Всероссийский педагогический конкурс

«Современная школа. Эффективные практики»

Конкурсный материал на тему:

«Эффективные методы, приемы и технологии

реализуемые в ДОУ»

 Государственное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение

детский сад № 65 комбинированного вида

Красносельского района

 Методическая разработка

«Применение технологии БОС

в условиях дошкольного

образовательного учреждения»

 Составители:

 старший воспитатель -

 Заика О.Д.

 педагог-психолог -

 Васильева Ж.Н.

 инструктор

 по физической культуре -

 Теверова О.И.

Санкт-Петербург

2023 г.

|  |
| --- |
| Содержание  |
| **I.**   | **Теоретическая часть** | 3 |
| Введение | 3 |
| Медико-экономическое обоснование | 3 |
| Технология БОС в условиях реализации ФГОС ДО | 3 |
| Основные принципы реализации | 4 |
| Актуальность применения технологии «БОС - Здоровье»в условиях дошкольного образовательного учреждения | 4 |
| Работа с родителями | 4 |
| Материально-техническое обеспечение технологии БОС | 5 |
| Цель Задачи  | 5 |
| Преимущества БОС-технологии | 5 |
| Плодотворность БОС-терапии | 6 |
| Противопоказания | 6 |
| Реализация технологии «БОС – Здоровье» | 6 |
| Эффективна ли на самом деле данная технология? | 7 |
| **II.**  | **Практическая часть** | 8 |
| Этапы внедрения технологии в течение учебного года | 8 |
|   | Структура занятия | 8 |
|   | Заключение  | 9 |
| **III.** | **Список литературы** | 10 |
|  |  |  |  |  |

**I. Теоретическая часть**

Введение

 Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит наиболее остро. Особенно актуальна проблема сохранения детского здоровья.

Воспитание здорового ребенка было и остаётся самым актуальным вопросом  в практике семейного и общего дошкольного воспитания, отсюда возникает необходимость поиска эффективных средств решения проблемы. Особое значение имеет организация оздоровительной и профилактической деятельности в детском саду в соответствии с современными требованиями общества в части сохранения и укрепления здоровья детей. Все это вызывает потребность углубленно заняться оздоровлением детей.

Более того, наиболее активно в образовательном процессе стали применяться компьютерные технологии. Особое место среди них занимают специализированные программы для детей с различными нарушениями развития. Новые компьютерные технологии стали перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми. Особый подход к использованию компьютерных средств обучения в специальном образовании был применён при разработке метода биологической обратной связи (далее «БОС»). Данная технология сочетает в себе как лечебно-оздоровительное, так и коррекционное воздействие на ребёнка.

Медико-экономическое обоснование

 Имеющиеся на сегодняшний день групповые и многоцентровые данные свидетельствуют о том, что метод БОС эффективно применяется при синдроме нарушения внимания и гиперактивности у детей, мигрени, бронхиальной астме и др., помогает сократить численность длительно и часто болеющих более чем на 50%, а у более чем 60% больных неврозами, депрессивными и тревожными нарушениями и вовсе исключить лекарства в ходе лечения и восстановительного периода. БОС-терапия, включенная в стандартную программу восстановительного лечения и реабилитации, объективно сокращает сроки выздоровления в 2- 5 раз, а также значительно снижает число повторных обращений. Все это говорит не только о медицинской целесообразности, но и экономической обоснованности широкого внедрения БОС-технологий.

 Технология БОС (биологическая обратная связь) создана отечественным ученым, кандидатом биологических наук, директором ЧОУ ДПО «Институт биологической обратной связи» - Александром Афанасьевичем Сметанкиным. Его команда в течение многих лет ведет работу по таким направлениям как:

- создание медицинских аппаратов с использованием БОС;

- система здоровьесберегающих технологий;

- инновационные обучающие компьютерные программы на основе технологии БОС для системы дошкольного и школьного образования.

По мнению Сметанкина А.А., БОС – это технология здоровья XXI века, так как она предполагает активное отношение человека к формированию собственного здоровья, дает возможность научиться управлять своим организмом. В основе технологии БОС лежит дыхание по Сметанкину (дыхание животом, диафрагмально-релаксационное дыхание). Для тренировки правильного дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС) используется прибор обратной связи, который называется преобразователем биоэлектрических сигналов - ПБС.

С его помощью ПБС получает информацию о работе сердца и дыхания. При этом используется навык диафрагмально-релаксационного дыхания, а правильность выполнения упражнения контролируется с помощью компьютера.

Технология БОС в условиях реализации ФГОС ДО

Реализация технологии БОС в системе дошкольного образования является одним из перспективных направлений успешной реализации нового ФГОС, в рамках которого отмечается необходимость внедрения новых технологий. На наш взгляд, одной из таких технологий, применение которой подразумевает решение задач разных областей ФГОС, является технология БОС, направленная на формирование нового типа дыхания, с хорошим длинным выдохом,

с обретения устойчивого навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания. Технология БОС в рамках ФГОС ДО позволяет работать над коррекцией и профилактикой ряда заболеваний, и сформировывать новый стереотип дыхания, улучшая физиологические показатели детей.

Основные принципы реализации

* Принцип научности и преемственности, предполагающий опору

деятельности ДОУ на имеющийся опыт и научно-методическое обеспечение.

* Принцип  инновационности, предполагающий отдаленное прогнозирование

изменений и раннее вмешательство для изменения образовательной среды ОУ, формирование инновационной культуры руководителей, педагогов и воспитанников.

* Принцип ориентации на конечный качественный продукт здоровьесозидающей деятельности.
* Принцип целостности и непрерывности использования здоровьесберегающих технологий в образовательной практике, предполагает систематическую и постоянную заботу о здоровом развитии воспитанников.
* Принцип партнерства, выражается в координации деятельности с родителями воспитанников и открытого информирования.
* Принцип воспитывающего обучения, обучение и воспитание неразрывно связаны друг с другом и в процессе компьютерных занятий не только даются знания, но и воспитываются волевые, нравственные качества, формируются нормы общения (сотрудничество, сотворчество, сопереживание). Желание быть здоровыми.
* Принцип доступности, содержание работы с детьми соответствует возрасту, уровню развития, подготовки, интересам детей.
* Принцип личностно-ориентированного подхода к ребенку, как к личности.

 Каждое занятие строится в зависимости от физического, психического состояния ребенка.

* Принцип безопасного обучения, ограничения занятий с ПК по времени  7-10 минут, строгое выполнение техники безопасности при работе.

Актуальность применения технологии «БОС - Здоровье»

в условиях дошкольного образовательного учреждения

Одной из нестандартных форм работы по сохранению и укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в нашем детском саду стала организация работы педагогов – специалистов по технологии «БОС-Здоровье», которая функционирует с 2015 года.

Технология «БОС - Здоровье» позволяет одновременно осуществлять оздоровление и повышать эффективность образовательного процесса. Тренажер помогает легко и быстро овладеть навыками саморегуляции, управления эмоциональным состоянием и некоторыми физиологическими функциями, что повышает устойчивость к стрессу, снижается заболеваемость; улучшает развитие основных психических процессов: речь, мышление, восприятие, внимание, память.

Работа с родителями

 В соответствии с законом «Об образовании», родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте, а также, что  «только взаимодействие   дошкольного учреждения и семьи, т.е. совокупность  действий,  субъектов, объединенных общей целью в деятельности, обеспечивает влияние на развитие личности дошкольника

(О.Л. Зверева, Н.В. Корниенко, З.И. Теплова).

Мероприятия с родителями:

- Консультационно - педагогическое просвещение родителей по вопросам снятия психоэмоциональных перегрузок на основе технологии БОС – Здоровье как залога успешной подготовки к школе: характеристика технологии БОС (раздается домой инструкция по формированию релаксационного дыхания).

- Информационные стенгазеты: «Актуальность применения технологии «БОС - Здоровье», « Применение здоровьесберегающих педагогических технологий» в детском саду»,

«Инновационная методика Сметанкина «Учимся и оздоравливаемся», «Как заранее предупредить возможные проблемы в учебе» и др., буклеты «Диафрагмально-релаксационное дыхание», «Как избежать проблем адаптации детей у школе» и др. Так как эти формы работы позволяют в доступной, краткой, наглядной форме донести до родителей нужную информацию, заинтересовать их, обогатить знаниями.

- Презентации «Компьютер для  детей – за и против». Дали родителям представления о пользе компьютерных программ для развития ребенка, познакомил со способами сохранения здоровья ребенка при работе на компьютере, позволил осознать, что сегодня информационные компьютерные технологии являются тем новым способом передачи знаний, который соответствует качественно новому содержанию обучения и развития ребенка. Этот способ позволяет ребенку с интересом учиться, находить источники информации, воспитывает самостоятельность и ответственность при получении новых знаний, развивает дисциплину интеллектуальной деятельности.

- Письменные и устные рекомендации, индивидуальные беседы с родителями по проведению гимнастики для глаз, гимнастики для снятия мышечного напряжения во время и после работы

с компьютером, по обеспечению безопасного использования компьютера.

Материально-техническое обеспечение технологии «БОС - Здоровье»

* Компьютеры.
* Мультимедийное оборудование.
* Датчики.
* Наличие программно-методического материала.
* Методическая разработка по обучению и развитию детей на основе компьютерных технологий «БОС – Здоровье».
* Специальная литература.

Цель

применения технологии «БОС - Здоровье»

в нашем дошкольном учреждении

Сохранение и укрепление психосоматического здоровья детей путём внедрения в образовательный процесс метода биологически обратной связи.

В связи с поставленной целью решаются следующие задачи:

1. Оказание общеукрепляющего и оздоравливающего воздействия на организм ребёнка для нормализации его внутреннего физиологического состояния.
2. Формирование в игровой форме у детей старшего дошкольного возраста, оздоровительного диафрагмально-релаксационного типа дыхания с использованием ИКТ и метода Биологической Обратной Связи

(дыхание по А.А. Сметанкину).

1. Снижение заболеваемости наиболее распространёнными простудными заболеваниями.
2. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
3. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни.

Преимущества БОС-технологии

* Нетоксичность.
* Надежность.
* Эффективность.
* Неинвазивность.
* Отсутствие побочных эффектов, т.к. технология БОС является

 немедикоментозной.

* Обучение навыкам саморегуляции, релаксации.
* Длительное сохранение полученных навыков.

Плодотворность БОС-терапии

 БОС влияет на физические, эмоциональные, интеллектуальные процессы и поведение человека за счет оптимального использования резервных возможностей

организма. Необходимый эффект достигается путем обучения и приобретения навыков сознательного воздействия человека на различные биологические показатели (частоту сердечных сокращений, тонус сосудов, периферическую температуру, глубину дыхания и др.).

 Технология БОС позволяет ребенку видеть и слышать, как работает его организм. Он превращает звуковые сигналы организма в увлекательную игру. При помощи этого метода ребёнок учится правильно дышать, т.е. формирует диафрагмально-релаксационный тип дыхания с удлинённым равномерным выдохом. В результате тренировок происходит синхронизация работы дыхательной и сердечнососудистой систем.

БОС – терапия может широко применяется при следующих нарушениях:

· Лечение неврозов, панических атак, внутренней психической напряженности.

· Терапия тревожно-фобической симптоматики.

· Улучшение адаптации, повышение психической устойчивости к стрессогенным факторам.

· Логоневроз (заикание) и другие нарушения речи у детей.

· Ночное недержание мочи.

· Болезни органов дыхания (бронхиальная астма, острый и хронический бронхит).

· Головные боли напряжения и мигрени.

· Хронические стрессы и посттравматические стрессовые расстройства.

· Заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, сколиоз, остеохондроз,

 плоскостопие).

· Восстановление после травм.

· Синдром гиперактивности и дефицита внимания у детей, проявляющийся в неусидчивости,

 невнимательности, трудности к концентрации и обучении.

Противопоказания

 Абсолютные:

1. Наличие тяжелых нарушений психики, волевой сферы и интеллекта.

2. Нарушения ритма сердца (выраженные).

 Относительные:

1. Возраст младше 5 лет.

2. Острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний.

3. Болевой синдром любого происхождения.

4. Эпилепсия и другие состояния, провоцирующие судорожный синдром при  гипервентиляционном типе дыхания.

5. Наличие диафрагмальной грыжи.

6. Травмы центральной нервной системы, позвоночника и грудной клетки в остром периоде.

7. Состояние восстановления после перенесенных заболеваний до момента допуска к занятиям физической культурой.

8. Негативное отношение ребенка или родителей к данной методике оздоровления.

9. Все противопоказания к электроэнцефалографии и индивидуальные реакции на проводимые процедуры.

10. Психопатии, расстройства личности; нарушения интеллекта.

11. Ожирение III степени.

Реализация технологии «БОС – Здоровье»

 В России имеется несколько именитых научно - производственных компаний ведущих разработку оборудования для технологии БОС.

В нашем дошкольном учреждении используется оборудование ООО «НПФ «Амалтея».

Специалисты нашего учреждения (инструктор по физической культуре, учитель-логопед, педагог-психолог), приняли участие в консультативных семинарах по обучению работе с БОС, на базе ООО«НПФ «Амалтея», г.Санкт – Петербург, в объеме 32 академических часов.

Система включает в себя компьютерный комплекс с программным обеспечением, преобразователь биоэлектрических сигналов, тренажер дыхания, комплект многоразовых датчиков частоты сердечных сокращений, микрофон, лечебно-коррекционно-оздоровительные методические рекомендации. Работа с программой проводится при непрерывном контроле процесса дыхания и сердечной деятельности. Ребёнок осваивает основной компонент речи – диафрагмально - релаксационный тип дыхания и удлинённый выдох.

 Реализация технологии «БОС – Здоровье» в дошкольном учреждении помогает воспитанникам развить необходимые для дальнейшего обучения в школе функции, такие как, организация деятельности, общее интеллектуальное развитие, зрительно-пространственное восприятие, зрительно-моторную координацию, фонематический слух, речь, внимание, память.

Эффективна ли на самом деле данная технология?

 Технология БОС - это дыхание, дарящее здоровье. Именно этот метод раскрыл тайну гармонии работы дыхания и сердца. Невероятно, но теперь это дыхание доступно каждому ребенку и каждый с его помощью может защитить себя от вредных последствий стресса и психоэмоциональных перенапряжений.

В ходе активного применения БОС-технологии выявились преимущества использования тренажера БОС перед традиционным подходом в оздоровлении и профилактике заболеваний у детей старшего дошкольного возраста:

* Выработка навыка диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной ДАС со зрительной, звуковой и игровой обратной связью, что обеспечивает согласованную деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Использование игровых компьютерных сюжетов, повышающих интерес к БОС.
* Технология БОС-Здоровье позволяет осуществлять индивидуальный подход в процессе здоровьесозидания с учетом психологического и физиологического развития ребенка, а также сопутствующих заболеваний.

Было установлено, что данная технология:

* положительно влияет на укрепление иммунитета дошкольников, что снижает частоту простудных заболеваний в период посещения детского сада;
* приводит в баланс гомеостатические процессы, восстанавливает функции дыхательной и сердечнососудистой систем;
* способствует приобретению навыка правильного дыхания у детей.

 Также, об успешности занятий можно судить по динамике показателей после курса занятий, которые условно можно разделить на две группы: медицинские и педагогические.

Медицинские показатели:

- воспроизведение навыка диафрагмального дыхания без приборов БОС;

- изменение показателей заболеваемости (в основном респираторными инфекциями, в сторону их уменьшения).

Педагогические показатели:

- повышение уровня концентрации внимания, улучшение развития всех психических процессов и успеваемости на занятиях;

- улучшение сна;

- изменение реактивной и личностной тревоги, качества жизни.

 За почти семилетнюю практику работы с технологией БОС и наблюдения за детьми можно сказать, что эффективность курса трудно переоценить.

Даже за 10 сеансов заметно улучшается психоэмоциональный статус:

дети спокойнее реагируют в тревожных и стрессовых ситуациях, снижается импульсивность и раздражительность; становятся более сосредоточенными и внимательными на занятиях.

Занятия по оздоровительной технологи «БОС-Здоровье» не только целесообразны, но и необходимы. Они способствуют ускорению процесса оздоровления детей. В процессе взаимодействия взрослого и ребенка с помощью технологии «БОС-Здоровье» меняется и сам педагог: он приобретает новое качество – педагог-исследователь. Именно данное качество необходимо для решения задач модернизации образования, повышения мотивации к ведению здорового образа жизни.

**II. Практическая часть**

Этапы внедрения технологии в течение учебного года

- Подготовительный (организационный): составление методической разработки; перспективное планирование работы с детьми; подбор инструментария для диагностического обследования. Создание материально-технических условий: организация специально-оборудованного  помещения, установка аппаратно - программного комплекса «БОС – Здоровье».

- Практический  (внедрение технологии): внедрение технологии  по дополнительной образовательной услуге по обучению и развитию детей на основе компьютерных технологий «БОС – здоровье».

- Аналитический: анализ результатов работы, корректировка методики проведения.

 Для  работы с детьми по технологии БОС отбираются дошкольники старшего дошкольного возраста,  имеющие 2 основную группу здоровья и имеющие согласие родителей на оздоровительную  дыхательную гимнастику с применением метода биологической обратной связи.

Курс оздоровительной дыхательной гимнастики по технологии БОС состоит из

15-ти  занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 25-30 минут. После каждого занятия проветривание помещения, обработка датчиков.

Форма проведения занятий: индивидуальные.

 Практические занятия с подключением датчиков проводятся в первой половине дня, нежелательно проводить занятие сразу после приема пищи (30 минут), после физической культуры, прогулки.

Для повышения эффективности занятий необходимо, чтобы выполнялся ряд требований:

1. Обязательность (при добровольном посещении занятий), основанная на осознании воспитанниками необходимости посещения занятий здоровья.

2. Регулярность (не менее 2 раз в неделю с каждым воспитанником в течение оздоровительного цикла).

3. Положительное отношение к занятиям здоровья со стороны родителей.

Структура занятия

Каждое занятие комплексное. Оно включает в себя 3 этапа.

 I  этап – подготовительный: беседа, игры,  направленные на формирование основных понятий о здоровом образе жизни.

На основе учебника здоровья для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Будь здоров, малыш!» А.А. Сметанкина,  проводятся беседы по следующим темам: «Что такое воздух», «Как дышит человек», «Что такое сердце», «Сердце и легкие – друзья», «Что такое мышцы. На старт, внимание, марш!».

Также, дети знакомятся с понятием «здоровый образ жизни», простейшими знаниями в области анатомии, представлениями о дыхании, как о процессе газообмена в организме, также на этих занятиях формируется понимание того, что дыхание – неразрывный процесс работы сердца и дыхательной системы.

 II  этап – основной: обучение и работа на тренажере БОС - Здоровье.

Формируется умение детей работать с тренажером БОС. Обучение ведется в форме простейшей компьютерной игры. Главное условие игры – правильное выполнение каждого дыхательного цикла.

Дети обучаются навыку диафрагмально-релаксационного типа дыхания (дыхания животом). Акцент на диафрагмальное дыхание - важный компонент методики. Ребенку необходимо объяснить и показать, как он должен дышать, вовлекая мышцы брюшного пресса.

Детям  необходимо показать, что приборы не наносят никакого вреда, а являются только регистрирующими помощниками, формирующими у ребенка положительную настроенность и четко оформленную мотивацию к занятиям. Необходимо научить ребенка расслабляться, помочь ему найти наиболее комфортное положение. Расслаблению и успокоению безусловно помогает спокойная эмоциональная обстановка в кабинете.

В компьютерной программе игровые занятия имеют продолжительность 7-10 мин. Занятие содержит чередование периодов работы и отдыха. Во время отдыха ребенок рассматривает слайды на экране монитора по определенной тематике, например, по лексическим темам. Слайды с релаксирующей музыкой в первую очередь помогают ребенку расслабиться, а также переключить свое внимание с периода работы – диафрагмального дыхания. Периоды отдыха длятся 1-2 минуты.

Для максимальной эффективности процедуры широко используется технология мотивационного подкрепления: каждое правильно выполненное задание награждается показом мультфильма, слайдов, игрой и интересными видеорядами картинок.

 III  этап – заключительный: подведение итога, снятие зрительного напряжения (гимнастика для глаз). По итогам занятия каждый воспитанник получает «Паспорт здоровья». «Паспорт здоровья» позволяет быстро и точно оценить состояние ребенка и уровень его здоровья.

Заключение

Мы считаем, что реализация данной методической разработки, при системном использовании, позволит существенно повысить уровень здоровья и соответственно дать качественное образование. На  занятиях «БОС - Здоровье» дети не только обучаются правильному дыханию, но и прочно закрепляют знания о работе своего организма. Большинство детей после обучения смогут свободно воспроизводить  диафрагмально-релаксационное дыхание без помощи прибора и педагога. Это значит, что они легко и без усилий, в любой, даже  самой нервной, тяжёлой обстановке смогут восстановить максимальное значение дыхательной аритмии сердца.

А также, данная методическая разработка по обучению и развитию детей на основе компьютерных технологий «БОС – Здоровье» позволяет решить целый ряд задач:

·        Дети будут  применять в повседневной жизни правила здорового образа жизни.

·        Уметь работать с компьютерным комплексом и тренажером дыхания.

·        Пользоваться диафрагмальным релаксационным типом дыхания в повседневной жизни.

·        Знают:

·        Основные понятия о здоровом образе жизни.

·        Правила работы с компьютерным комплексом и тренажером дыхания.

·        Необходимость и положительные стороны применения диафрагмально – релаксационного дыхания.

 Академией Постдипломного Педагогического Образования (доктором педагогических наук, профессором Татарниковой Л.Г.) была проведена экспертиза оздоровительной технологии «БОС-Здоровье», по результатам которой рекомендуется внедрять метод БОС и технологию «БОС-Здоровье» в образовательные учреждения, как «метод развивающий здоровье человека,

как средство обучения индивидуальному способу оздоровления, как инструмент, позволяющий полноценно готовить к жизни здоровое поколение, как совокупность приемов, форм и методов обучения без ущерба для индивидуального здоровья».

**III. Список литературы**

1. Сметанкин А.А., Межевалов А., Ромодин В. «Будь здоров, малыш!»

 (учебник здоровья для детей) – ФГУП «Печатный двор»: Санкт-Петербург, 2005 г.

1. Сметанкин А.А. «Открытый урок здоровья» - «Питер»: Санкт-Петербург, 2005г.
2. Сметанкин А.А. «Дыхание по Сметанкину». СПб: ЗАО «Биосвязь», 2007.
3. Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., Тихомиров П.Н. и др. «Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода биологической обратной связи в школьно-дошкольных учреждениях» Методические рекомендации для медицинских и педагогических работников школьно-дошкольных учреждений, реализующих программы оздоровления. СПб.: Изд-во НИИХ СПбГУ, 2003.
4. Ермолаева М.Г. «Игра в образовательном процессе». Спб: СпбАППО, 2007.
5. Нигматуллина И.А., Валитова И.З. «Технология БОС в системе коррекционной работы учителя-логопеда». Учебно-методическое пособие. КАЗАНЬ, 2015.
6. Чистякова М. И. Психогимнастика  /Под ред. М. И. Буянова. - 2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
7. http://www.pro-bos.ru/pro-bos\_lessons\_RSA.php
8. http://www.iworld.ru/attachment.php?barcode=978546900460&at=exc&n=0
9. Влияние компьютера на физическое и психическое состояние детей дошкольного возраста  [Электронный ресурс] // http://www.rusedu.info/Article847.html
10. Целесообразность компьютеризации детских образовательных учреждений [Электронный ресурс] // <http://www.rusedu.info/Article848.html>