

## **СЛАЙД 1**

Биологическая обратная связь (БОС) – это медицинская технология, основанная на применении современной электронной аппаратуры, включающей увлекательные игровые компьютерные тренажёры.

**Суть метода БОС заключается в обучении человека самостоятельно нормализовать деятельность своего организма, либо совершенствовать его,** если речь идёт о практически здоровом человеке.

Метод БОС полностью безболезненный и безвредный. Абсолютных противопоказаний к применению метода БОС нет. Аппаратура БОС не оказывает какого – либо воздействия на организм пациента, она является лишь регистрирующей (регистрируются физиологические параметры а пациент получает возможность видеть и слышать, насколько меняется какая – либо функция и выполнять упражнение наилучшим образом, тем самым корректируя течение процессов в собственном организме).

Уникальность данного метода – возможность обучения человека саморегуляции. Обратная связь, являющаяся основой данного метода, значительно облегчает процесс обучения физиологическому контролю. Компьютерный тренажер посредством различных анимационных сюжетов делает доступной для детей информацию, в обычных условиях ими не воспринимаемую.

## **СЛАЙД 2**

Кабинет БОС предназначен для профилактики и коррекции нарушений голоса и речи, совершенствования функции речи у взрослых и детей, обучения технике чтения лиц речевых профессий, предупреждения последствий стрессовых реакций, предупреждения заболеваний, связанных с высокими речевыми и психо-эмоциональными нагрузками, оздоровления организма и повышения адаптационных возможностей.

Данная технология может применяться при заикании, алалии, афазии, дисграфии и дислексии, дислалии, дизартрии, ринолалии, расстройстве фонации на почве парезов и параличей гортани, функциональных дисфониях, нарушениях темпа речи, так называемой речевой тревоге, расстройствах речи у детей и взрослых с нарушением слуха и зрения

## **СЛАЙД 3**

**В основе метода биологической обратной связи (БОС) лежит показатель дыхательной аритмии сердца – ДАС-БОС** (в качестве регистрируемого и управляемого параметра используется дыхательная аритмия сердца (ДАС) – разница между пульсом на вдохе и выдохе). На

основании метода ДАС – БОС разработана методика коррекции речи и функционального состояния человека, которая осуществляется поэтапно:

Под контролем ДАС –БОС у пациентов формируется диафрагмально – релаксационный тип дыхания (ДРД), с удлиненным равномерным плавным выдохом. На фазе удлиненного плавного выдоха пациента обучают новым навыкам голосообразования, артикуляции, речи, речевого поведения, формируя тем самым новый речевой и поведенческий стереотип.

О показателе ДАС я вам расскажу по – подробнее...Величина ДАС напрямую зависит от возраста человека, от состояния его сердечно – сосудистой и нервной систем; на величину ДАС влияют также эмоциональное состояние человека, его самочувствие. Величина ДАС у каждого человека своя и имеет свои закономерности, прежде всего – это ее уменьшение с возрастом.

- У детей показатель ДАС достигает 40-50 ударов в минуту. Ребенок делает вдох – выдох, и его пульс изменяется от 60-до 100 ударов в минуту. Это говорит о том, что в ребенке заложены колоссальные резервы здоровья. Его организм может приспособиться к самым неблагоприятным условиям жизни.
- У человека средних лет резервы организма поубавились: запасов здоровья у него меньше, поэтому и ДАС у взрослого равняется 20-25 ударам в минуту. Если человек средних лет находится в состоянии стресса, испытывает эмоциональное перенапряжение или он болен. Плохо себя чувствует, то дыхательная аритмия сердца у него уменьшается до 3-6 ударов в минуту. Эта физиологическая особенность дает возможность с помощью БОС – технологии контролировать состояние своего здоровья.
  - У пожилого человека зачастую ДАС не достигает и 1-3 ударов в минуту. Технология БОС позволяет в любом возрасте тренировать ДАС, повышать ее значение и тем самым продлевать жизнь.

Чтобы увеличить показатель ДАС, а значит улучшить свое здоровье, снизить свой биологический возраст, нам необходимо овладеть техникой диафрагмально – релаксационного типа дыхания.

Почему еще важно владеть техникой диафрагмального дыхания?

Если человек взволнован, выразить свои суждения ему бывает очень трудно. Все что хотелось сказать, забывается, произносит что – то, да еще и запинаясь, фразы не договаривает, в общем теряет дар речи. Цена такой бестолковой речи очень высока: повышается артериальное давление, резко увеличивается частота сердечных сокращений, повышается частота дыхания, и конечно, уменьшается ДАС. Вся энергия, которая должна быть направлена на работу мысли, уходит на пустое, ненужное напряжение.

Итак, диафрагмально – релаксационное дыхание – основа безуспешной речи.

Рекомендуется людям профессий связанных с высокой речевой активностью: педагогам, артистам, священникам, тем кто много и часто публично выступает.

## **СЛАЙД 4**

### **Диафрагмально - релаксационный тип дыхания с максимальной дыхательной аритмией.**

Диафрагмальное дыхание и как можно научить ему любого школьника или взрослого человека. Есть такая мышца-диафрагма. Она работает в организме как насос. При каждом вдохе и выдохе. Больше чем на 90 процентов работа этой мышцы обеспечивает газообмен человека. Внешне этот вид дыхания выглядит как дыхание животом. На вдохе живот должен обязательно, как шарик, надуться, а на выдохе он должен втянуться полностью. На вдохе диафрагма напрягается, а на выдохе она расслабляется. Дыхание должно быть релаксационным, то есть вспомогательная дыхательная мускулатура не должна участвовать в процессе дыхания. Мышцы плечевого пояса и верхних отделов грудной клетки должны быть расслаблены.

## **СЛАЙД 5/фото/**

После того как человек понял, что дышать нужно животом, можно начать сеанс БОС – тренировки.

## **СЛАЙД 6**

### ***Коррекция речи осуществляется в два этапа:***

- 1) у пациента формируют диафрагмально-релаксационный тип дыхания по методу БОС с максимальной ДАС (новый дыхательный стереотип).
- 2) в фазу равномерного выдоха под контролем максимальной ДАС и физиологической длительности выдоха пациента обучают новым навыкам голосообразования, артикуляции, речи и поведения, формируя новый речевой и поведенческий стереотип и новое функциональное состояние организма в целом.

## **СЛАЙДЫ 7,8**

Общая структура организации коррекционного курса по методу ДАС – БОС:

### ***Весь курс коррекции разделен на 5 этапов:***

- 1 этап: диагностический (2-3 занятия), /Оценка состояния речи ребенка, сбор анамнестических данных, планирование индивидуального курса /.
- 2 этап- подготовительный (7-9 занятий) /«Столбик», «Забор», «Анимация», «Полосы»/
- 3 этап: работа над основными компонентами речи (5-6 занятий) /«Открытие»/,
- 4 этап: формирование навыков слитной, плавной речи (10-12 занятий) /«Строки», «Текст», «Пересказ», «Описание», «Без БОС»/

5 этап - заключительный (5-6 занятий). *Получение результатов сеансов БОС в виде графиков, таблиц, диаграмм и аудиозаписей речи.*

## **СЛАЙД 9**

***Критерии эффективности коррекции речи и функционального состояния человека методом БОС по максимальной дыхательной аритмии сердца.***

1. Положительная динамика со стороны речи и функционального состояния обучаемого вплоть до полного клинического выздоровления.
2. Умение применять диафрагмально – релаксационный тип дыхания для коррекции и развития речи, поведения и функционального состояния в целом.
3. Обеспечение оптимальной физиологической цены речи, ее компонентов и функционального состояния организма человека в целом.
4. Возрастание здоровой речевой активности пациента.
5. Умение пользоваться приобретенными в процессе БОС – тренинга навыками в повседневной жизни.

## **СЛАЙД 10**

Метод ДАС – БОС в комплексе с традиционными мероприятиями по коррекции речи очень эффективен:

В 80-100% случаев – выраженные положительные изменения, избавление от дефектов речи. Отрицательные результаты отсутствуют.

Курс коррекции речи составляет в среднем 35-40 сеансов.

Выявлена целесообразность и эффективность использования метода при оздоровлении организма в целом. Так, курсы оздоровления через логокомплекс показаны детям астматикам, часто болеющим детям, детям с нарушением дыхания. Гармонизируя работу дыхания и сердца методом ДАС – БОС, мы научим ребенка справляться с психоэмоциональными нагрузками, стрессами, страхами, уменьшить тревоги, улучшить сон, общее самочувствие, а значит повысить уровень адаптации его к окружающей социальной и экологической среде. В качестве положительных моментов, можно отметить улучшение памяти и внимания, дети становятся более коммуникабельными и уверенными в себе.

## **Слайд 11**

Метод ДАС – БОС в коррекции речи при заикании:

2014 -2015 год.

В этом году Зачислен 1 ребенок с заключением логоневроз.

Занятия проводятся с 30.10.2014г. Проведено 20 сеансов. На сегодняшний день можно утверждать:

- 1.ДРД у ребенка сформирован.
- 2.Максимальный показатель ДАС: 1-й сеанс-22 балла. 18-й сеанс 36 баллов (рассматриваем только периоды работы)
- 3.ЧСС на 1-ом сеансе:129 уд/мин: на 18 -106 уд/мин
- 4.Количество запинок уменьшилось, что тоже является положительным показателем.
- 5.Речь на выдохе стала более плавной, слитной, естественной , эмоционально окрашенной, выразительной
- 6.Снизился уровень речевой тревожности
- 7.Нормализовались коммуникативные отношения
- 8.Повысился уровень самооценки себя и своей речи

***Преимущества метода БОС:***

- Ребенок сознательно участвует в процессе своего оздоровления, хорошо понимая это;
- Занятия проводятся систематически, что позволяет выработать и хорошо закрепить у детей навыки правильного дыхания.
- Овладение данной методикой позволяет ребенку меньше волноваться перед контрольными, успокоить нервную систему; помогает справиться со страхами, стрессами, неудачами, застенчивостью;
- Дети, прошедшие курс дыхания в кабинете БОС, быстро засыпают, менее утомляются, отмечается высокая степень работоспособности.
- Занятия проходят в игровой форме, что особенно привлекает детей.

Т.О.метод БОС позволяет отказаться от присущего патологического стереотипа дыхания, речи и поведения.

**Управление образования**

квартал Северный, дом 5, пгт.Харп, Приуральский район, Ямало-Ненецкий автономный округ, 629 420  
телефон (34993) 7-26-05, e-mail: [ulybkasad@mail.ru](mailto:ulybkasad@mail.ru), сайт: <http://ulybkasad.ucoz.ru>  
ИНН 8902009581, ОГРН 1028900554935

# МЕТОД БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ В КОРРЕКЦИОННО РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Учитель – логопед

Бушмакина Е.В.

п. Харп

2015