



# Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

[лучшееерешение.рф](http://лучшееерешение.рф) [конкурс.лучшееерешение.рф](http://конкурс.лучшееерешение.рф) [квест.лучшееерешение.рф](http://квест.лучшееерешение.рф)  
[лучшийпедагог.рф](http://лучшийпедагог.рф) [publ-online.ru](http://publ-online.ru) [полезныекниги.рф](http://полезныекниги.рф)  
[t-obr.ru](http://t-obr.ru) [1-sept.ru](http://1-sept.ru) [v-slovo.ru](http://v-slovo.ru) [o-ped.ru](http://o-ped.ru) [na-obr.ru](http://na-obr.ru)

## Дыхание по методу БОС на физминутках и уроках математики и информатики

**Автор: Рагозина Наталья Александровна**

**ГБОУ Средняя школа № 520 Колпинского района Санкт-Петербурга**

**Аннотация:** Представленная разработка даёт представление о правильном дыхании, о кабинетах БОС, о пользе биологической обратной связи для здоровья друзей.

**Ключевые слова:** дыхание, метод БОС, здоровье людей.

Тема занятия: правильное дыхание методом БОС.

Цель занятия: дать представление о методе БОС (биологическая обратная связь) и о его пользе для здоровья людей.

БОС – озарила мне больную душу,

БОС – я дыханья ритма не нарушу.

БОС – здоровье крепкое ведь может людям дать.

Иди к Сметанкину – научишься дышать!

### Ход занятия

Представление о правильном дыхании. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны кратко ответить:

- 1) Что такое дыхание?
- 2) Как происходит вдох и выдох у здорового человека?
- 3) Чем дышит человек?
- 4) Как реагирует на дыхание мозг человека?
- 5) Что такое дыхание?
- 6) Что вдыхает человек?
- 7) Как влияет дыхание на обмен веществ человека?

Сигнал поступает в мозг. Воздух через носоглотку попадает в гортань – голосовые связки - трахеи – бронхи – ткань легкого – происходит газообмен – возвращается в сердце по дуге аорты.

Рассказ о кабинетах БОС.

Класс – комплект для системы образования (кабинет дыхания). Необходимое оборудование.

Закрепление понятия.

Мы поговорили о том, как правильно дышать. Теперь давайте закрепим данное понятие.

Итак, сядьте поудобнее, расслабьтесь, ноги поставьте на пол, руку положите на грудь, другую на живот.

Представим себе, что мы находимся в космосе, на космической станции. Состояние полной расслабленности, легкости. Мы думаем только о хорошем, смотрим в иллюминатор на прекрасную голубую планету. При вдохе, который происходит через нос на раз, два, животики превращаются в круглые, воздушные капсулы, которые при медленном через рот выдохе на три, четыре, пять, шесть – сдуваются. Повторим эти действия несколько раз. Но правильно ли мы дышим? Чтобы удостовериться в этом, на нашей космической станции есть прибор – БОС, подключаемся к нему, продолжаем наши упражнения и видим на экране нашего компьютера, что прибор регистрирует работу наших внутренних органов, преобразует информацию в световые и звуковые сигналы с помощью датчиков. Мы даже видим работу нашего сердца. На вдохе наш пульс учащается, на выдохе пульс становится реже. Подышав таким образом, мы чувствуем улучшение самочувствия, подъем настроения; теперь мы можем летать в космос не на один день, а на более длительный срок, при этом мы будем уверены в том, что у нас будет улучшаться работоспособность, память, повысится успеваемость, улучшится обмен веществ, укрепятся дыхательные пути. Все это говорит о пользе дыхания, о необходимости научиться, правильно дышать для укрепления своего здоровья!

Заключение.

Сегодня на занятии мы познакомились с методом правильного дыхания – БОС, о его пользе для здоровья людей, выяснили, какие кабинеты предлагает ЗАО «Биологическая обратная связь», сделали выводы о том, что надо беречь свое здоровье смолоду!

Домашнее задание: Узнать у родителей правильно ли они дышат? Научить правильно дышать по методу БОС своих родственников, друзей.

### **Литература:**

Конспекты теоретических уроков биологической обратной связи «Здоровье» под ред. А.А. Сметанкина. - НОУ «Институт биологической обратной связи», 2002. 82 с.