

**СЕКЦИЯ «ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ОБУЧЕНИИ И ВОСПИТАНИИ»  
ДОКЛАД «ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННОЙ  
ТЕХНОЛОГИИ БОС В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ»**



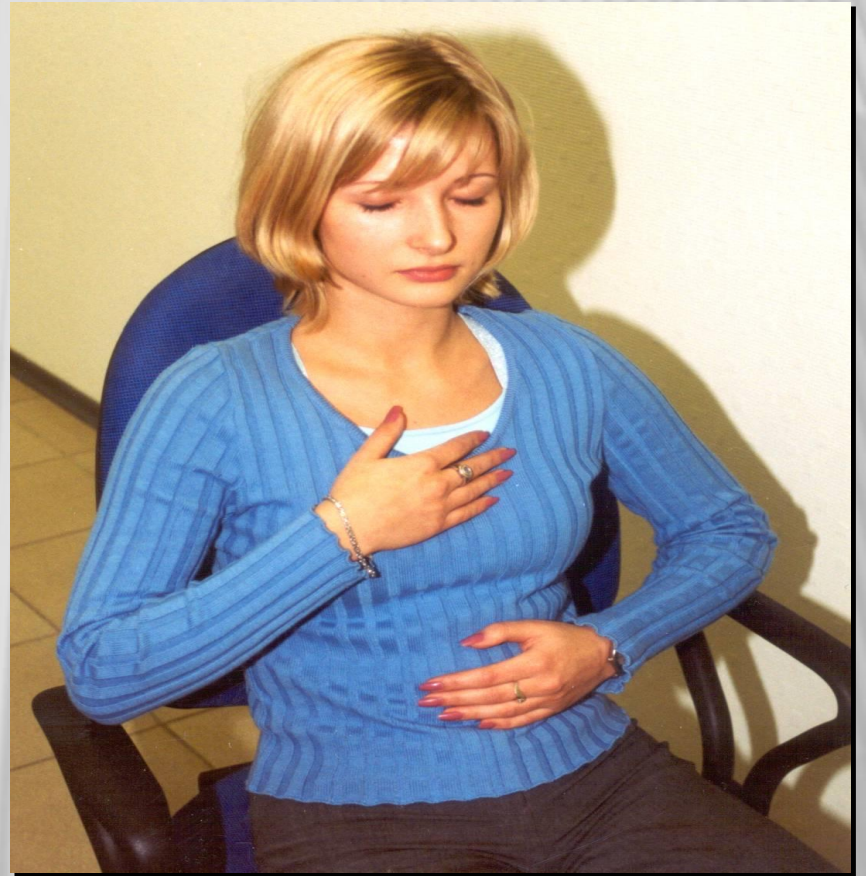
# ЦЕЛЬ: ПОЗНАКОМИТЬ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННОГО МЕТОДА БОС В ОУ

## Задачи:

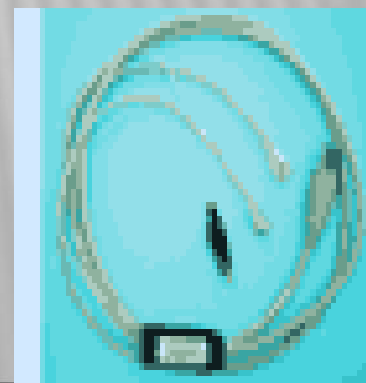
- ❖ эффективное применение в психологической практике технологии БОС, направленной на формирование ДРД для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса
- ❖ популяризация метода БОС



“Основа жизни  
человека – ритм,  
данный каждому его  
природой ,  
дыханием.”  
(К.С. Станиславский )



**ТЕРМИНОМ БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ (БОС), СОГЛАСНО СОВРЕМЕННЫМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ, ОБОЗНАЧАЮТ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ САМОКОНТРОЛЮ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ПУТЕМ ПОДАЧИ СУБЪЕКТУ ИНФОРМАЦИИ О ТЕКУЩЕМ СОСТОЯНИИ КОНТРОЛИРУЕМОЙ ФУНКЦИИ ПО КАНАЛАМ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ (АКУСТИЧЕСКОЙ, ВИЗУАЛЬНОЙ, И/ИЛИ ТАКТИЛЬНОЙ), ОБЕСПЕЧИВАЕМОЙ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ЭЛЕКТРОННЫМИ УСТРОЙСТВАМИ**



# Метод БОС

---

- активизация резервных возможностей организма;
- обучение человека навыкам самоконтроля и саморегуляции;
- обучение человека новому навыку;
- воспроизведение нового навыка в различных стрессовых ситуациях.



## ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА ДАС - БОС

- ❖ **Индивидуальный объективный подход в работе с пациентом.**
- ❖ **Включение резервных и компенсаторных возможностей организма человека.**
- ❖ **Постоянный объективный контроль во время формирования навыка ДРД с максимальной ДАС (нового дыхательного стереотипа) и нового функционального состояния пациента.**



# ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА ДАС - БОС

- ❖ Более быстрое, надежное и устойчивое формирование навыка ДРД с максимальной ДАС у обучаемого.
- ❖ Создание нового оптимального гомеостаза и физиологического фона (функционального состояния) организма человека для формирования новых здоровых навыков.
- ❖ Возможность своевременной коррекции и устранения ошибок во время формирования ДРД с максимальной ДАС.
- ❖ Возможность получения результатов сеанса БОС в виде графиков, таблиц, диаграмм с физиологическими параметрами пациента.



# СПЕЦИАЛИСТ БОС:

---

- координирует, направляет и поощряет успешное выполнение задач текущего сеанса;
- включает в сеанс традиционные психотерапевтические и коррекционные приемы;
- анализирует результаты сеансов и динамику проведенного курса и состояния пациента, дает рекомендации





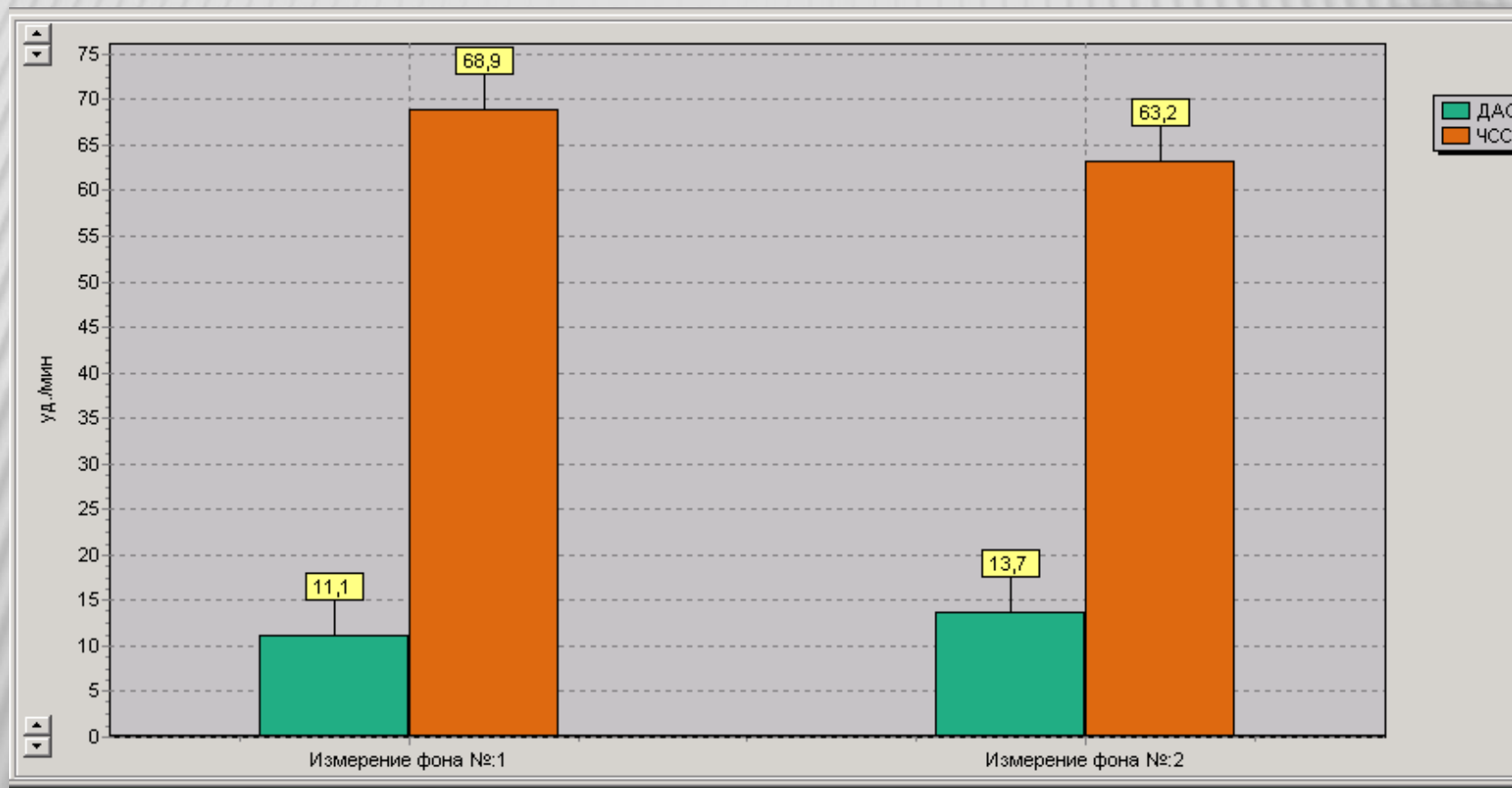
# ПСИХОПРОФИЛАКТИКА У ЗДОРОВЫХ ЛИЦ ДЛЯ:



- поддержания высокой работоспособности
- устранения проявлений усталости и переутомления ;
- устранения напряженности, тревоги и беспокойства;
- предупреждения развития стрессогенных расстройств — невротических и психосоматических (личностный и профессиональный стресс, внутрисемейные конфликты, проблемы супружеской адаптации) ;
- подготовки к работе с высоким уровнем нервно-психического напряжения (силовые структуры, педагогическая деятельность, управление персоналом и пр.);
- коррекции девиантного и делинквентного поведения, эффективного решения проблем семейных отношений, самоутверждения ;
- оздоровления организма.



# ИЗМЕНЕНИЯ ЗНАЧЕНИЙ ЧСС СРЕД. И ДАС СРЕД. В НАЧАЛЕ И В КОНЦЕ СЕАНСА ДАС-БОС (ЗАПИСЬ ФОНА)



# Подготовительный этап (вводное занятие)

## Задачи:

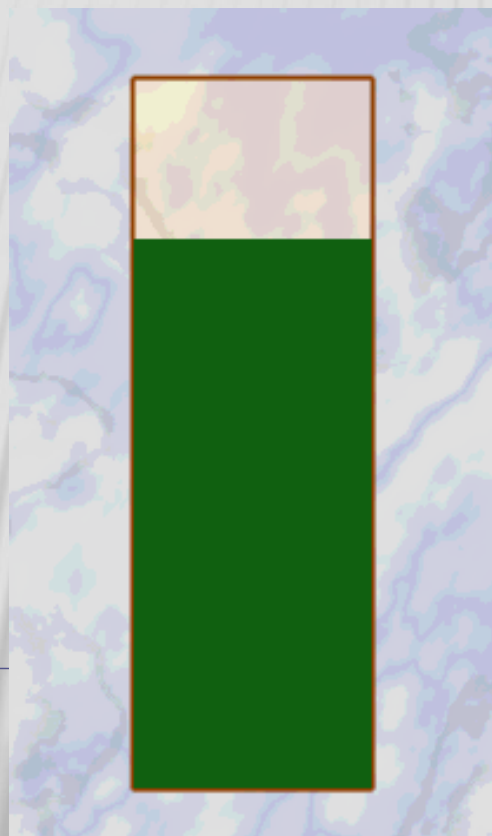
1. Отобрать пациентов для ДАС-БОС тренинга (анамнез, жалобы, оценка объективного состояния пациента)
2. Познакомить пациента с методом ДАС-БОС и оборудованием БОС
3. Объяснить пациенту цель и задачи ДАС-БОС тренинга
4. Обучить пациента навыкам мышечной релаксации
5. Обучить пациента навыку ДРД.  
(Дать пациенту четкую понятную для его возраста инструкцию по воспроизведению диафрагмального дыхания)

## **Подготовительный этап (этапы работы)**

- 1. Пациент воспроизводит инструкцию**
  - 2. Дополнительная инструкция (уточнение) для устранения ошибок**
  - 3. Обязательно дать пациенту домашнее задание для обучения навыку ДРД**
-

# ОСНОВНОЙ ЭТАП

## ТРЕНИРОВКА ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ ДРД НА СЮЖЕТЕ «СТОЛБИК»



# Учимся расслабляться



**1. Удобный стул или кресло**

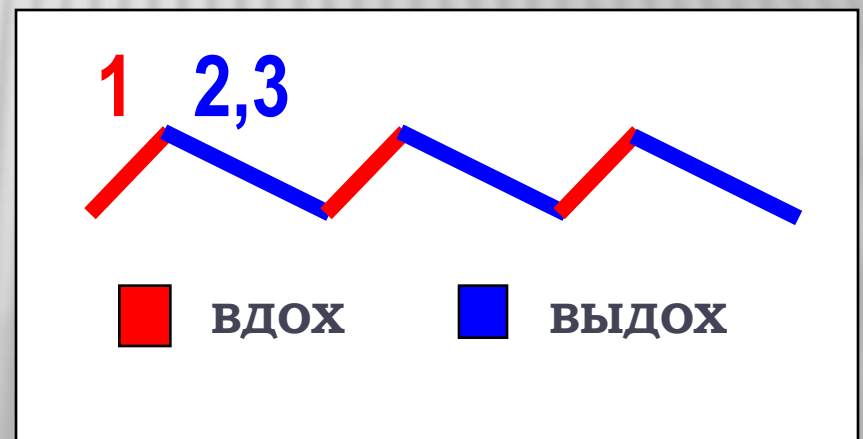
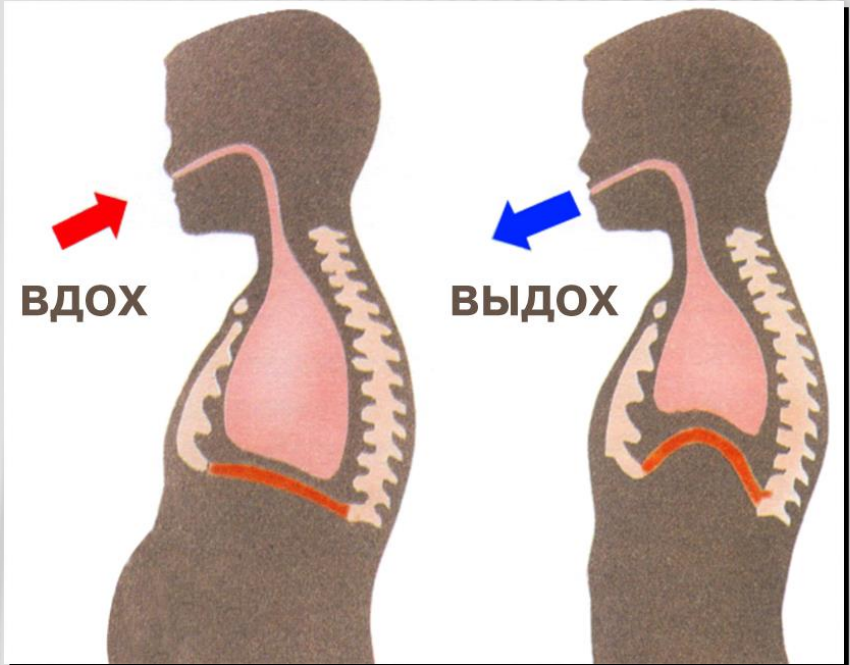
**2. Свободная одежда**

**3. Исключить внешние раздражители**

**Обучение расслаблению мышц**



# Учимся дышать животом




# КРИТЕРИИ ВЫРАБОТКИ ДРД

- ❖ Синхронизация дыхательного и сердечного циклов в каждом дыхательном движении
- ❖ Сокращение числа дыханий (ЧД) у детей дошкольного возраста до 8 –12 дых/мин; у детей школьного возраста и взрослых до 5 - 8 дых/мин.
- ❖ Нет увеличения средних значений ЧСС в течении сеанса
- ❖ Умение расслабляться (контролировать психоэмоциональное и мышечное напряж
- ❖ Увеличение значения ДАС
- ❖ Воспроизведение ДРД без сигналов обрат

СВЯЗИ







***Желаю успехов!***