**Авторы: И.В. Борчанинова, старший воспитатель,**

**О.В. Шеина, учитель-логопед МБДОУ «Детский сад №1»,**

**г.Александровск Пермский край.**

**Опыт работы на тему «Инновационная технология «БОС» как средство оздоровления дошкольников и повышения эффективности образовательного процесса в ДОУ»**

Добрый день, уважаемые коллеги! Небольшое предисловие нашего выступления.

И в начале 2017 года в нашем детском саду творческой группой педагогов была разработана инновационная программа «Учусь быть здоровым» с целью *создания необходимых дополнительных условий для комплексного решения проблемы* повышения эффективности деятельности ДОУ по сохранению, укреплению здоровья детей, тем самым, позволяя качественно подготовить детей к школьному обучению, повысить имидж дошкольного учреждения и создать новые условия для воспитания здоровой личности.

Специалистами были разработаны проекты подпрограмм с включением комплексов дополнительных занятий (дополнительных мер) с использованием различные нетрадиционные здоровьесберегающие (коррекционные) технологии: *музыкотерапия, арттерапия, логоритмика, песочная терапия, игротерапия, сказкотерапия, различные гимнастики (фитбол, пальчиковые, дыхательные, речедвигательные, зрительные), упражнения (релаксация, динамические паузы, дыхательные, самомассаж, пантомимика)* и логотерапевтический компьютерный комплекс (тренажер) БОС.

С этой нетрадиционной технологией мы и хотим вас сегодня познакомить. Более подробно об этом расскажет Ольга Васильевна Шеина, учитель-логопед ДОУ №1.

Разрешите представить опыт работы нашего дошкольного учреждения по теме: «Инновационная технология «БОС» как средство оздоровления дошкольников и повышения эффективности образовательного процесса в ДОУ».

С каждым годом растет количество детей дошкольного возраста, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. Сегодня еще также к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. И анализируя результаты проведения ежегодного углубленного медицинского осмотра детей дошкольного возраста в нашем ДОУ, среди заболеваний дошкольников на первое место выступает нарушение речи и дети длительно часто болеющие, далее заболевание органов дыхания, затем опорно-двигательного аппарата, выявляются патологии нервной и сердечно-сосудистой систем. А дошкольное детство - один из самых важных этапов жизни ребенка, в значительной мере определяющий все его последующее развитие. На протяжении этого периода идет интенсивное развитие и созревание всех систем и функций детского организма. Речь, как известно, является составляющей общего здоровья.

Наш детский сад посещают дошкольники, как с речевыми нарушениями, так и с нормой. Для детей с нарушениями речи функционирует логопедический пункт, который обладает высокой эффективностью коррекционного воздействия. И на сегодня основной контингент логопункта – дети 6-7 летнего возраста с достаточно разноплановыми проблемами речевого развития.

Но логопедическая практика за последние годы показывает, что резко увеличилось количество детей с тяжелым нарушением речи различной структуры и степени выраженности. У многих детей отмечаются заболевания верхних дыхательных путей, то естественно наблюдаются и несовершенства физиологического дыхания, вследствие чего нарушается речевое дыхание. Наряду с речевыми нарушениями у детей отмечаются проблемы в развитии высших психических функций, а именно недоразвитие внимания, мышления, памяти, в различной степени наблюдается моторное недоразвитие и недоразвитие сенсорных функций, пространственных представлений, особенности приема и переработки информации. Дети зачастую нервные, раздражительные, необщительные. Тем самым увеличивается количество детей с ограниченными возможностями здоровья.

Чтобы заинтересовать воспитанников, сделать процесс коррекции и развития осознанным, результативным, нужны нестандартные методы, подходы, индивидуальные программы развития, использовать инновационные приемы, методы и технологии. Одними из таких инноваций являются компьютерные технологии, широко применяющиеся в последнее время в области специального образования как адаптивные и легко индивидуализированные средства обучения. Одним из таких методов, успешно применяющихся в образовании, особенно для коррекции речи, является метод БОС.

Таким образом, **целью одним из направлений нашей инновационной программы является** обучение в игровой форме детей старшего дошкольного возраста оздоровительному диафрагмально-релаксационному типу дыхания с использованием метода Биологической Обратной Связи (дыхание по Сметанкину), при этом сохраняя и укрепляя здоровье и обеспечивая положительную динамику здоровья. Прибор биологической обратной связи – это учитель правильного дыхания. БОС позволяет лечить заболевания, связанные с высокими речевыми нагрузками, формирует правильную «безусильную» речь, дает инструментарий для подготовки детей к школе.

БОС – это

* уникальная технология, основанная на применении электронной и компьютерной аппаратуры
* современный высокоэффективный немедикаментозный метод реабилитации
* метод, обеспечивающий совершенную работу организма и защищающий от болезней
* избавление от чувства тревожности, нервозности, эмоциональной нестабильности, стресса и депрессии
* овладение навыками саморегуляции

Реализация программы прошла в три этапа. На **организационно-мотивационном этапе** была проведена следующая работа:

1. оснащение ППР**Среды** – приобретение оборудования системы «БОС», методических пособий, разработка проекта программы, подборка дыхательных упражнений, дидактических игр и игрушек и др.;

2. совместная работа с педагогическим коллективом и медицинским работником по определению участников данного проекта (программы). Проведя данную работу, участниками программы стали группа детей в количестве 12 человек 4-6 летнего возраста.

3. работа с родителями на 1 этапе. Опрос родителей в этой области позволил сделать вывод об их недостаточной осведомленности в вопросе о причинах речевого недоразвития, частых простудных заболеваний и роли дыхания в этом. Эти проблемы мы решили решать в игровой форме вместе с детьми и их родителями - был проведен ознакомительный игровой семинар-практикум, решением которого стало заключение договоров, подписание согласий.

**2 этап - Основной этап** – реализация программы, проведение занятий, проведение курса коррекции. В рамках проекта программы был разработан перспективный учебный план занятий**,** который также **разделен на 5 блоков.** Продолжительность основного курса коррекции речи и функционального состояния составляет 35-40 занятий, количество тренингов (оздоровительного курса) – 2 раза за учебный год.

Программу БОС мы начали использовать в работе с детьми возрастом четырех с половиной лет. Перед каждым занятием проводился осмотр медиком детей с отметкой о допуске к занятию. Занятия проводились в основном индивидуально. Длительность занятий по системе БОС - ЛОГОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ зависит от индивидуальных психофизических возможностей ребенка, продолжительностью от 5-7 и от 7-12 минут в зависимости от вида занятия (теоретического или практического).

Сначала (1 блок) была проведена первоначальная диагностика детей. Было выявлено, что у дошкольников очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. У детей наблюдается неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. При слабом выдохе или неправильном направлении выдыхаемой воздушной струи у детей искажаются звуки. Далее в программе заводится карточка ребёнка. Затем проводится диагностика на тренажере: ставятся датчики, включается микрофон и записываются фоновые показатели в состоянии покоя и при различной речевой нагрузке, результат которого подтвердил нарушение диафрагмально-релаксационного дыхания.

2 блок – формирование неречевого дыхания, в период которого проводился цикл занятий без использования приборов и датчиков, но с использованием компьютерной программы. На втором блоке мы не только формировали неречевой диафрагмально-релаксационный тип дыхания (ДРД), но и снижали или устраняли логоневрологические проявления, тревоги, избыточное психо-эмоциональное и мышечное напряжение, купирование вегетативный дисфункций, подготовку мышц артикуляционного аппарата к дальнейшей работе на этапах формирования речи. Всё начинается с обучения деафрагмально-релаксационному типу дыхания с максимальной дыхательной аритмии сердца. В ходе занятия одновременно вырабатывается необходимый тип дыхания, одновременно с этим осуществляется познание мира. Работа ведется на компьютере с тренажёром БОС лого, где открывается тематическая картинка. При правильно сделанном выдохе снижается частота пульса, что заставляет часть картинки открыться, задание продолжается пока не откроется вся картинка целиком.

3 блок – работа над основными компонентами речи.

Каждый сеанс (занятие) состоит из чередующихся между собой периодов работы (игры) и отдыха. Продолжительность периодов работы варьирует от 2 до 4 минут. Периоды отдыха имеют одинаковую продолжительность - 1 мин. Алгоритм проведения занятия в ДАС-БОС тренинге называется шаблоном. Сеанс ведется по готовым шаблонам (фиксированная в программе последовательность периодов работы и отдыха). В программу заложено 12 шаблонов - по числу практических уроков, они отличаются друг от друга порядком предъявления зрительных и слуховых сигналов, а также продолжительностью их предъявления.

Сеанс начинается с минуты записи фоновых показателей работы сердца, дыхательной системы и показателя **дыхательной аритмии сердца** (ДАС). Далее автоматически запускается последовательность «работа - отдых». Заканчивается сеанс выводом на экран результатов (график изменения частоты сердечных сокращений, таблица с цифровыми значениями ДАС и частоты дыхания) и оценок за периоды работы и за периоды отдыха. Результаты сеанса автоматически сохраняются в его персональной карточке ребенка.

Техническая оснащенность БОС позволяет оценить уровень здоровья с помощью регистрации дыхательной аритмии сердца (ДАС). ДАС - это разница пульса (частоты сердечных сокращений) на вдохе и выдохе. ДАС определяет качество взаимной работы двух основных систем: сердечно - сосудистой и респираторной.

Необходимым условием реализации технологии БОС на занятиях в ДОУ является включение игры с целью повышения мотивации воспитанника. В компьютерной программе «Дыхание» игровые занятия «БОС-логотерапевтический» содержат чередование периодов отдыха и работы. Во время отдыха ребенок рассматривает слайды на экране монитора по определенной тематике, например, по темам «Природа», «Животные», или показ разных сказок. 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.

Затем, в соответствии с шаблонами, чередуются периоды работа и отдых. В периоды работы ребенок, согласно ранее полученной инструкции, воспроизводит диафрагмально-релаксационное дыхание, учитывая сигналы БОС. Их изменение связано с работой сердца.

Задача ребенка – подстраивать свое дыхание под сигналы ОС. Таким образом, происходит постепенная синхронизация работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

В периоде отдых, во время первых занятий ребёнок отдыхает от выполнения инструкции (дышит привычным для себя способом) и просто смотрит слайд-шоу. В период отдыха компьютер в скрытом режиме продолжает запись текущих величин пульса. Это позволяет получить сравнительную картину изменения величин пульса, частоты дыхания и ДАС в периоды, когда есть обратная связь, и в периоды, когда она отсутствует. Сравнивая результаты периода работы и периода отдыха, можно легко увидеть, насколько эффективно происходит выработка правильного типа дыхания.

Для периода работа существует несколько сюжетов: «Столбик», «Забор», «Волшебная кисть», «Окно» и др. Игровые картинки ребёнок открывает горизонтальными и вертикальными полосами.

В периоды работы полностью включен механизм биологической обратной связи по зрительному и звуковому сигналам, благодаря которым ребенок может в игровой форме увидеть и услышать, как работает его сердце под контролем дыхательных движений. Например, игровой сюжет «Вертикальное закрашивание забора» продолжительностью 2 минуты, когда невидимая кисточка на доске забора начинает подниматься вверх (сигнал о том, что пульс учащается), ребенок делает вдох по вышеуказанной инструкции. Когда кисточка на последующей доске забора следует вертикально вниз (знак о том, что пульс становится реже), ребенок плавно по инструкции переходит на продолжительный равномерный выдох. Таким образом, перед ребенком встает задача подстроить свое дыхание под движение кисточки на заборе. Как показывает опыт, учитывая игровое содержание сюжета, задача выполняется легко, успешно и без принуждения.

На сеансе БОС с первых занятий проявляют необходимость дополнительного развития именно речевого внимания и речевой памяти. Кроме этого, 3-4 блоки - формирование навыков слитной речи (12 занятий) открыли возможность проявления и развития слухового внимания и слуховой памяти дошкольника, что необходимо для формирования собственного слитного выдоха, на котором будут произноситься отдельные звуки, слоги и затем слова. Цель данного этапа учить ребёнка произносить короткие фразы, равномерно распределяя звуки на весь выдох. Программа не откроет окно с картинкой, если произнесёшь неправильно.

Оказалось, что слоги, слова и предложения из 4-6 слов могут вызывать непреодолимую трудность при первом повторении. Каждое, например, предложение произносится на одном плавном выдохе. Для старших дошкольников в 4 блоке происходит постепенное усложнение. Для читающих детей можно использовать такие шаблоны, как «Чтение слов, предложений, стихов, текста».

**5 блок –** заключительный (5-6 занятий)
Анализ результатов (ДРД - диафрагмально-релаксационного дыхания)– мы оцениваем изменения пульса за один дыхательный цикл на протяжении всего сеанса (основные моменты):

- Форма - равнобедренный треугольник

- Ровные стороны

- Округлые вершины (при переходе на фазу выдоха и вдоха)

- Отсутствие уплощения на пульсограмме (задержка дыхания)

Все результаты сохраняются в карточке ребенка, где можно отследить показатели эффективности работы.

Чтобы ребёнок не утратил полученные навыки дыхания, необходимо их закрепить. Для этого надо обучить родителей диафрагмальному дыханию. Для этого также был проведён мастер-класс для родителей «Учусь правильно дышать вместе с мамой», где родители и дети познакомились с комплексом упражнений по формированию физиологического дыхания. Кроме этого, в течение года родители приглашались на индивидуальные консультации и дни открытых дверей, для наглядного показа обучающей программы «БОС».

3 этап – завершающий - **итогово-аналитический для** оценки и анализа положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определения новых ближних и дальних перспектив.

Итак, в процессе экспериментальной работы в начале ноября 2017 г. была проведена итоговая диагностика детей по таким критериям:

1. Заболеваемость в сравнении с отчетным периодом прошлого года;
2. Уровень внимания детей;
3. Развитие речи

К концу 2017 года заболеваемость у этих детей значительно снизилась, в сравнении с 2016 годом. На начало 2016-2017 учебного года уровень внимания детей данной группы составлял 36 %, к концу 2017 года уровень внимания повысился на 5 % и составил 41 %. Работая по данной технологии, мы выявили взаимосвязь величины ДАС и оценок здоровья. Используя эту взаимосвязь,так же были подведены результаты занятий «БОС» (что представлено в таблице на слайде): в начале обучения низкую оценку здоровья имели 6 детей, к середине обучения только 1 ребенок.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение здоровьесберегающей технологии «БОС» и проведенная работа с детьми и родителями, даёт возможность успешно заниматься коррекцией речи. Дети более чётко и внятно стали произносить слова. Ребёнок может на выдохе произнести несколько слов. У этих детей снижается заболевание верхних дыхательных путей. Помимо этого отмечается улучшение сна, памяти, внимания, развивается коммуникативность. Использование логотерапевтического метода БОС дает возможность эффективно использовать для детей с заиканием («Курс коррекции заикания»).

В перспективе на будущее, на основе также экспериментальной деятельности в педагогический процесс нашего дошкольного учреждения хотелось бы внедрить и здоровительную технологию Александра Сметанкина «БОС – здоровье» - учимся и оздоравливаемся», предназначенная не только для оздоровления, но и для обучения по различным направлениям воспитания и образования детей дошкольного возраста. Т.е. может быть включена в такие разделы программы, как математическое и познавательное и речевое развитие (учебно-электронные пособия – «Здоровая математика», «Здоровая азбука», «Окружающий мир»). Эта технология включает в себя два одновременных процесса обучения и оздоровления, что позволяет повысить эффективность подготовки детей к школе.

**Список литературы**

1. Заюнчковский О.С. Возможности биологической обратной связи в коррекционно-развивающем обучении младших школьников с разными типами онтогенеза // Материалы IV Международного Конгресса «Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья». Киров, 2009, с. 193—194.
2. Петровский Г.Н. Современные образовательные технологии. Основные понятия и обзор. - М.:НИО, 2000.
3. Сметанкин А.А. Оценка эффективности «Уроков БОС-Здоровье». - СПб.: Питер, 2006.
4. Сметанкин А.А. Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода биологической обратной связи в школьно-дошкольных учреждениях. - СПб.: Питер, 2003.