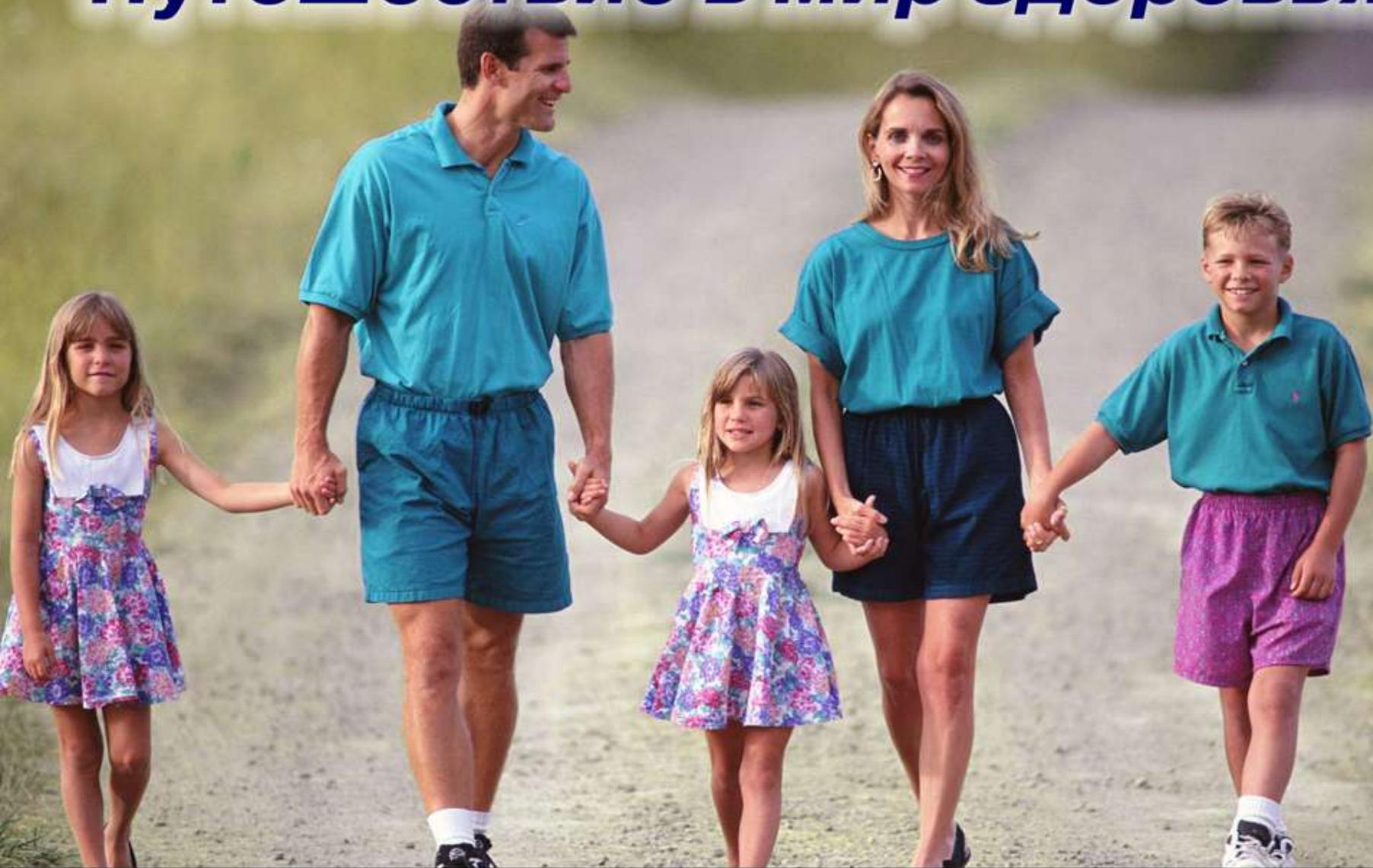


Путешествие в мир здоровья



БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



**МАССОВОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ МЕТОДОМ БОС
ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ**

По данным Минздрава РФ



здоровыми сегодня
рождаются
не более 14 %



детей 1-й класс - 25-35 % имеют
физические недостатки
или хронические заболевания



60 % детей и подростков
страдают хроническими болезнями,
а нервно-психическими нарушениями - 79 %.

Метод БОС дает возможность
настроить, восстановить,
контролировать свое здоровье.

Он основан на поддержании и
нормализации **гомеостаза**.

Можно научиться дышать так,
чтобы с помощью дыхания
повлиять на составляющие
внутренней среды организма,
улучшая и нормализуя состояние
здоровья.

Цель дыхательной гимнастики

- сформировать навык правильного дыхания (дыхания животом) таким образом, чтобы ребенок смог воспроизвести дыхание без помощи компьютера, т.е. без сигналов обратной связи (без БОС).

Задачи дыхательной гимнастики:

- Добиться синхронизации в работе двух систем организма: сердечно-сосудистой и дыхательной.
- Нормализовать частоту дыхания .
- 3. Увеличение дыхательной аритмии сердца (ДАС).

Польза правильного дыхания:

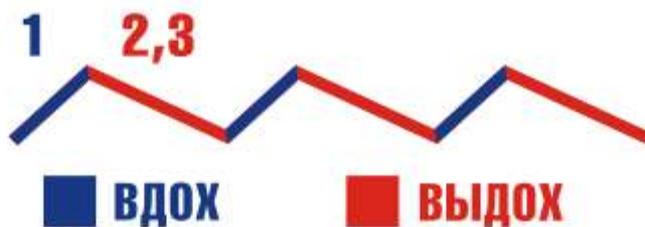
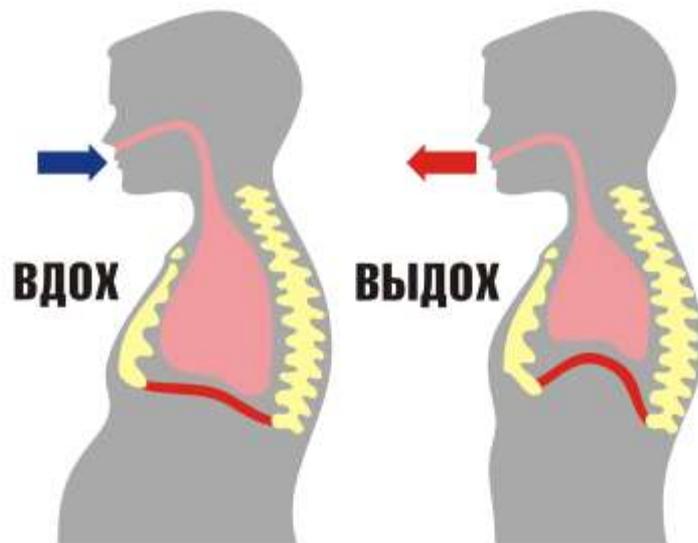
- 1. Улучшается кровообращение, что положительно влияет на повышение внимания, памяти, работоспособности, а значит, повышается успеваемость.
- 2. Улучшается обмен веществ, что благотворно влияет на рост волос, ногтей, состояние кожи, нормализуется вес. Все это отражается на внешнем виде.
- 3. Укрепляются дыхательные пути. Что положительно сказывается на голосовые данные и на состояние здоровья.



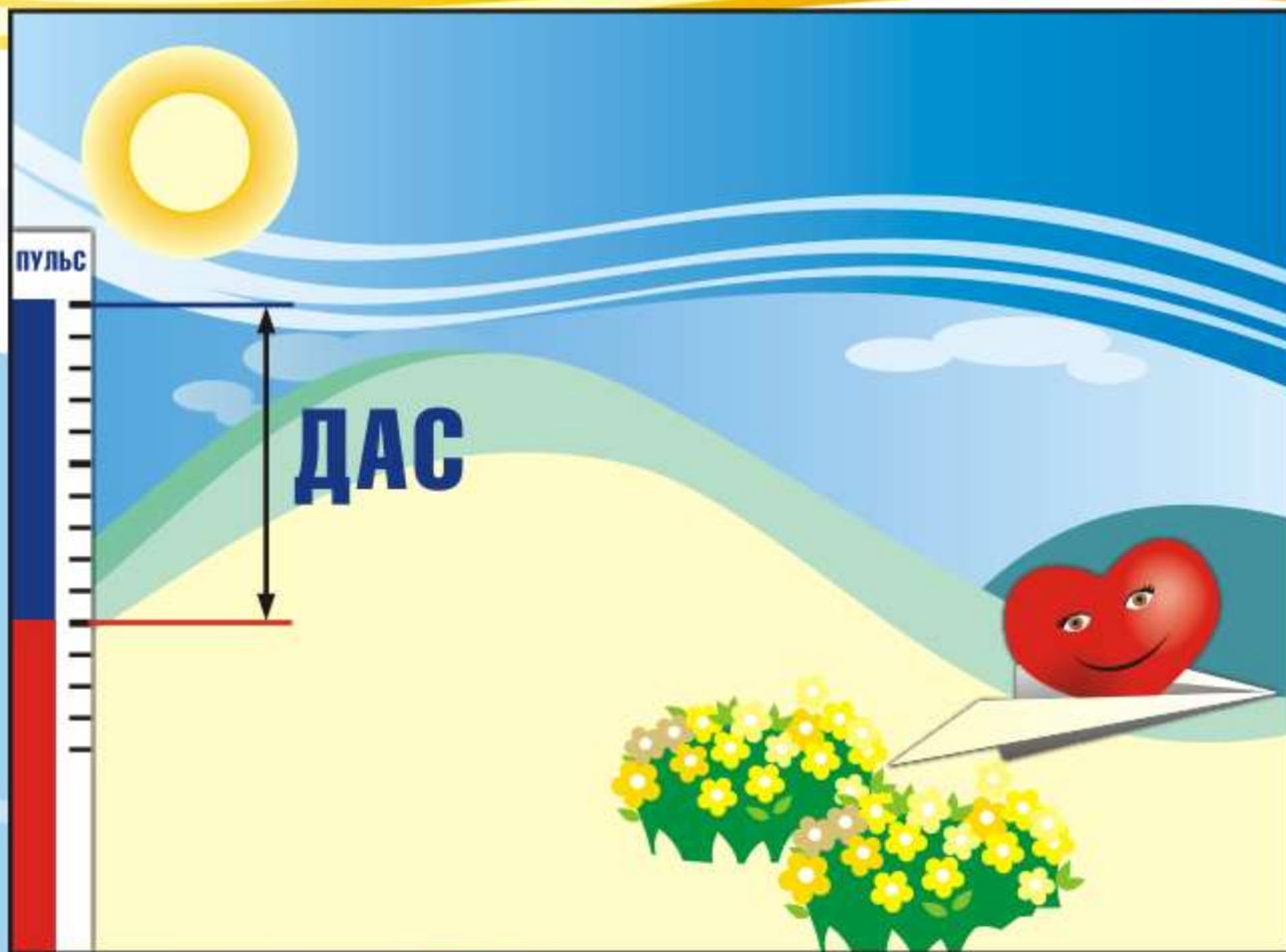
ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- **выраженное органическое поражение головного мозга;**
- **грубые нарушения волевой сферы, интеллекта;**
- **тяжелые формы психических расстройств;**
- **сопутствующие соматические заболевания в фазе обострения;**
- **выраженные эндокринные нарушения;**
- **наличие диафрагмальной грыжи;**
- **тяжелые нарушения ритма и проводимости сердца;**
- **возраст пациента менее пяти лет.**

ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО СЕРДЦЕ РАБОТАЕТ В РИТМЕ ДЫХАНИЯ?



Влияние правильного дыхания на организм дошкольника



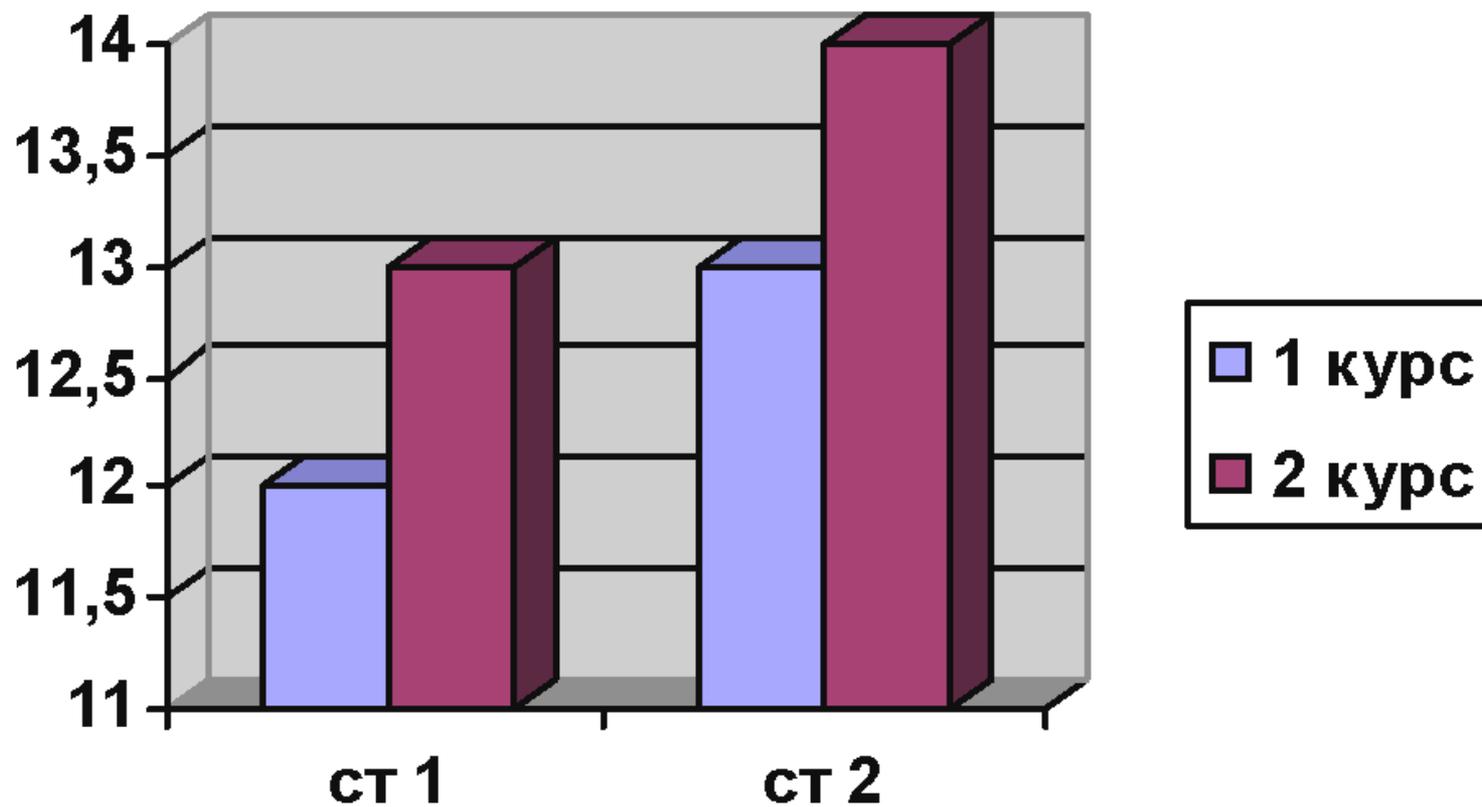
БОС - это

- 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

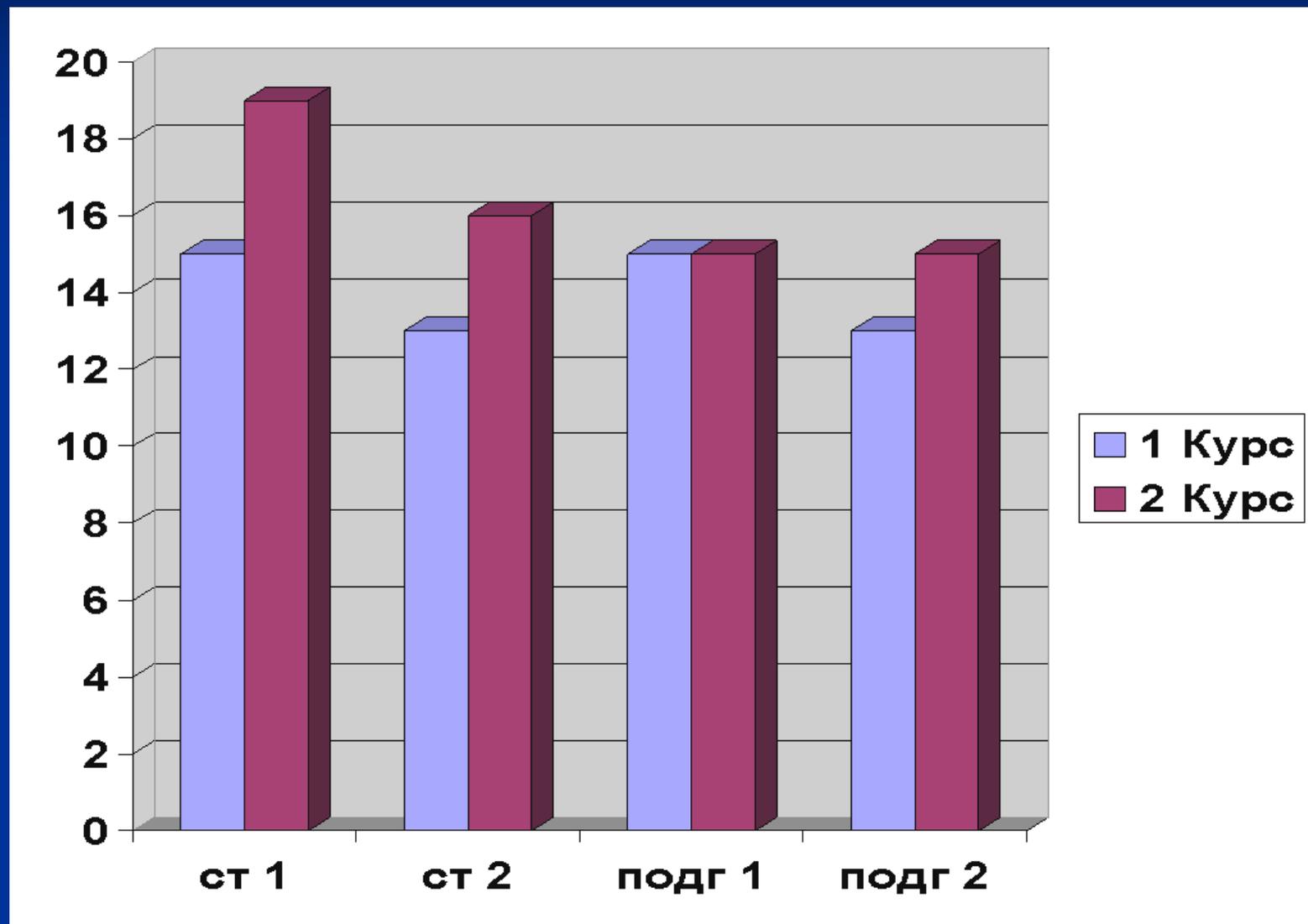
*Метод БОС – это Ваш шанс изменить жизнь
к лучшему!*

ПРАВИЛЬНОЕ
ДЫХАНИЕ
НЕОБХОДИМ
О ВСЕМ!

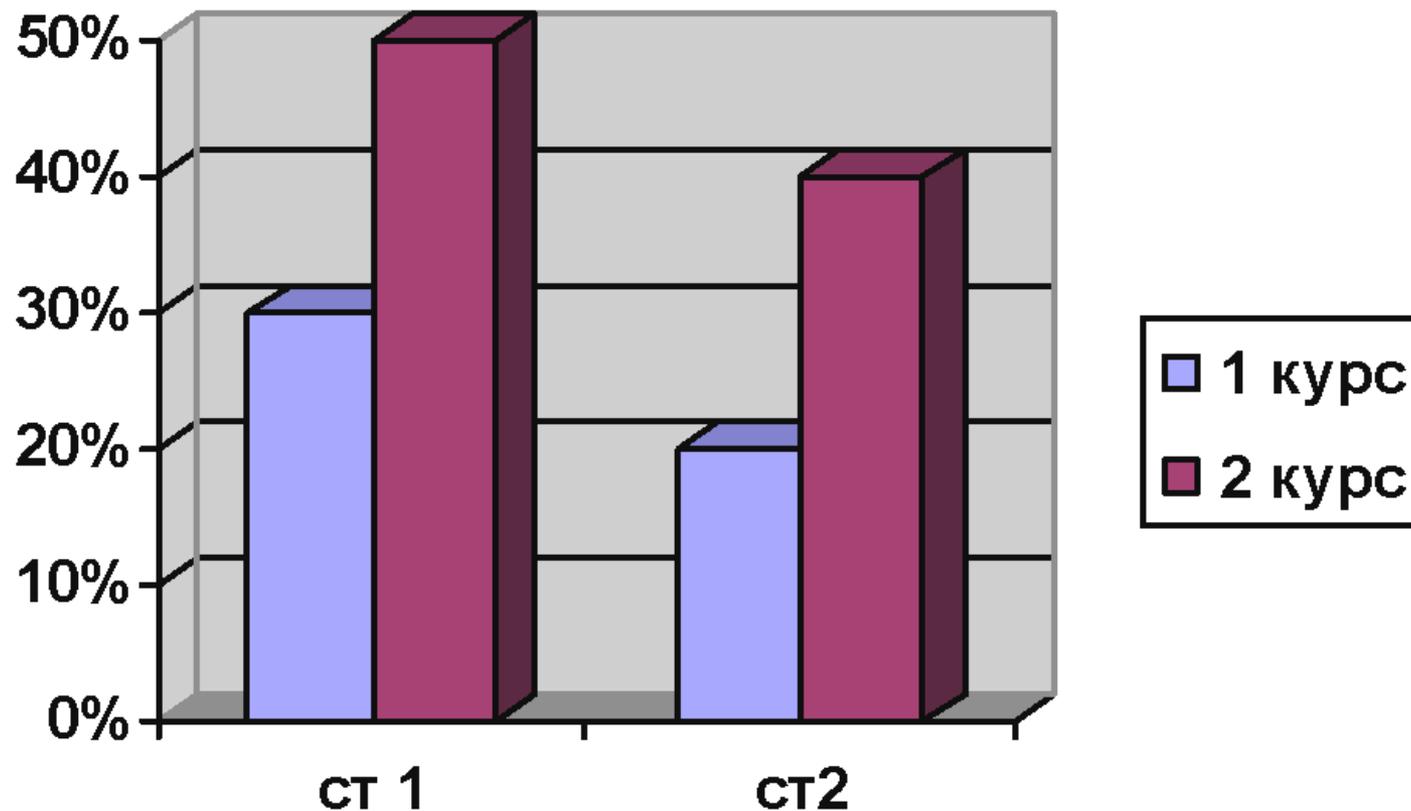
Количество детей посетившие занятия «БОС-ЗДОРОВЬЕ» в 2016-2017уч.г.



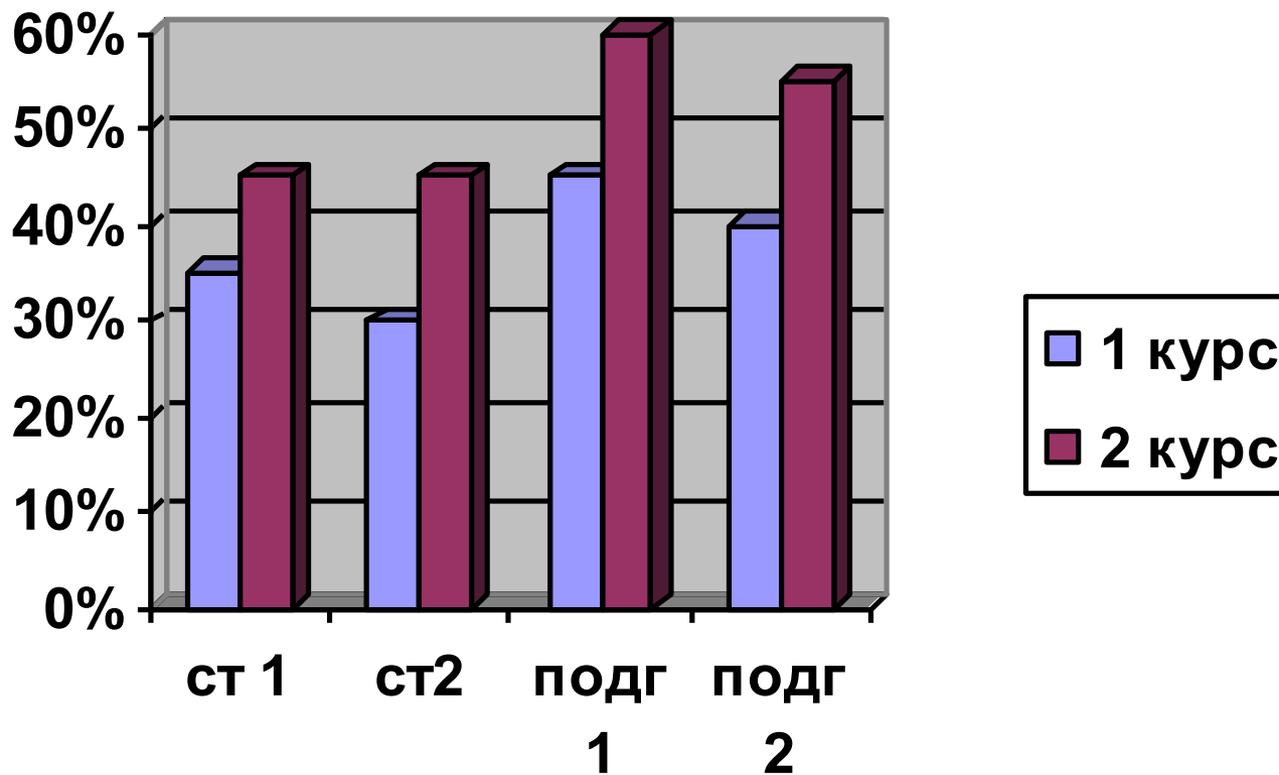
Количество детей посетившие занятия «БОС-ЗДОРОВЬЕ» в 2007-2008 уч.г.



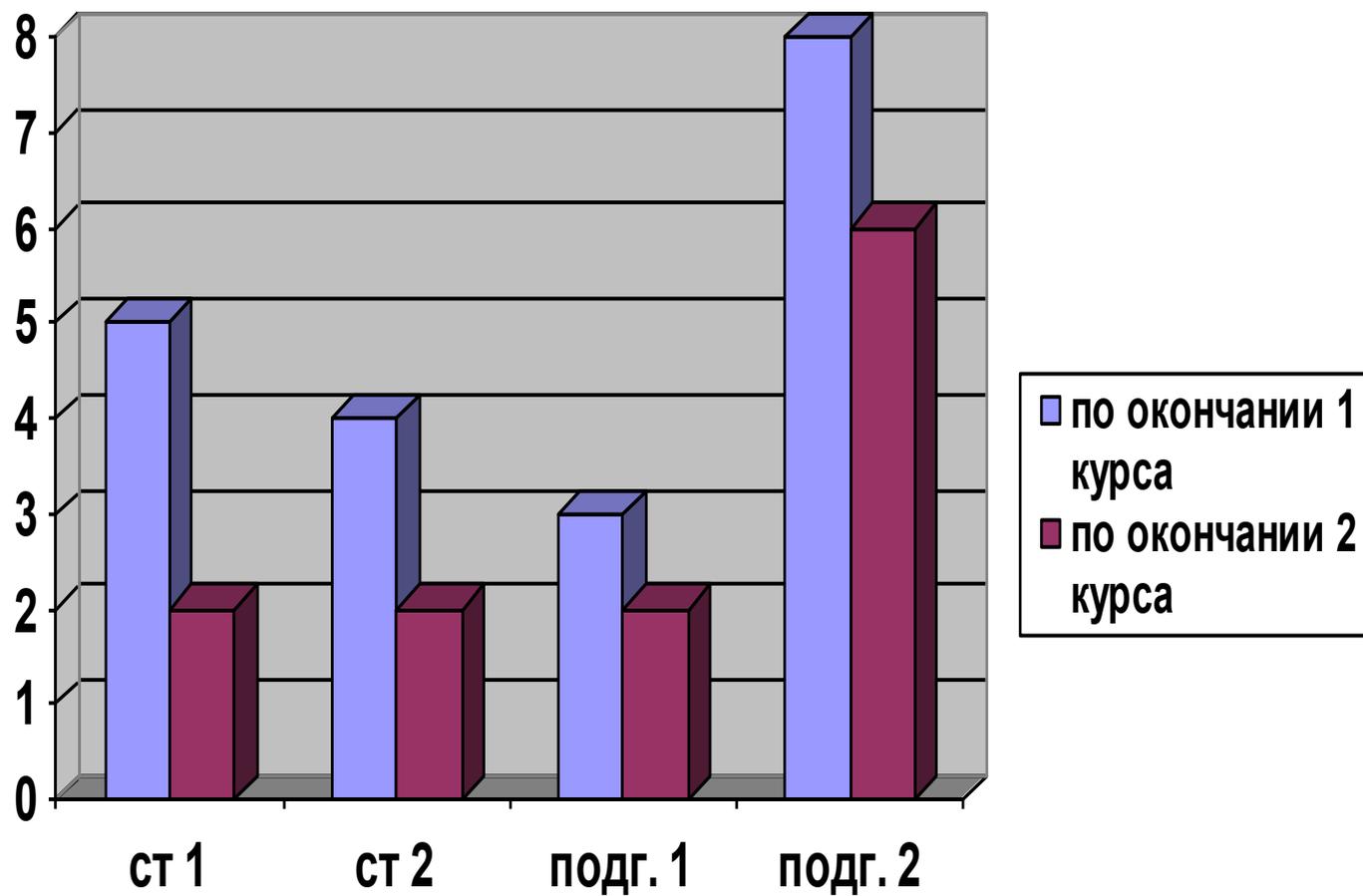
Улучшение навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания (2006-2007 уч.г.)



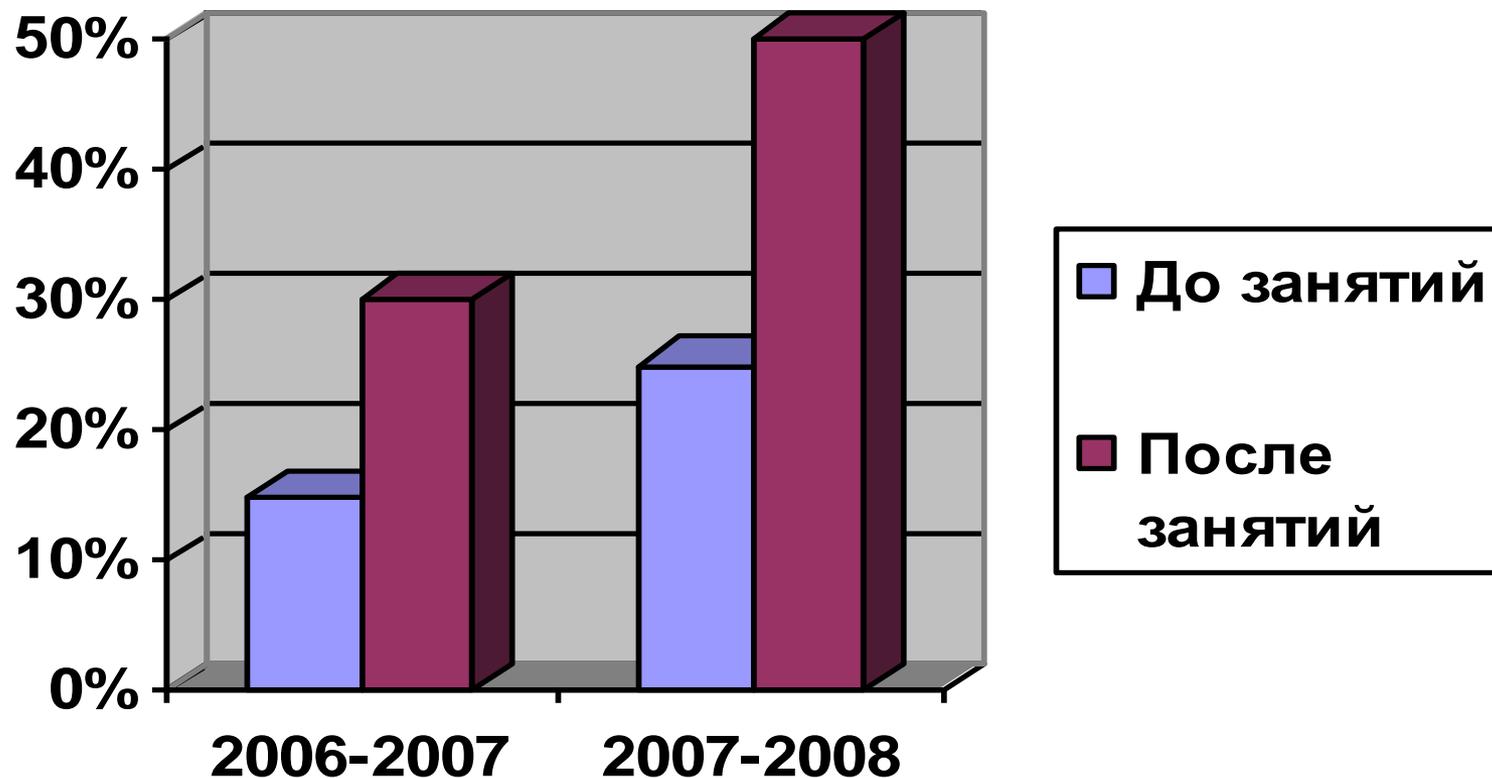
Улучшение навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания (2007-2008 уч.г.)



Уровень заболеваемости детей (ОРЗ) в течение 2007-2008 уч. г.



Уровень познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста



Страна «Здоровейка» в рисунках детей



*... С ним ничего не страшно, никакие
испытания. Его потерять - значит
потерять все, без него нет свободы, нет
независимости, человек становится рабом
окружающих людей и обстановки; оно -
высшее и необходимое благо, а между тем
удержать его так трудно.*

/В. Вересаев/

Будьте здоровы!