

Кабинет «БОС-Здоровье»

Кабинет «БОС-Здоровье» используется в школе для работы с детьми, имеющими проблемы в развитии речи, часто болеющими детьми.

Компьютерная программа ИКТ «БОС-Здоровье» (на 12 посадочных мест) основана на методе Биологической Обратной Связи. Данная технология разработана специалистами компания «Биосвязь» (г.Санкт-Петербург) под руководством А.А.Сметанкина

Метод Биологической Обратной Связи определяется как произвольное волевое управление функциями организма с целью их совершенствования в норме и при патологии. Кабинет «БОС-Здоровье» устанавливается на базе компьютерного класса. Приборы биологической обратной связи (БОС) как переводчики показывают, что происходит внутри нашего организма. Зрительные сигналы обратной связи представляют эту информацию на экране монитора, а звуковые - через наушник.

Использование данной технологии позволяет решать следующие задачи:

- профилактика заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- оздоровление организма в целом;
- обучение гармоничной работе дыхательной системы и сердца, правильной речи, правильному безусловному зрению, совершенной осанке и другим навыкам, необходимым для здоровой жизни, восстановления, сохранения и укрепления собственного здоровья.

Уроки Здоровья бывают как теоретические, так и практические. Дети обучаются навыку диафрагмально-релаксационного дыхания (дыхания животом). Курс включает в себя до 15 сеансов, перерыв между занятиями 2-3 дня. Задача каждого урока — нормализовать внутреннее физиологическое состояние организма, добиться гармоничной работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы путем выработки навыка диафрагмально-релаксационного дыхания. Каждый урок состоит из периодов работы (тренировки) и периодов отдыха. В период работы дети учатся управлять своим дыханием и величиной ДАС (дыхательной аритмией сердца). Уровень здоровья, динамика его изменений отражается в индивидуальном отчете Паспорте Здоровья. Из индивидуальных отчетов формируется групповой отчет, отражающий уровень здоровья класса, школы.

Результаты применения здоровьесберегающей технологии «БОС-Здоровье». Метод БОС обучает справляться со многими болезнями без лекарств. Значимые положительные изменения показателей происходят уже к 10-12 занятию:

- рост стрессоустойчивости;
- повышение академической успеваемости;
- снижение уровня заболеваемости болезнями бронхо-легочной, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- улучшение поведения детей (до 80%);
- повышение способности концентрации внимания (до 72%);
- повышение интереса детей к здоровому образу жизни.