

# Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода БОС



Подготовила  
учитель-логопед  
МАДОУ Детский сад №2 «Радуга»:  
Черникова Е.А.

Калтан, 2021

## Биологическая Обратная Связь (БОС)

Это новый безлекарственный метод исправления нарушенных функций организма с использованием электронных приборов, регистрирующих и преобразующих информацию о состоянии органов и систем человека в доступные пониманию зрительные и слуховые сигналы.

**Основная задача метода БОС** – обучение саморегуляции, а «обратная связь» облегчает процесс обучения физиологическому контролю.

Приборы БОС помогают увидеть и услышать работу внутренних органов и систем организма через датчики, связанные с преобразователем биоэлектрических и биомеханических сигналов. Информация с датчиков передается на экран монитора и одновременно преобразуется в звуковые сигналы. Эти приборы делают доступной зрению и слуху ребенка информацию, в обычных условиях им не воспринимаемую.

Освоив метод БОС, каждый может небольшим усилием воли регулировать работу организма так, чтобы улучшать состояние своего здоровья. Навык оздоровления через некоторое время закрепляется и потом уже не требуется помощь компьютера.



### Применение методики позволяет:

- проводить профилактику и коррекцию нарушений звукопроношения;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм человека;
- снизить заболеваемость;
- повышать уровень концентрации внимания;
- нормализовать темпы биологического созревания и показатели физического развития;
- обучить произвольной регуляции функциями организма с целью профилактики неблагоприятных последствий стресса и гиподинамии;

Практика использования метода показала, что после 10-12 сеансов у детей повышается показатель ДАС, что говорит об улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем и самочувствия детей.

### Техника освоения навыка диафрагмально-релаксационного дыхания:

- необходимо занять удобное комфортное положение сидя;
- плечи расслаблены и опущены, руки лежат на коленях;
- сделайте не глубокий медленный вдох через нос и постарайтесь при этом надуть живот;
- сделайте плавный, медленный выдох через рот, губы при этом должны быть полусомкнуты в виде «трубочки», живот нужно втянуть;
- следите за тем, чтобы мышцы груди и плечевого пояса не участвовали в дыхании. Для контроля одну руку положите на грудь, другую на живот. Двигаться должна только рука, находящаяся на животе;
- необходимо, чтобы выдох был в два раза длиннее вдоха (вдох на 1-2, выдох на 1-2-3-4). За выдохом без задержки и паузы должна наступить фаза вдоха;
- применять какие-либо усилия во время выдоха не надо, воздух свободно покидает легкие;
- при правильном выполнении частота дыхания составляет 6-12 дыхательных движений в одну минуту.

