

«БОС - Здоровье» ДЕТЯМ

Инновационная
технология
«БОС –Здоровье» в
образовательных
учреждениях.

Учитель-логопед
МБОУ «СОШ № 42»
Авдеенко Елена
Ивановна



«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нетерпимой и унижительной».

Мишень де Монтень





Какой выберем путь?

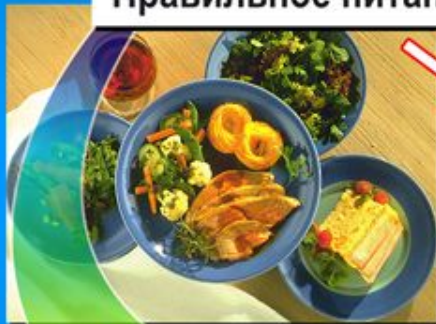




Я хочу быть здоровым!

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Правильное питание



Режим дня



Занятия физкультурой



ЗДОРОВЬЕ

Прогулки на свежем воздухе



Закаливание



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

*Метод БОС – это Ваш шанс изменить жизнь
к лучшему!*



Зеркало – простейший прибор обратной связи



БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ - ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ



СМЕТАНКИН АЛЕКСАНДР АФАНАСЬЕВИЧ

УЧЕНЫЙ-ФИЗИОЛОГ,
ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ
БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ



Всем известно, что:

- без еды человек может прожить 30-40 дней;
- без воды – 5-10 дней;
- без воздуха – всего лишь несколько минут.

*А это означает, что дыхание –
важнейший физиологический
процесс в организме.*

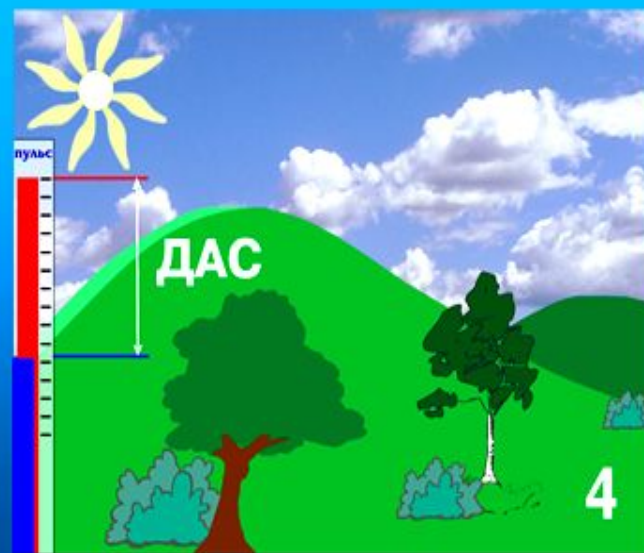
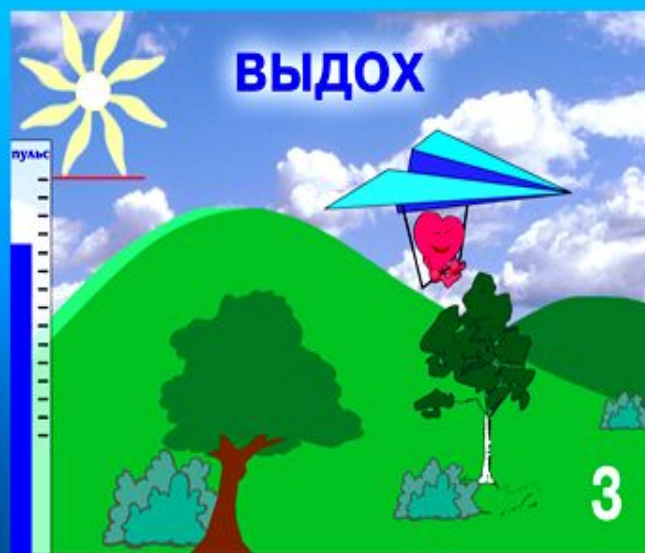
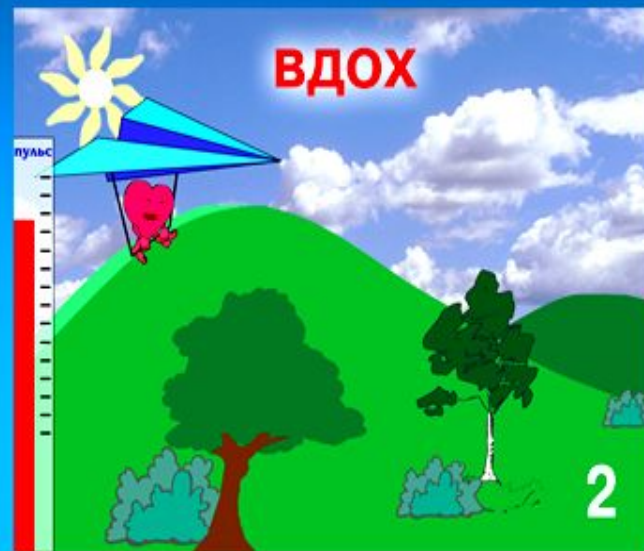


Прибор биологической обратной связи – «учитель правильного дыхания»





Знаете ли вы, что сердце работает в ритме дыхания?



ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА И ДЫХАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ СЕРДЦА (ДАС)



**40 ударов
в минуту**

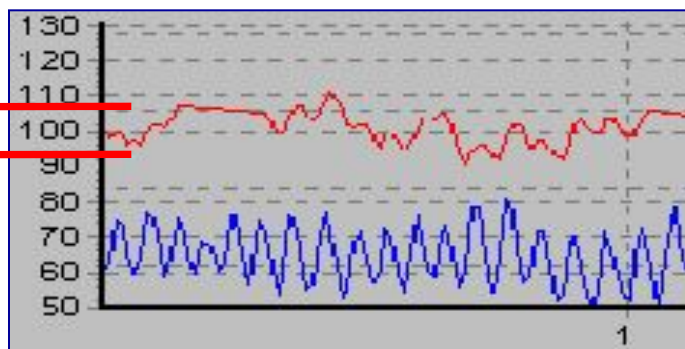
**25 ударов
в минуту**

**1 удар
в минуту**

Гармония работы дыхания и сердца дает превосходный результат

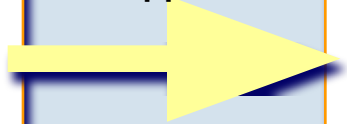
ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ

(перенапряжение, стресс,
дефицит внимания,
гиперактивность и др.)

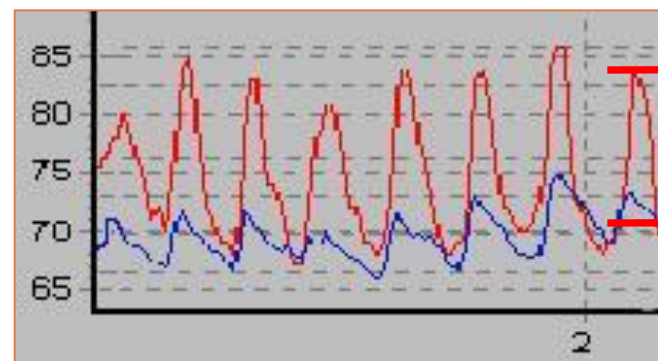


ДАС
минимальная

УРОКИ
“БОС-ЗДОРОВЬЕ”



ОТЛИЧНОЕ САМОЧУВСТВИЕ



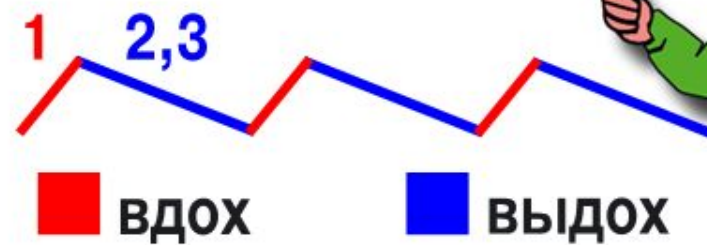
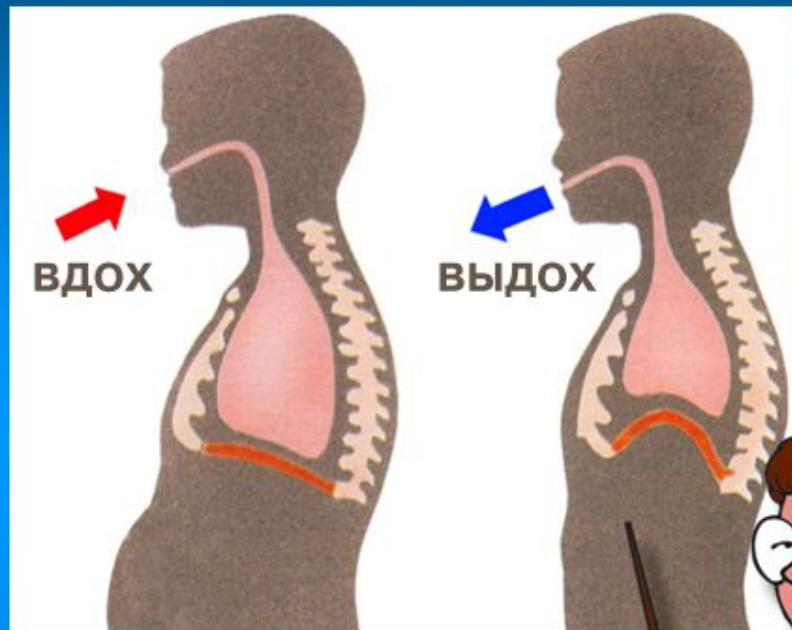
ДАС
максимальная

Кабинет «БОС – Здоровье» в « СОШ № 42»





Учимся дышать животом



Учимся правильно дышать



**Компьютер – зеркало
правильного дыхания**

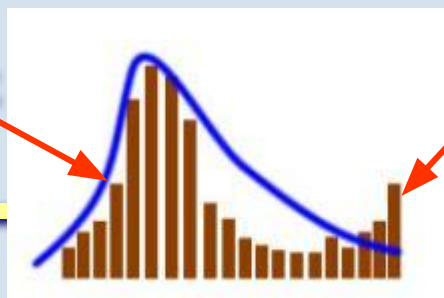
Обратная связь

Мультимедиа



ДЫХАНИЕ

ПУЛЬС

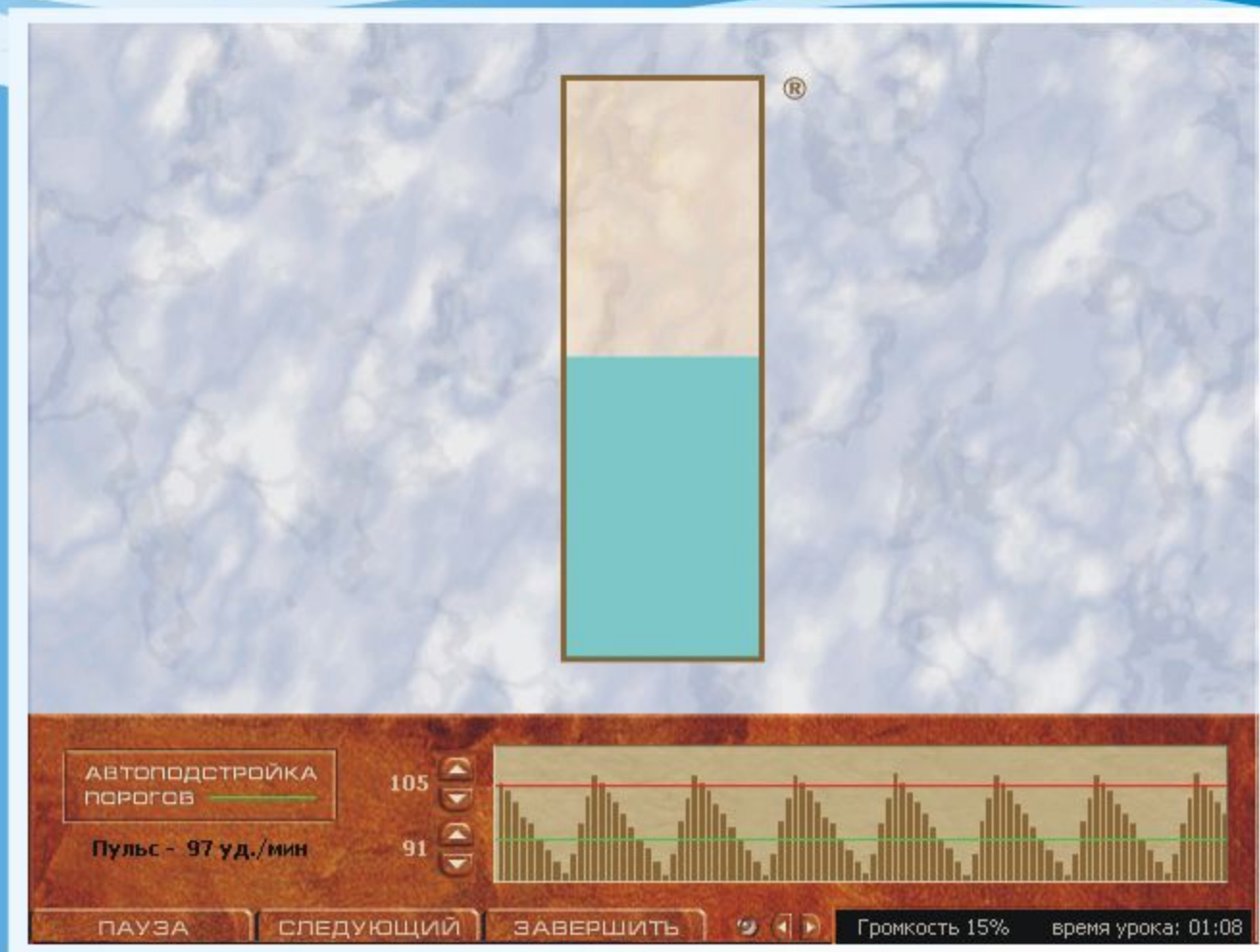




Учимся дышать, играя



СЮЖЕТ «СТОЛБИК»



Режим «РАБОТА»
«ОТДЫХ»

Режим



ПОЛЬЗА ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

**УЛУЧШЕНИЕ
КРОВООБРАЩЕНИЯ**



**ПОВЫШЕНИЕ
УСПЕВАЕМОСТИ**

**УЛУЧШЕНИЕ
ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**



**УЛУЧШЕНИЕ
ВНЕШНЕГО ВИДА**

**УЛУЧШЕНИЕ
ЖИЗНИ БРОНХОВ**



**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ
И УЛУЧШЕНИЕ ГОЛОСА**

НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

83 % родителей считают, что «Уроки – Здоровья» целесообразны в школе, как одна из форм оздоровительных процедур.



Технология «БОС-Здоровье»

- ✓ Оценивает уровень здоровья и выдает паспорт здоровья
- ✓ Учит правильно и красиво говорить
- ✓ Снижает уровень заболеваемости ОРЗ и гриппом в три раза и более
- ✓ Оздоровливает организм в целом
- ✓ Делает ребёнка более внимательным, улучшает поведение, повышает успеваемость



«БИОСВЯЗЬ» - 20 лет УСПЕХА

