

## **Технология БОС – дыхание в работе учителя-логопеда.**

Автор: учитель-логопед Сеницына И.В.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, т.к. здоровье детей определяет будущее страны, генофонд нации и экономический потенциал.

Дошкольный возраст является фундаментом в формировании физического и психического здоровья ребёнка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Данные статистики показывают, что в последние годы наметилась устойчивая тенденция к увеличению числа детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и часто болеющих детей (ЧДБ). Исследования специалистов показывают, что 75% болезней взрослых людей закладываются в детстве; каждый четвёртый ребёнок дошкольного возраста болеет ОРВИ в течение года более 4 раз. Из-за социальных процессов, происходящих в обществе, подрывается духовно-нравственное, психическое и физическое здоровье детей. Зачастую в школу приходит физически ослабленный, социально неадаптированный, немотивированный к обучению в школе ребёнок. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного здоровьесберегающего образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса по сохранению и укреплению здоровья детей.

Являясь учителем здоровья, я провожу с детьми оздоровительную дыхательную гимнастику с использованием метода БОС (А. А. Сметанкин). Выработка диафрагмально-релаксационного типа дыхания производится путём последовательной тренировки в выполнении статических дыхательных упражнений с акцентом на диафрагмальный тип дыхания, на фоне релаксации. Применение методики оздоровительной дыхательной гимнастики показано для решения следующих задач:

- оказание общеукрепляющего и оздоровительного воздействия на организм ребёнка;
- повышение уровня концентрации внимания;
- повышение неспецифической резистентности организма ребёнка;
- нормализация темпов биологического созревания и показателей физического развития;
- обучение произвольной регуляции функциями организма с целью профилактики неблагоприятных последствий стресса и гиподинамии.

Работая с тренажёром БОС «Дыхание» дети овладевают навыком релаксационно-диафрагмального дыхания. В результате снижается уровень заболеваемости и соответственно сокращается количество пропущенных по болезни дней.

Заметно улучшается поведение детей, снижается агрессивность, психомоторная расторможенность. Уменьшается психоэмоциональное напряжение – соответственно, улучшается настроение. Если в ходе реализации базовой программы работы на тренажёре БОС «Дыхание» не удалось выработать стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания, то ребёнку показан повторный курс (более краткий) через 1 – 2 месяца.

В результате применения здоровьесберегающих технологий отмечается положительная динамика состояния здоровья, снижение уровня заболеваемости. Повышается результативность воспитательно-образовательного процесса: повышается уровень физического развития детей, физической работоспособности, общей выносливости; развиваются основные психические процессы (память, внимание, мышление).

Формируются ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Здоровьесберегающие технологии формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.