

Уважаемые педагоги и родители!

Учебные электронные пособия по методике Александра Сметанкина «БОС-здоровье. Учимся и Оздоровливаемся» помогут ребенку самостоятельно изучить буквы родного алфавита, познакомиться с начальными понятиями математики, научиться читать, считать и писать.

Мы Вам расскажем:

- Об инновационной технологии «БОС-здоровье. Учимся и Оздоровливаемся».
- Что такое ДАС.
- Как помочь ребенку сделать все правильно.

Инновационная технология

«БОС-Здоровье. Учимся и Оздоровливаемся»

Основная задача — помочь ребенку в изучении «Азбуки» и «Математики». Благодаря уникальному оздоровительному компоненту, который лежит в основе всей серии «Учимся и оздоровливаемся», **более эффективно развивается мышление, внимание, память, творческое воображение, самостоятельность, произвольность, зрительно-пространственное восприятие, речь, происходит коррекция поведения детей (успешно применяется в обучении детей с гиперактивностью и дефицитом внимания).**

Регулярно занимаясь, ребенок на фоне укрепления и сохранения своего здоровья выучит «Азбуку», научится читать по слогам, определять звуки в словах, усвоит и закрепит определенные математические представления и понятия, познакомится с числами и цифрами (от 0 до 9), научится считать в пределах 10 в прямом и обратном порядке, сравнивать числа, решать задачи на сложение и вычитание.

Данные пособия могут быть использованы воспитателями, логопедами, другими специалистами дошкольных образовательных учреждений, в группах подготовки к школе, а также гувернерами и родителями для индивидуальной работы с детьми.

Перед каждым из нас стоит вопрос: « Как сделать так, чтобы наши дети без потерь для здоровья росли интеллектуальными, у них были: правильная речь, развитое мышление и высокая готовность к обучению?»

Эти пособия - результат 40-летнего труда группы ученых из Санкт-Петербурга во главе с Александром Сметанкиным. Инновационная методика А.Сметанкина «БОС-Здоровье» (БОС - Биологическая Обратная Связь) - это эффективный способ решения проблемы интеллектуального развития дошкольников без ущерба для их здоровья. В основе занятий лежит метод диафрагмального дыхания с максимальной Дыхательной Аритмией Сердца - ДАС (подробнее смотрите в разделе «Что такое ДАС») – дыхание по Сметанкину. Этот метод – база для развития оптимального баланса основных нервных процессов ЦНС: процессов возбуждения и торможения.

Диафрагмальное дыхание является физиологическим для ребенка и улучшает развитие высших психических функций, способствует формированию мышления в соответствии возрасту, готовит его к познавательной деятельности, работает над речью как основной формой проявления интеллектуального развития и одновременно оздоравливает наших детей.

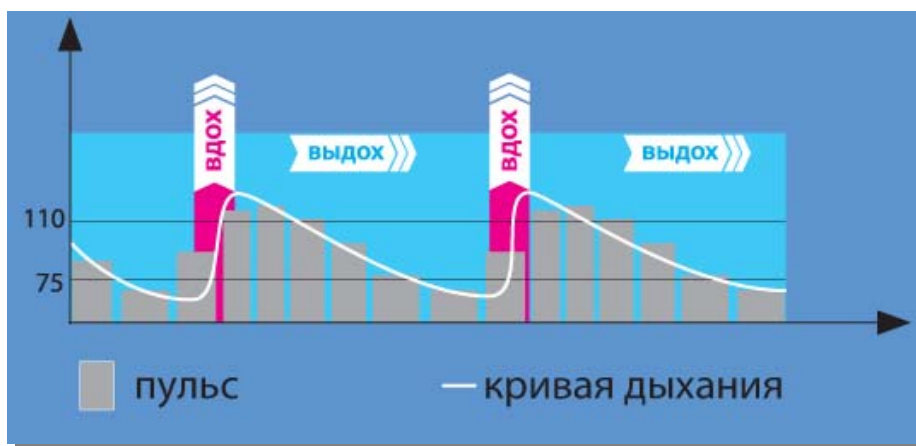
Оздоровительный компонент учебно-электронного пособия в процессе обучения дает возможность ребенку изучать материал в ритме оптимального дыхания (12 дыхательных движений в минуту), обеспечивающего максимальную величину ДАС детей дошкольного возраста. **Почему это важно?** Потому что от ритма подачи материала зависит его восприятие и запоминание, а высокий показатель ДАС **обеспечивает физиологическую готовность ребёнка к усвоению новых знаний.** Длительность одного дыхательного цикла составляет 5 секунд, из которых вдох – 1,5 секунды, выдох – 3,5 секунды. Дидактический материал открывается на экране компьютера и подается именно в таком ритме. Задача ребёнка: подстроить свое дыхание под движение полоски на экране.

Что такое ДАС.

У каждого ребёнка и взрослого сердце бьётся в ритме дыхательных движений. На вдохе сердце бьётся быстрее (пульс учащается), на выдохе – медленнее (пульс становится реже). Так происходит в каждом дыхательном движении. Это норма. **От гармонии работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем зависит уровень здоровья, эмоционально-психологическое состояние, готовность к восприятию и усвоению новой информации и т.п.** Разница ударов сердца на вдохе и на выдохе в одном дыхательном движении называется **дыхательной аритмией сердца (ДАС).** Чем

выше этот показатель, тем выше уровень здоровья и способности к обучению.

В состоянии покоя и релаксации показатель ДАС повышается. Но в условиях современной жизни (болезни, стрессы, перенапряжения, экологическая обстановка и т.д.) гармония работы кардио-респираторной системы нарушается. Прежде всего, это наблюдается в нарушении ритма дыхания – оно становится неровным, поверхностным, частым, прерывистым (особенно в состоянии стресса). Следовательно, чтобы обеспечить высокий уровень ДАС у ребёнка, нужно научить его правильному дыханию, которое формирует самую крепкую дружбу дыхания и сердца. Определить эту взаимосвязь и выработать навык правильного диафрагмально-релаксационного дыхания помогает прибор «Тренажёр дыхания – Биосвязь» на основе метода биологической обратной связи (БОС).



Изменение дыхания и пульса, соответствующее разным временным фазам изучения материала

в минуту у детей 4-7 лет. А по горизонтальной оси откладывается время в секундах. Белая кривая — кривая дыхания. Посмотрите на нее: левый край более крутой, в процессе дыхания он соответствует легкому и короткому вдоху через нос. Правый край кривой дыхания пологий и длинный. В процессе дыхания он соответствует равномерному, плавному выдоху через рот. Согласно инструкции освоения диафрагмально-релаксационного (речевого) дыхания нужно делать короткий, легкий вдох через нос и длинный, плавный выдох через приоткрытый рот.

Еще на графике есть серые столбики, их высота отображает величину пульса на каждый удар сердца. Посмотрите внимательно: на вдохе столбики растут, а на выдохе уменьшаются. Потому что сердце бьется в ритме дыхания.

Оздоровительный эффект инновационной методики по Сметанкину и заключается в синхронизации работы двух самых важных (ведущих) систем

На рисунке расположен график. По вертикальной оси откладывается пульс, который изменяется в пределах 75—110 ударов в минуту, в зависимости от фазы дыхания. Это наиболее типичный пульс при диафрагмальном дыхании с частотой 12 дыхательных движений

нашего организма — сердечно-сосудистой и дыхательной. Наше здоровье и успешность в учёбе зависят от дружбы сердца и легких.

Современные технологические средства (компьютеры и мультимедиа) сделали доступным возможность освоить навык диафрагмально-релаксационного дыхания всем детям в детском саду или дома, используя учебные электронные пособия серии «Учимся и Оздоровливаемся». Обучение в таком ритме значительно повышает возможности усвоения детьми новых знаний.

К учебно-электронному пособию прилагаются книги «Здоровая Азбука» и «Здоровая Математика», помогающие закрепить и проверить знания ребёнка, и увеличить продолжительность занятий по времени в зависимости от возраста ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

Теперь мы с Вами знаем, что учить ребенка надо в определенном ритме, в соответствии с его физиологической нормой дыхания — 12 дыхательных движений в минуту, что значительно повышает эффективность обучения детей, положительно влияет на эмоциональное состояние ребенка, улучшает внимание, память, снижает заболеваемость ОРЗ и гриппом в 3-4 раза (по результатам экспертизы Комитетов по образованию и здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 31.01.03. № 35/760 ОК и ГС), сохраняет и укрепляет здоровье наших детей! Методика отлично зарекомендовала себя в работе с детьми, имеющими нарушения внимания и поведения.

Помогите ребёнку всё сделать правильно!

Рабочее место за компьютером нужно правильно организовать.

В комнате должно быть много света, экран монитора поверните от окна, чтобы не было бликов.

Выберите стул с удобной высокой спинкой, как показано на рисунке.

Если ребенок не достаёт до пола, **используйте подставку**.

Расстояние от глаз до монитора должно быть не **менее 80-120 см**, при этом экран должен располагаться на уровне глаз ребенка и чуть наклонен назад.



Прежде чем приступить к изучению «Здоровой Азбуки» и «Здоровой Математике» мы научимся правильно дышать.

Диафрагмальное дыхание — или дыхание животом — это дыхание, заложенное природой. Проверить это очень просто: понаблюдайте с ребенком как дышат животные, как дышат маленькие дети. Они все дышат животом. Диафрагмальное дыхание — это природное дыхание.

На первом уроке ребёнок осваивает навык диафрагмального дыхания. Повторите с ним инструкцию:

- сидим прямо, опираясь на спинку стула;
- на вдохе живот надувается, как шарик, на выдохе - сдувается;
- вдох делаем через нос, выдох через рот; вдох легкий, короткий; выдох длинный и плавный;
- для контроля правильности дыхания мы одну руку кладем на живот, а другую - на грудь;
- дышим в ритме открывания картинок на мониторе: картинка открывается вверх - делаем вдох, картинка открывается вниз или вправо - делаем выдох;
- дышим плавно, без задержек на вдохе и выдохе.



Сначала вдох.

Воздух через нос легко вдыхается и животик, словно шарик, надувается!



А теперь выдох.

Выдыхаем долго, сделав трубочку рот, и сдувается, как шарик, наш живот!

*** Приобретённый навык дыхания животом используйте перед другими занятиями, во время них, в случаях психоэмоциональной и физической перегрузки, в восстановительный период после перенесённого ребенком заболевания.**

А теперь, когда мы знаем, как правильно дышать, мы можем приступить к изучению «Азбуки» и «Математики». Разберем алгоритм работы с азбукой на примере буквы «А».



ВЫДОХ >>



ВЫДОХ >>



А-ИСТ

Фрагмент учебно-электронного пособия «Здоровая Азбука»

Сначала на экране появляется картинка с исходным изображением «Аист» (Рис. 1). Как только на картинке внизу слева начинает подниматься полоска вверх, ребёнок делает легкий, короткий вдох через нос, животик надувается как шарик (Рис. 2). Как только на картинке широкая полоска начинает перемещаться слева направо, малыш начинает делать плавный, длительный выдох через рот, животик сдувается. Одновременно с этим, на экране монитора открывается «А» и диктор произносит: «А» (Рис. 3). Это первое дыхание. На втором дыхании по такому же принципу демонстрируется слово на «А», например, «Аист». Задача ребёнка: подстроить своё дыхание под движение полос на экране.

По Санитарным правилам и нормам занятия с детьми дошкольного возраста с использованием учебно-электронного пособия делятся не более 7 минут.

Учитесь и оздоравливайтесь здесь и сейчас!