**Брисюк Елена Алексеевна**

**учитель начальных классов, логопед**

**ГОУ ЯО «Петровская школа-интернат»**

**Ярославская область**

**Ростовский район**

**р.п. Петровское**

**Использование метода ДАС-БОС в коррекционно-логопедической работе**

Биологическая обратная связь (БОС) – это уникальная технология XXI века, основанная на применении современной электронной аппаратуры.

В 80-ые годы Российским ученым-физиологом, кандидатом биологических наук, Президентом Ассоциации Биологической Обратной Связи Сметанкиным Александром Афанасьевичем с соавторами, была разработана система дыхательного тренинга по методу БОС.

Цель методики: формирование, совершенствование и коррекция речи у детей дошкольного, школьного возраста и взрослых по методу биологической обратной связи с максимальной дыхательной аритмией сердца.

Задачи:

-формирование диафрагмально-релаксационного типа дыхания (ДРД) с максимальной дыхательной аритмией сердца как нового дыхательного стереотипа и нового функционального состояния организма;

-профилактика нарушений голоса и речи;

-налаживание речевого синергизма (координация работы речеобразующего аппарата: дыхания, артикуляции, голосоподачи на равномерном выдохе);

-устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения вне речи и во время неё;

-развитие высших психических функций;

-оздоровление организма в целом.

**Коррекция речи осуществляется в два этапа:**

1 этап: Формирование диафрагмально-релаксационного типа дыхания по методу ДАС-БОС с максимальной ДАС.

2 этап: Обучение новым навыкам голосообразования, артикуляции, речи в фазе равномерного выдоха под контролем максимальной ДАС и физиологической длительности выдоха ребёнка.

**Существуют - показания и противопоказания - к применению метода ДАС-БОС, которыми мы руководствуемся.**

Показания к применению метода ДАС-БОС:

* логоневрозы, заикание
* нарушения темпа речи
* профилактика нарушений голоса и речи
* дислалия
* дизартрия
* ринолалия

Абсолютны противопоказания отсутствуют.

Относительные противопоказания:

* возраст ребёнка менее четырёх лет
* наличие диафрагмальной грыжи
* тяжёлые формы психических расстройств
* грубые нарушения интеллекта
* повышенная судорожная готовность головного мозга

**Определение ДАС**

**ДАС** - это физиологическое явление, возникающее в результате взаимодействия двух отделов вегетативной нервной системы (ВНС).

На вдохе более активен симпатический отдел. Он повышает частоту сердечных сокращений (ЧСС) и расширяет просвет бронхов (ПБ).

На выдохе преобладает влияние парасимпатического отдела, что приводит к снижению ЧСС и сужению ПБ. Величина ДАС - это разница между величиной ЧСС на вдохе и на выдохе. Она выражается в «уд./мин.»

**Свойства ДАС**

Величина ДАС зависит от возраста. Чем старше человек, тем ниже его ДАС. Величина ДАС постоянно колеблется в зависимости от физического и психического состояния человека.

* Если он спокоен, находится в комфортном состоянии, то показатель ДАС будет близок к возрастной норме.
* Если человек пребывает в состоянии стресса, психоэмоционального перенапряжения или «предболезни» - величина ДАС резко падает.

**Дыхание животом**

По методу Александра Афанасьевича у человека должно быть сформировано диафрагмальное дыхание т.е дыхание животом.

При неглубоком вдохе наш живот надувается - как шарик, а при выдохе – спокойно, неторопливо сдувается.

**Навык дыхания по Сметанкину, полученный на сеансах ДАС-БОС оказывает:**

-общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм ребенка;

-это профилактика и коррекция логопедических нарушений;

-повышение уровня концентрации внимания и успеваемости;

-устранение избыточного психоэмоционального напряжения во время речи;

-налаживание речевого синергизма

-профилактика нарушений голоса и речи.

**В состав кабинета БОС входит:**

-компьютерный комплекс с программным обеспечением;

-комплект многоразовых датчиков ЧСС и ЧД;

-прибор биологической связи (ПБС).

**Коррекционный курс разделён на 5 этапов.**

На каждый из них отводиться определённое количество часов и каждый из них имеет свои коррекционные задачи. Выработке устойчивого навыка диафрагмально-релаксационного дыхания помогает компьютерная игра, успех в которой зависит от правильности выполнения выдоха

**Каким образом происходит занятие?**

Каждое практическое занятие имеет два периода: период работы и период отдыха.

В период отдыха ребёнок в музыкальном сопровождении смотрит подборку слайдов о животных, птиц, о разнообразии транспорта и цветов, слушает русские народные сказки.

В периоды работы (тренировки) предъявляются звуковые и зрительные сигналы обратной связи, с помощью которых можно научиться правильно управлять своим дыханием и величиной ДАС. Зрительные сигналы обратной связи представлены в игровых сюжетах («столбик», «закрась забор», «раскрась картинку», «окно», «пчела»). Успешность результата зависит от правильности вдоха и выдоха.

**Все сюжеты имеют коррекционные задачи.**

* развитие оптико - пространственной ориентировки (понятия «вверх» - «вниз», «правый верхний угол», «нижний левый угол»)
* развитие глазодвигательных мышц
* развитие просодических компонентов речи
* развитие фонематического слуха, фонематического анализа и синтеза
* уточнение и обогащение словарного запаса детей
* автоматизация и дифференциация поставленных звуков в слогах, словах, предложениях, текстах
* использование усвоенных типов предложений в связной речи на фоне усложнения словаря и структуры фразы
* развитие высших психических функций
* развитие спонтанной речи учащихся по методу БОС с максимальной ДАС на фоне адекватного психоэмоционального и мышечного напряжения

Вся информация по сеансам проходит компьютерную обработку и отображается на экране в виде пульсограммы.

В результате использования метода ДАС - БОС в работе с детьми с речевой патологией наблюдается положительная динамика, а именно:

уменьшается напряжение мышц шеи, плеч, нижней челюсти, языка;

задействованы различные анализаторы: зрительный, слуховой.

значительно устраняются тревожные и невротические состояния, речевая неуверенность;

улучшаются показатели нарушенных речевых функций;

расширяется активный и пассивный словарь;

вырабатывается навык самоконтроля с использованием диафрагмального типа дыхания;

отмечается формирование и развитие неречевых процессов.