



# *Использование БОС-технологий в здоровьесозидающем процессе воспитания детей старшего дошкольного возраста*

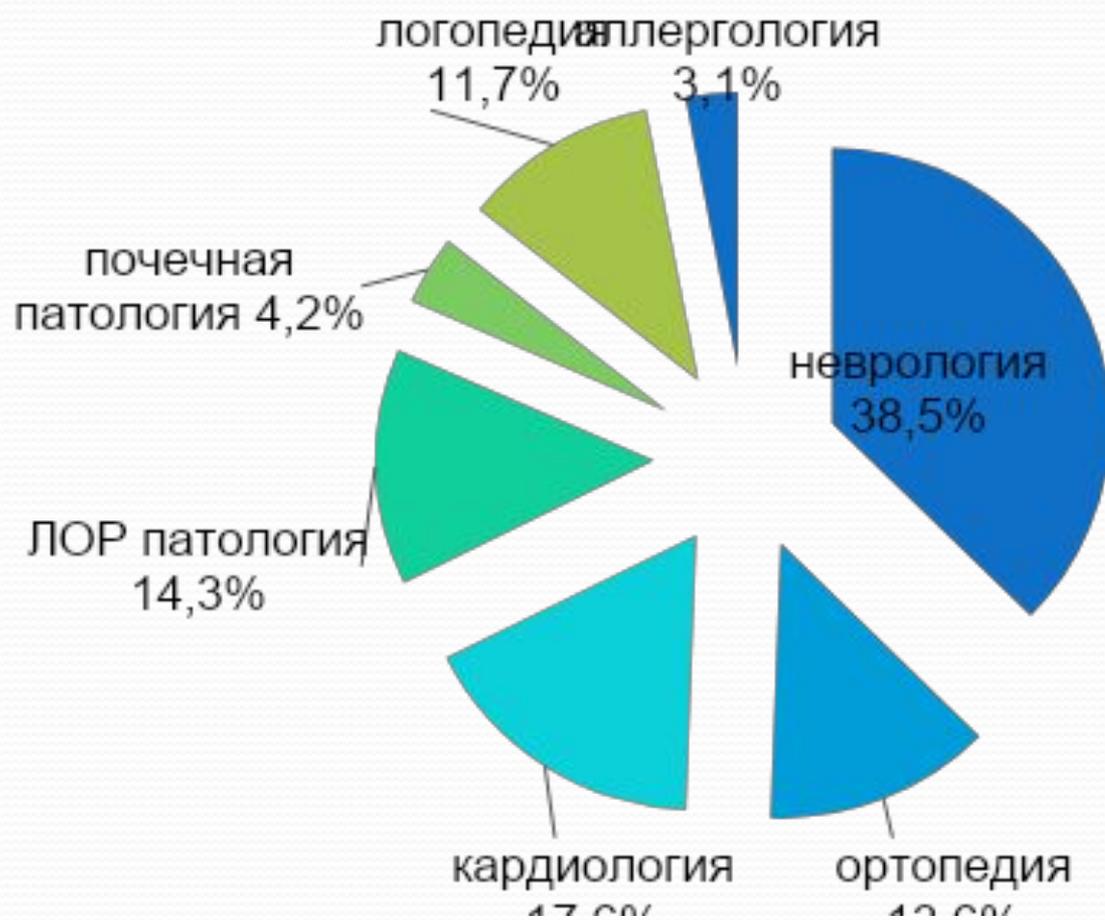
*ГБДОУ детский сад №12 Московского района  
Санкт-Петербурга  
Педагог дополнительного образования  
Крушинская Надежда Викторовна*



# Актуальность

- Актуальность здоровьесозидающих технологий заключается в значительном сокращении в последние годы числа абсолютно здоровых детей, в стремительном росте числа функциональных нарушений, хронических заболеваний, в увеличении числа детей, имеющих несколько диагнозов одновременно.
- В последние годы значительно увеличилось количество детей часто и длительно болеющих.

# Особенности контингента ГБДОУ детского сада №12 Московского района СПб



# Основные понятия

*Здоровьесберегающие технологии* – технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса.

*Здоровьесберегающая образовательная технология* (О.В. Петров) система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

*Здоровьесозидание* - это в первую очередь воспитание сознательного отношения к здоровью как к личному капиталу, формирование психологической установки на здоровый образ жизни и на развитие своего психофизического потенциала, во вторую - создание организационных, психолого-педагогических и материально-технических условий, для того чтобы жизнь в детском саду не разрушала, а созидала здоровье.

# Здоровьесберегающие технологии, применяемые в ГБДОУ №12

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
Физкульт минутка	Физкультурные занятия	Арттерапия
Подвижные и спортивные игры	Занятия из серии «Азбука здоровья»	Технология музыкального воздействия
Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Сказкотерапия
Артикуляционная гимнастика	Точечный массаж	Технология коррекционного поведения
Бодрящая гимнастика	Игры направленные на развитие коммуникативных навыков у детей	Психогимнатика
Гимнастика для глаз	Проблемно-игровые игротренинги и игротерапия	Песочная терапия
Дыхательная гимнастика	Тренинг творческой психотерапии	
Релаксация	Занятия «БОС-Здоровье»	
Технологии эстетической направленности	Утренняя гимнастика	
Гимнастика ортопедическая		
Гимнастика корригирующая		

# БОС-Здоровье - новая оздоровительная технология в ГБДОУ №12

- *Биологическая обратная связь (БОС)* – это метод медицинской реабилитации, при котором человеку с помощью электронных приборов мгновенно и непрерывно предоставляется информация о физиологических показателях деятельности его внутренних органов посредством световых или звуковых сигналов обратной связи.
- *Основа лечебно-оздоровительной методики* – диафрагмально-релаксационный тип дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС), вырабатываемый по методу биологической обратной связи (БОС).
- *ДАС*– это функциональный показатель (разница между максимальной частотой пульса на вдохе и минимальной частотой пульса на выдохе), величина которого отражает согласованность работы важнейших систем организма – дыхательной и сердечнососудистой. Чем лучше вегетативная нервная система справляется с гармонизацией работы этих систем, тем выше величина ДАС.

# Цель и задачи работы:

**Цель** исследования: определить эффективность использования оздоровительных компьютерных технологий (БОС-технологий) в процессе здоровьесозидания детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

- Изучить состояние проблемы здоровьесбережения и здоровьесозидания дошкольников в современном дошкольном учреждении.
- Изучить возможности использования БОС-технологии в образовательном процессе.
- Выявить роль и место БОС-технологии в комплексе технологий укрепляющих здоровье воспитанников ДОУ;

# Выборка:

В исследовании принимали участие 35 человек. Дети старшей группы (5-6 лет).

Выборка разделена на две группы:

1. контрольная – 17 человек.
2. экспериментальная- 18 человек.

Сроки проведения исследования:

январь – ноябрь 2013 года.

# Предмет исследования

Что исследуем:

1. Заболеваемость. Количество дней, пропущенных детьми по болезни за период исследования;
2. Устойчивость организма человека к гипоксии, отражающую общее состояние кислородообеспечивающих систем организма;
3. Уровень здоровья по программе БОС-Здоровье (уровень значений ДАС);
4. Представления детей о способах поддержания здорового образа жизни.

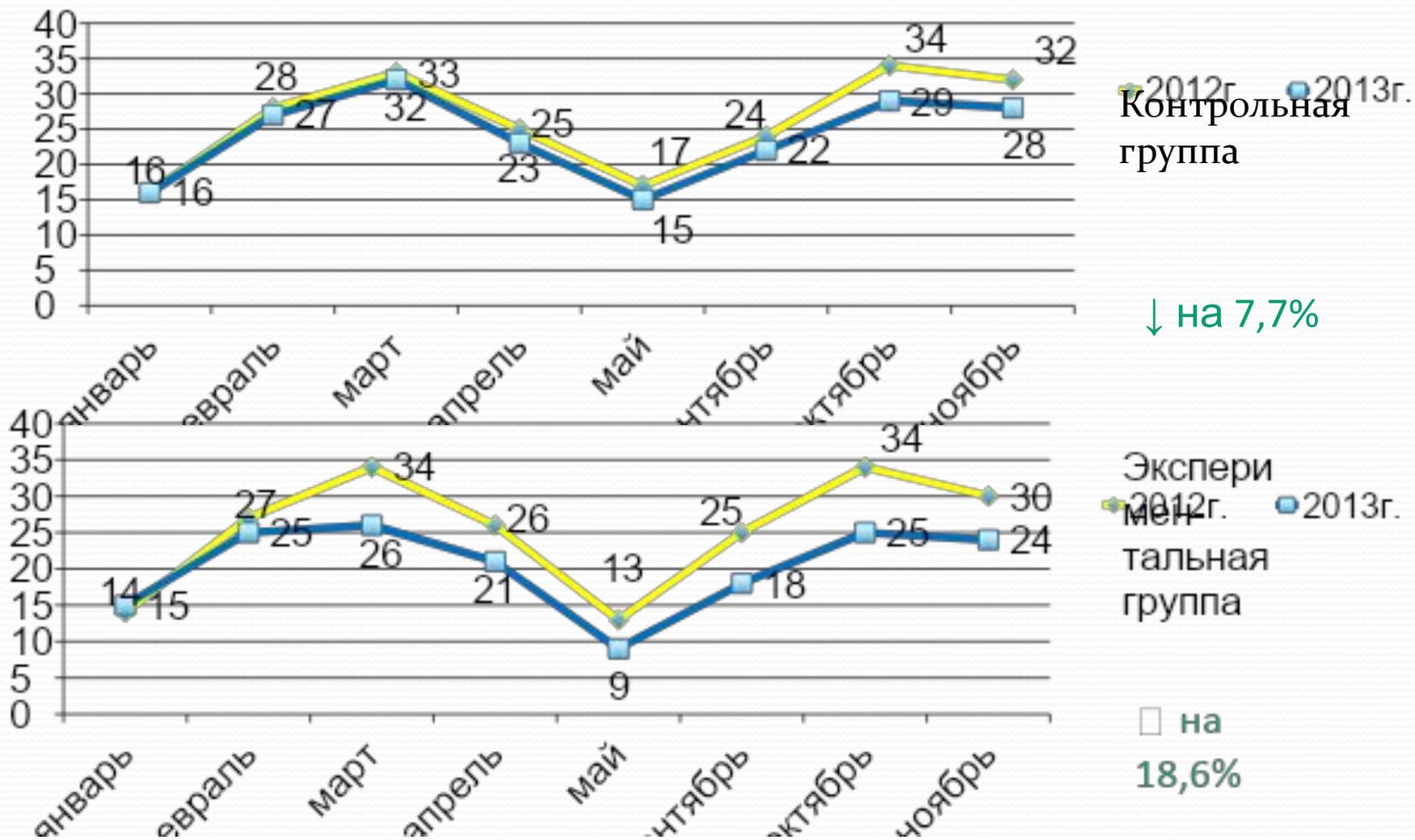
# Методы исследования

1. Анализ заболеваемости за отчетный период на основании «Журнала анализа заболеваемости» ГБДОУ детского сада №12 Московского района СПб;
2. Проведение функциональных проб на задержку дыхания (проба Штанге, проба Генчи).
3. Оценка уровня здоровья, рассчитанной по методике БОС-Здоровье (уровня значений ДАС – разницы между максимальной величиной пульса на вдохе и минимальной на выдохе);
4. Мониторинг представлений детей о способах поддержания здорового образа жизни. Исследование проводилось при помощи индивидуальной беседы.

## Оздоровительные и коррекционные мероприятия, проводимые с детьми в период исследования (январь-ноябрь 2013г.)

Контрольная группа	Экспериментальная группа
<p>Физиотерапевтические процедуры, динамическая гимнастика, общеукрепляющий массаж, массаж по показаниям, точечный массаж, бодрящая гимнастика утренняя, релаксационных мероприятий Стрельниковой, песочная терапия Лердглеф, создание предметно-развивающей среды согласно потребностям ребенка.</p>	<p>ЛФК, адаптивная гимнастика, тренажеры Рыбакова, гимнастика утренняя, фитотерапия, курс мероприятий Ганичева, психогимнастика Лердглеф, создание предметно-развивающей среды согласно потребностям ребенка.</p>
	<p>+ проводились занятия по программе БОС-Здоровье. Два курса по 12 практических занятий на тренажерах БОС-Дыхание.</p>

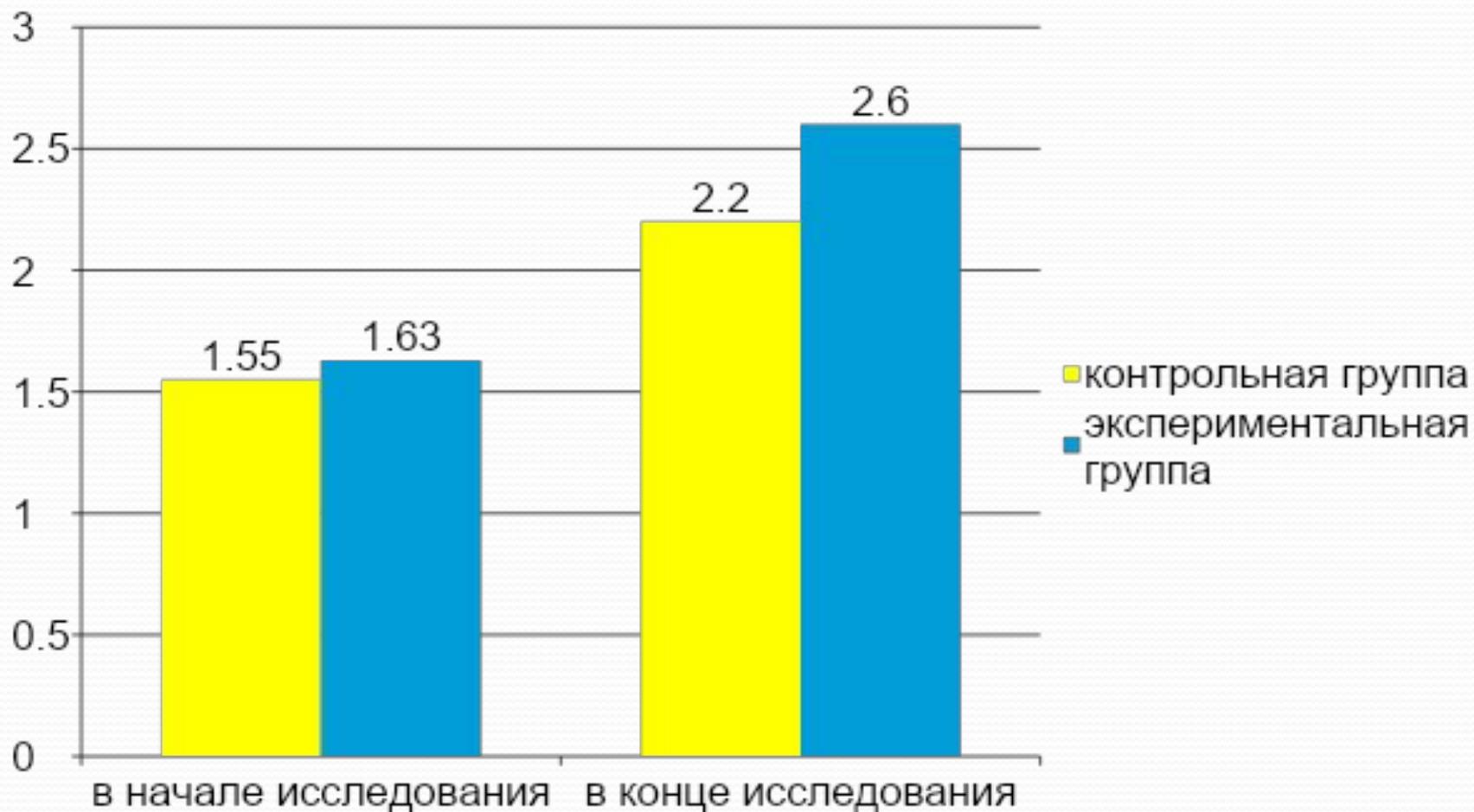
# Количество дней, пропущенных по болезни в контрольной и экспериментальной группах (январь-ноябрь 2012, 2013г.)



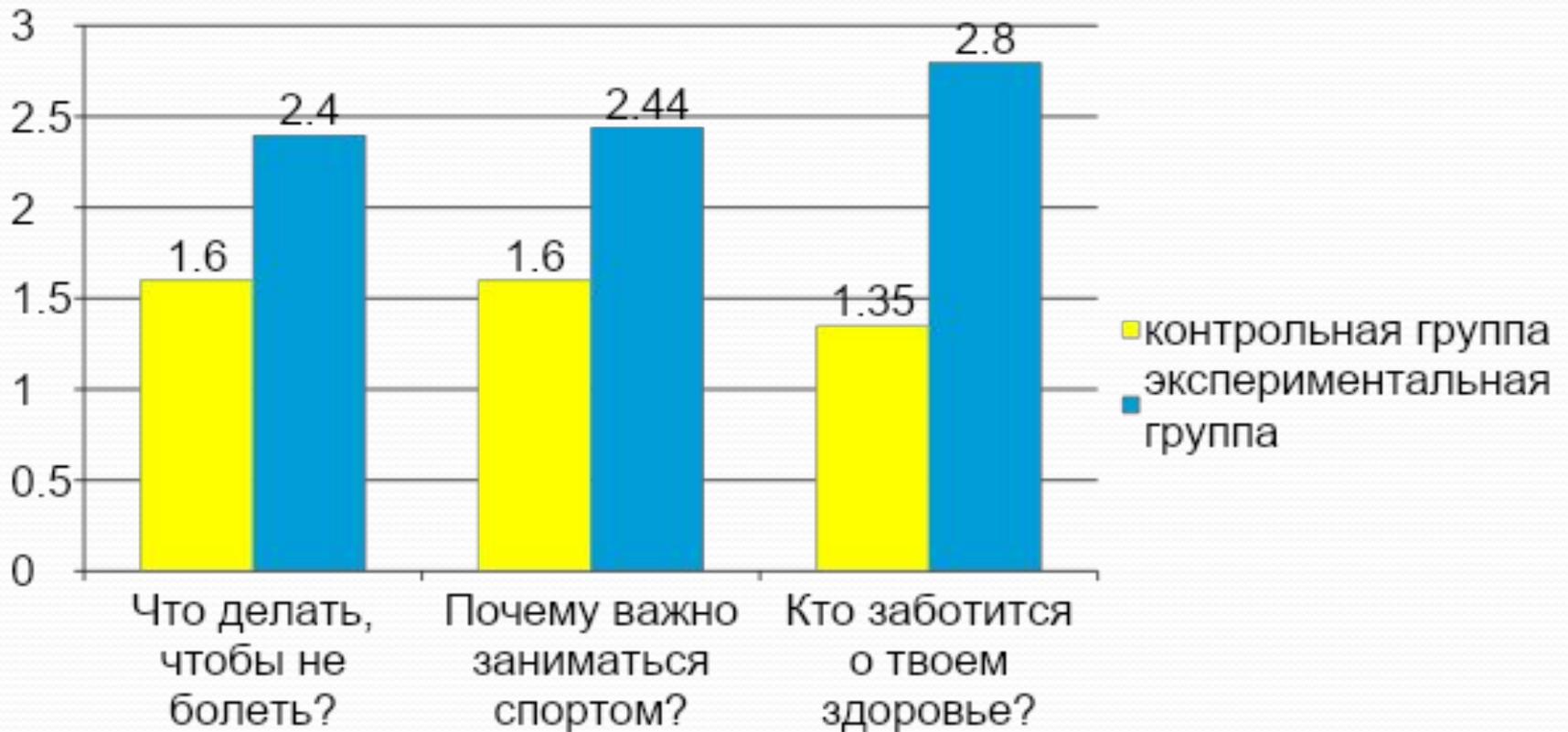
## Сводная таблица функциональных показателей за исследуемый период (январь-ноябрь 2013г.)

Группа	Период исследования	Функциональные показатели		
		ДАС	Проба Штанге	Проба Генчи
Экспериментальная группа	в начале	17,5	23,1	13,2
	в конце	25,8	37,2	20,2
Контрольная группа	в начале	17,8	22,2	12,9
	в конце	19,3	27,8	15,5

Данные мониторинга представлений детей о способах поддержания здорового образа жизни. Средний балл за вопрос.



Данные мониторинга представлений детей о способах поддержания здорового образа жизни. Средний балл за вопрос.



Разница в баллах на эти вопросы говорит об изменении отношений детей к собственной позиции относительно здорового образа жизни.

# Выводы

В ходе исследования 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 сердечно-сосудистой систем;
- способствует приобретению навыка правильного дыхания у детей;
- развивает саморегулятивные процессы, помогает детям контролировать свое состояние, таким образом влияет на формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Исходя из выше сказанного можно считать доказанной гипотезу о том, что, являясь одним из компонентов комплексной оздоровительной программы, технология БОС-Здоровье является эффективным методом здоровьесбережения и здоровьесозидания воспитанников и развивает у детей мотивацию к осознанному отношению к собственному здоровью .

*Спасибо за внимание*

