – важнейший вид детской деятельности, путь детей к познанию мира. В детском возрасте игра является важнейшим средством образовательного и воспитательного процесса.

В основе использования тренажеров биологической обратной связи (БОС) лежит методика диафрагмально-релаксационного типа дыхания (ДРД) – дыхания по Сметанкину Александру Афанасьевичу, которое помогает научить ребенка сохранять и укреплять свое здоровье. Инструкция по проведению дыхательной гимнастики следующая: на легком вдохе через нос ребенок надувает живот как шарик с последующим плавным переходом на равномерный и продолжительный выдох; на выдохе ребенок возвращает живот в исходное положение как будто «сдувает» его как шарик. Вдох ребенок делает через нос, коротким и

«вкусным», как будто он вдыхает аромат цветов, а длительный выдох делает спокойным через слегка приоткрытый рот, словно под его воздействием маленький бумажный кораблик постепенно отправляется в плаванье. Дыхание свободное, как песня.

Техническая оснащенность БОС позволяет оценить уровень здоровья с помощью регистрации дыхательной аритмии сердца (ДАС). ДАС – это разница пульса (частоты сердечных сокращений) на вдохе и выдохе. ДАС определяет качество взаимной работы двух основных систем: сердечно-сосудистой и респираторной. Необходимым условием реализации технологии БОС на занятиях в ДОУ является включение игры с целью повышения мотивации воспитанника.

В компьютерной программе «Дыхание» игровые занятия «БОС-здравье» продолжительностью от 7 до 12 минут содержат чередование периодов отдыха и работы. Во время отдыха ребенок рассматривает слайды на экране монитора по определенной тематике, например, по темам «Природа», «Животные». Слайды с релаксирующей музыкой в первую очередь помогают ребенку расслабиться, а также переключить свое внимание с периода работы – диафрагмального дыхания. Периоды отдыха делятся 1-2 минуты.

В периоды работы полностью включен механизм биологической обратной связи по зрительному и звуковому сигналам, благодаря которым ребенок может в игровой форме увидеть и услышать, как работает его сердце под контролем дыхательных движений. Например, игровой сюжет «Вертикальное закрашивание забора» продолжительностью 2 минуты, когда невидимая кисточка на доске забора начинает подниматься вверх (сигнал о том, что пульс учащается), ребенок делает вдох по вышеуказанной инструкции. Когда кисточка на последующей доске забора следует вертикально вниз (знак о том, что пульс становится реже), ребенок плавно по инструкции переходит на продолжительный равномерный выдох. Таким образом, перед ребенком встает задача подстроить свое дыхание под движение кисточки на заборе. Как показывает опыт, учитывая игровое содержание сюжета, задача выполняется легко, успешно и без принуждения.

На основе поступающей с помощью БОС информации о взаимной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, у ребенка формируется навык управления своим ДАС и психофизиологическими параметрами организма.

Применение игры также является базой инновационной технологии Александра Сметанкина «Играем и оздоравливаемся», предназначеннной не только для оздоровления, но и для обучения по различным направлениям воспитания и образования детей дошкольного возраста. Эта технология включает в себя два одновременных процесса обучения и оздоровления, что позволяет повысить эффективность подготовки детей к школе.

Учебно-электронные пособия («Здоровая математика», «Здоровая азбука», «Окружающий мир») дают возможность ребенку изучать материал в ритме оптимального дыхания детей 3-7 лет – 12 дыханий в минуту. Длительность одного дыхания 5 секунд, из которых вдох составляет 1,5 секунды, а выдох – 3,5 секунды. Дидактический материал открывается на экране компьютера или телевизора в заданном ритме на фоне игровых сюжетов. Материал представлен в соответствии с образовательной программой обучения и воспитания в ДОУ.

Например, ребенок знакомится с элементарными математическими понятиями «высокий и низкий» по схеме игрового сюжета «Закрашивание»: когда на экране монитора слева полоска поднимается вверх, ребенок делает вдох. Как только широкая полоска начинает двигаться слева направо, по принципу выделения части из целого все предметы, стоящие слева закрашиваются, за исключением ключевого объекта – «высокого дерева», и диктор произносит «дерево высокое», а малыш делает выдох. Это первое дыхание. На втором дыхании по аналогичному принципу изучается понятие «низкий», и соответствующее изображение «дерево низкое» выделяется на экране справа. Настраиваясь на физиологический ритм дыхания, ребенок, заинтересованный с помощью игрового компонента технологии, самостоятельно приводит в норму важнейшие функции организма, что ведет к складыванию и совершенствованию благоприятного фона для изучения и закрепления материала. В рамках основной программы ДОУ при-

менение инновационной технологии Сметанкина помогает организовать подготовку к школьному обучению на высоком уровне без потери здоровья, и усиливает интерес ребенка к образовательному процессу, познанию окружающего мира через игровые ситуации.

В нашем детском саду по технологии «БОС-здоровье» занимаются дети старшего дошкольного возраста. Занятия проходят 2-3 раза в неделю по подгруппам во второй половине дня. Для каждого занятия специалистами разрабатываются шаблоны по выработке релаксационного типа дыхания. Сначала длительность работы и отдыха не больше 2 минут. На последующих занятиях, учитывая возраст и усидчивость ребенка, постепенно увеличивается время БОС-тренинга до 4, а затем и 5 минут, сначала в одном цикле, потом увеличивается во всех циклах сеанса. Занятия с детьми проводятся по индивидуальному плану. Продолжительность сеанса около 30 минут. Продолжительность одного курса – не менее 15 занятий. Закрепляющий курс – через 3-6 месяцев.

Эффективность применения технологии БОС:

1. Клиническое улучшение состояния ребенка.
2. Статически значимые изменения регулируемой функции.
3. Сохранение устойчивости сформированных навыков.
4. Стабильное повышение показателей уровня развития физической подготовленности.
5. Положительная динамика познавательного и речевого развития.
6. Обучение ребенка управлению мышцами.

В конце учебного года специалистами проводится сравнительная характеристика результатов занятий экспериментальной и контрольной групп. Свой опыт педагоги представляют на ГМО, родительских собраниях, педагогических конференциях, в СМИ, образовательных форумах.

Компьютерные игры, тематические слайды, сказки, используемые в БОС – технологии, решают коррекционные задачи, развивают у детей умение контролировать, управлять и дозировать нагрузку тренируемой мышцы, развивают вни-

мание, умение сосредоточиться, воспитывают желание победить, целеустремленность, повышают интерес к обучению, его эффективности. Они имеют яркий соревновательный характер, что формирует волевые качества у ребенка как личности и развивают ребенка всесторонне.

Список литературы

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 240 с.
2. Сметанкин А.А. Дыхание по Сметанкину. – СПб.: ЗАО «Био-связь», 2007. – 160 с.
3. Сметанкин А.А. Открытый урок здоровья. – СПб.: Питер, 2005. – 160 с.
4. Сметанкин А.А., Афанасьев Д.В., Аверьянов В.В. Оценка эффективности «Уроков БОС-Здоровье»: методическое пособие / – СПб.: Изд-во НИИХ СПбГУ, 2006. – 38 с.
5. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе // Народное образование. – 2004. – №4. – С. 64-65.
6. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сборник инновационного опыта. – М.: Илекса, 2001. – 400с.
7. Чурекова Т.М., Блинова Н.Г., Сапего А.В. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования // Валеология. – 2004. – №4. – С.67-70.