**Использование диафрагмально-релаксационного типа дыхания в работе с детьми с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями.**

**Автор:** Воробьева Наталья Леонидовна, педагог-психолог высшей квалификационной категории

**Образовательная организация:** МАДОУ г. Нижневартовска Д/С № 90 «Айболит».

Работая педагогом-психологом в детском саду компенсирующей направленности для детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями, на протяжении ряда лет я изучала влияние болезней органов дыхания на психологическое здоровье и эмоциональное благополучие своих воспитанников. По статистике заболевания дыхательных путей стоят на первом месте по числу распространения данных видов заболеваний. На фоне таких заболеваний возникают трудности в развитии и воспитании детей– все это приводит к нарушению эмоционально-личностного и познавательного развития. Возникла необходимость поиска эффективных здоровьесберегающих технологий. Из всего спектра используемых мной здоровьесберегающих технологий, хотелось бы остановиться на диафрагмально-релаксационном типе дыхания по А.А. Сметанкину.

Уже в древности люди, не обладая современным пониманием физиологических механизмов, выяснили, что дыхание может серьезно влиять на процессы, происходящие в организме. Тем более, что дыхание хорошо поддается сознательному управлению.

О пользе дыхательных упражнений говорил еще Авиценна. Дыхательная методика А.А. Сметанкина, основана на диафрагмально-релаксационном типе дыхания - дыхание животом: на вдохе живот должен выпячиваться, на выдохе – втягиваться; вдох через нос, выдох через рот с небольшим сопротивлением. Система коррекционной работы по этой методике предполагает сотрудничество с педагогами и родителями, поэтому структуру оздоровительного курса дополняют занятия по ЗОЖ (проводят воспитатели), постоянная тренировка и закрепление навыка правильного дыхания в домашних условиях(после предварительного обучения родителей диафрагмально-релаксационному типу дыхания).

Особенность использования данной технологии в моей практике заключается в следующем: в каждой возрастной группе детского сада начиная с 4-х летнего возраста, установлена компьютерная программа-имитатор «БОС – Здоровье», где совместно с педагогом дети отрабатывают навык «правильного» вдоха (выпячивание живота) и выдоха (втягивание живота). Далее на коррекционно-развивающих занятиях в сенсорной комнате, организованных педагогом-психологом дети продолжают тренировать навык «правильного» дыхания на основе ароматерапии: «вдыхаем аромат цветов». Далее с пятилетнего возраста я детям предлагаю работу на тренажере «БОС – Здоровье». Длительность занятий по системе « БОС-Здоровье»: 9-15 минут. Данная методика предполагает три этапа:

1. На этом этапе я ввожу в компьютерный тренажер фамилию, имя и дату рождения ребенка. Под этим именем с ребенком проводятся все занятия. Затем закрепляю на грудной клетке ребенка с помощью специального ремешка датчики, предварительно обработанные дезинфицирующим средством. Датчики регистрируют частоту сердечных сокращений. Далее я надеваю наушники ребенку, чтобы он мог слушать во время сеанса релаксационную музыку и включаю прибор «ПБС».
2. Формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания с помощью прибора ПБС происходит на сюжетном материале, который выводится на мониторе. Выбор сюжета определяется мной в зависимости от тематики познавательных занятий, но на последних тренингах учитывается пожелания ребенка в выборе сюжетов.
3. обсуждение результата собственной деятельности; подведение итога выполнения задания и его оценка; работа с журналом достижений

Для родителей мной проводятся практикумы и мастер-классы, где родителей обучаю технике диафрагмального дыхания.

Метод биологической обратной связи дополняет другие виды оздоровительных мероприятий, используемых в учреждении. Этот метод привлекает детей как звуковой, так и визуальной обратной связью, представленной в виде движущихся, ярко раскрашенных столбиков, заборчиков. Дети активно интересуются результатами не только своими, но и товарищей, сравнивают их показатели с предыдущими. Родители отмечают позитивные изменения в состоянии ребенка после проведенного курса.