

# ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ АЛЕКСАНДРА СМЕТАНКИНА «БОС-ЗДОРОВЬЕ» Сидорова А.В.

*Сидорова Алёна Владимировна – воспитатель,  
Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение  
Детский сад № 14 «Солнышко», г. Чебоксары, Чувашская Республика*

**Аннотация:** в статье анализируется опыт работы воспитателя по применению здоровьесберегающей технологии А. Сметанкина «БОС-Здоровье» в ДОУ. Данная технология направлена на повышение сопротивляемости организма детей дошкольного возраста к простудным заболеваниям, улучшение психоэмоционального состояния ребёнка, улучшение внимание и памяти, развитие необходимых для дальнейшего обучения функций, таких как организация деятельности, общее интеллектуальное развитие, зрительно-пространственное восприятие.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающая технология, БОС-Здоровье, ДОУ.

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Вот почему применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий может повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек спокойно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Задачами здоровьесберегающих являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

Медико-профилактическая технология

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.);
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема-анализ и конкретные рекомендации заносятся в групповой «Журнал здоровья», чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

Физкультурно-оздоровительная технология

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;

Игра – это первый вид жизнедеятельности, с которым человек сталкивается, будучи ребенком, и навык которого формируется и закрепляется на долгие годы его жизни. По мнению польского педагога Я. Корчака в игре ребенок ищет себя, определяет свою позицию среди сверстников. Условия игры способствуют освоению социального опыта, в котором закладывается самоуправление поведением, что предоставляет возможность воздействовать на свои же собственные границы – границы своего «Я», включающего не только духовную, нравственную и интеллектуальную составляющие, но и показатели уровня здоровья, состояния физического компонента – организма ребенка [1].

Способ совершенствования последней физической составляющей своего «Я» посредством игровых ситуаций имеет широкое применение на занятиях «БОС-здоровье». В основе использования технологии биологической обратной связи (БОС) лежит методика диафрагмально-релаксационного типа дыхания – дыхания по Сметанкину, которое помогает научить ребенка сохранять и укреплять свое здоровье плюс добавляется образовательный компонент с использованием компьютера (математика, азбука, окружающий мир) [3].

Как происходит обучение? Ребенок сидит перед монитором и дышит. Смотрит на картинки и правильно дышит! Вначале нужно учить ребенка дышать животиком. Вдох лучше делать через нос – воздух становится теплее, фильтруются различные вредные примеси. Выдох лучше делать через рот – выходит струя воздуха, мы готовимся к речи. На выдохе живот втягивается. Труднее всего бывает сделать выдох. Кроме того, очень важно, чтобы дыхание было свободным, без усилий. Чем больше комфорта у ребенка, тем лучше работает гармония дыхания и сердца. Дыхание должно быть диафрагмальным, свободным. Чем легче малыш будет это делать, тем лучше будет результат. Вдох – и плавный, равномерный выдох. Главное, чтобы без усилий. Этот навык заложен природой человеку, и без обратной связи. Но, по разным причинам мы теряем его. Нужно три занятия по 5-7 минут и дети будут дышать правильно. Вот ребенок учится открывать полосочки в заданном ритме 12 дыханий в минуту (это ритм дыхания детей от 4 до 7 лет). Изучает элементы окружающей среды, знакомится с понятиями «большой» и «маленький». Вдох-выдох. Потом ребёнок начинает делать это автоматически, потому что всё его внимание приковано к экрану. Настроившись на физиологический ритм дыхания, ребенок, заинтересованный с помощью игрового компонента технологии, самостоятельно приводит в норму важнейшие функции организма, что ведет к складыванию и совершенствованию благоприятного фона для изучения и закрепления материала [2], [3].

Контролировать правильное дыхание помогает ладонь. Нужно положить её на область диафрагмы ребенка (это место между грудной клеткой ребенка и его животом). При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох короткий, легкий, выдох - длительный, плавный (в соотношении 1:5) Потом проделываю это еще раз совместно с ладонью малыша, а потом он сам с удовольствием и важным видом будет «следить» за своим правильным дыханием. А чтобы внести игровой элемент в это действие, достаточно посадить малышу на животик игрушку, и предложить покатавать ее.

После достаточной практики в течение нескольких недель лежа, необходимо продолжить выполнять дыхательные упражнения с детьми сидя или стоя. Проводить гимнастику следует ежедневно, до тех пор, пока правильное дыхание для детей не станет привычным. «Дыхательные минутки» вошли в естественный цикл жизни нашей группы: они органично вписались как в физкультурные паузы на

различных занятиях, так и в организационные моменты, для привлечения внимания детей, или небольшой релаксационный компонент в течение режимного процесса.

После 10-12 таких занятий и не реже двух раз в неделю, дети болеют в 3-4 раза меньше ОРЗ и гриппом – главными болезнями человека. Если падает заболеваемость ими, то падает уровень всех заболеваний, даже травм и психических заболеваний, что установлено наукой [2], [3].

Настраиваясь на физиологический ритм дыхания, ребенок, заинтересованный с помощью игрового компонента технологии, самостоятельно приводит в норму важнейшие функции организма, что в свою очередь дает возможность организовать подготовку к школе на высоком уровне не только без потери здоровья, но и без потери интереса ребенка к образовательному процессу, познанию окружающего мира через игровые ситуации.

Для использования оздоровительного компонента обучения мы использовали электронные пособия «Здоровая азбука» и «Здоровая математика». Обучение детей по инновационной методике позволило существенно повысить эффективность усвоения детьми материала, положительно повлияло на психоэмоциональное состояние детей, способствовало улучшению внимания и памяти, сохранению и укреплению здоровья. Данная технология эффективно работает в обучении детей с гиперактивностью и дефицитом внимания [9], [10].

В начале учебного года, исходя из диагностических показателей психо-физического состояния детей, сформированы две группы, имеющие 2 и 1 медицинскую группу здоровья. 1 группа – здоровые дети, 2 группа – дети, имеющие незначительные отклонения здоровья, например ЛОР – заболевания, желудочно – кишечного тракта и др. дети, не имеющие серьезных отклонений, но наблюдающиеся у врача.

Целостный процесс обучения был разделен на 3 этапа:

На 1 этапе прошли обучение по методике проведения занятий с использованием имеющегося программно-методического обеспечения по данной оздоровительной технологии. Познакомили родителей воспитанников с здоровьесберегающей технологией «БОС–здоровье».

Проведенный нами опрос родителей детей группы позволил сделать вывод об их скудной информированности в вопросе о причинах речевого недоразвития, частых простудных заболеваниях и роли дыхания в этом. Особое удивление родителей вызвал тот факт, что подобные проблемы можно решать в игровой форме и непринужденной обстановке.

- Анкетирование родителей
- Беседа с демонстрацией сладов и видеоролика «БОС-Здоровье Детям – Учимся и Оздоровливаемся»

На 2 этапе – занятия Здоровья внедрили в педагогический процесс экспериментальной группы детей.

Проводились постоянные совместные тренировки по закреплению навыка правильного дыхания в условиях детского сада и дома.

- Консультация «Физиологическое и фонационное дыхание»
- Консультация «Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет вашего малыша»
- Устная консультация «Правильное дыхание – верный путь к хорошей речи»
- Круглый стол «Играя, лечимся!»
- Семинары-практикумы:
  - «Дышим правильно вместе с мамой»
  - «Дышать правильно – это весело!»
  - Памятка «Модно быть здоровым!»: с карточкой игр по развитию дыхания
  - «День открытых дверей» для сотрудников и родителей детей ДОО «Гимнастика между делом!» (проживание педагогического процесса, в рамках режима дня группы, с включением игр, упражнений и комплексов дыхательной гимнастики.)

На 3 этапе провели промежуточную и итоговую диагностики, подвели результаты экспериментальной деятельности.

Занятия Здоровья комплексно вошли в такие разделы программы, как математическое и познавательное – речевое развитие. В соответствии с темой занятия по математике, обучению грамоте, познавательному развитию включались упражнения из учебно-электронных пособий. При проведении Занятий Здоровья не только использовалась данная здоровьесберегающая технология, но и решались программные задачи.

В процессе экспериментальной работы в декабре была проведена промежуточная диагностика детей по таким критериям:

Заболеваемость в сравнении с отчетным периодом прошлого года;

Уровень внимания детей;

Мотивация детей к занятиям.

В декабре 2015 года заболеваемость в данной группе составила 1.8 детодня пропуска одним ребенком по болезни, в декабре 2016 – 1.5, что показывает снижение заболеваемости на 0.3 детодня пропуском одним ребенком.

На начало 2015/16 учебного года уровень внимания детей данной группы составлял 36%, к середине учебного года уровень внимания повысился на 5% и составил 41%.

На начало 2015/16 учебного года уровень мотивации детей к занятиям составлял 45%, к середине учебного года он увеличился на 7% и составил – 52%.

Так же были подведены промежуточные результаты занятий:

Таблица 1. Промежуточные результаты занятий «БОС–Здоровья»

Оценка здоровья в баллах	Количество человек (%)	
	Начало обучения	Середина обучения
«5»	-	-
«4»	1 (8%)	3 (25%)
«3»	5 (42%)	8 (67%)
«2»	6(50%)	1 (8% )
«1»	-	-

В начале обучения низкую оценку здоровья имели 6 детей, к середине обучения только 1 ребенок.

Технология «БОС-Здоровье» занимает достойное место по той причине, что она не агрессивна, не относится к разряду фармакологических иммуномодуляторов, предполагает активное отношение ребенка и взрослого к формированию бережного отношения к собственному здоровью.

Метод БОС безопасен и не имеет абсолютных противопоказаний.

Таким образом, благодаря использованию здоровьесберегающей технологии «БОС-здоровье», включая и новую образовательную составляющую «Учимся и оздоравливаемся», мы добились значительных результатов в оздоровлении детей:

1. Речевая коррекция - значительно активизировалась речевая деятельность у детей с нарушениями речи. Дети научились концентрировать внимание на ощущениях движений диафрагмы, с интересом следят за плавностью и ритмичностью дыхания благодаря использованию занимательных игровых сюжетов. В ходе коррекционно-оздоровительных занятий у воспитанников уменьшалось напряжение мышц шеи, плеч.

2. Снижение уровня тревожности перед школой, улучшение межличностных взаимоотношений внутри детского коллектива - а это залог успешной адаптации ребенка.

3. Показатель заболеваемости острыми респираторными заболеваниями, а также психосоматическими заболеваниями снизился.

4. Работа способствовала формированию и поддержанию семейных традиций, создала предпосылки к сотрудничеству детей и взрослых членов семьи, помогла в создании общих впечатлений, переживаний и достижений!

5. Расширение знаний детей о здоровом образе жизни, формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, сформированности у детей устойчивого интереса и ценностного отношения к физической культуре.

Только благодаря использованию игры в здоровьесберегающей технологии «БОС-здоровье», включая и новую образовательную составляющую «Учимся и оздоравливаемся», можно увидеть подтверждение практической значимости высказывания великого педагога В.А. Сухомлинского, что «игра действительно как огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений и понятий», что «игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

### Список литературы

1. Ермолаева М.Г. «Игра в образовательном процессе». СПб: СПбАППО, 2007. С. 112.
2. Сметанкин А.А. «Здоровье на 5+». СПб: ЗАО «Биосвязь», 2007. С. 160.
3. Сметанкин А.А. «Дыхание по Сметанкину». СПб: ЗАО «Биосвязь», 2007. С. 160.
4. Дубровская Ю.А., Крупин Д.В., Пулукчу А.И. Инновационная технология Александра Сметанкина «БОС-здоровье» в процессе обучения и оздоровления детей дошкольного возраста. Сборник статей. III Международная научно-практическая конференция «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы». Пенза, 2009. С. 42-50.
5. Дубровская Ю.А., Крупин Д.В. Инновационная технология Александра Сметанкина «Учимся и оздоравливаемся» как способ решения проблемы интеллектуального развития детей дошкольного возраста. Материалы 4-й Всероссийской научно-практической конференции. Часть I. Армавир, 2009. С. 31-33.

6. *Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., Пулукчу А.И., Крупин Д.В.* Дыхание по Сметанкину: метод биологической обратной связи для формирования диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца. Сборник статей (на польском языке) Международной конференции «Невозможное становится возможным – реабилитация в эпоху развития науки и новых технологий». Польша, 2009.
7. *Сметанкин А.А., Петраш В.В., Вацило Е.Г., Бубнова И.В., Метелкин А.И.* Биотехническая система с обратной связью для контроля и управления дыхательной аритмией сердца. Сборник статей 2-й Всес. научно-технической конференции «Проблемы создания технических средств для диагностики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой астмой». Львов, 1987. С. 43.
8. *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. С. 23.
9. *Сметанкин А.А.* Формирование, совершенствование и коррекция речи в норме и патологии на основе применения метода биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца. Биологическая обратная связь. СПб, 1999. № 2. С. 3-14.
10. *Сметанкин А.А.* «Метод биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца – путь к нормализации центральной регуляции дыхательной и сердечно-сосудистой систем». Методическое пособие «Общие вопросы применения метода БОС». СПб.: НОУ «Институт биологической обратной связи», 2008. С. 81-98.
11. Книга «Учимся и оздоравливаемся» с учебно-электронным пособием «Здоровая математика» для детей дошкольного возраста. Темы: «Высокий и низкий», «Узкий и широкий». СПб: ЗАО «Биосвязь», 2009. С. 16.
12. Книга «Учимся и оздоравливаемся» с учебно-электронным пособием «Здоровая азбука» для детей дошкольного возраста. СПб: ЗАО «Биосвязь», 2009. С. 24.