

**Здоровье  
детей**

**—**

**богатство  
нации**



**БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ —**

**НАЦИОНАЛЬНАЯ ИДЕЯ**

**СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ РОССИИ**

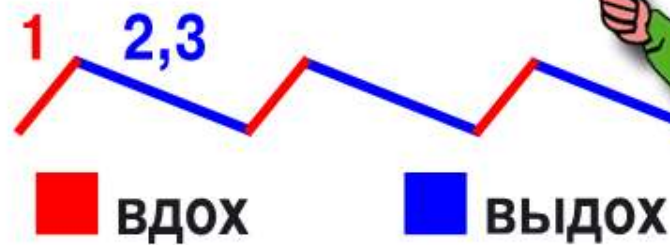
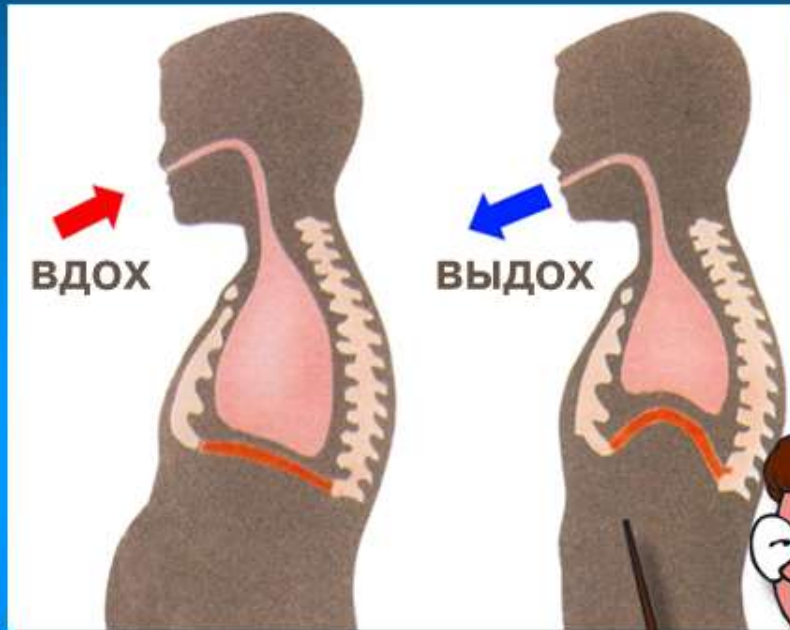
**Крупнейший проект массового  
оздоровления России**



Биологическая обратная  
связь — это технология  
сознательного  
управления  
механизмами здоровья

**Главное предназначение  
БОС - выработка дыхания,  
которое называется  
дыхательно-  
релаксационным типом  
дыхания с максимальной  
дыхательной аритмией  
сердца.**

# Учимся дышать животом





# Структура уроков здоровья

## I этап – подготовительный

*(3- 5 теоретических учебных занятия)*

## II этап – практический

*(15- 25 занятий на компьютере)*


Длительность работы за компьютером

*7-12 минут*

*Занятия проходят 2 раза в неделю*

# Учимся дышать играя

Сюжет-анимация «Полет пчелы»





83 верхний порог Пульс ЧСС ср. ДАС ср. Дых. ц

71 нижний порог

|| приостановить >> следующий ■ закончить ⌚ текущее время сеанса

Сюжет «Окно»



69 верхний порог Пульс  55

ЧСС средн. 62

58 нижний порог ДАС средн. 23

Дых. цикл, сек 25

|| приостановить >> следующий ■ закончить ⌚ текущее время сеанса: 0:02:26

## Таблица Сметанкина

**«Паспорт здоровья и биологический возраст человека» -  
дает возможность отслеживать изменения в организме человека**

<b>ДАС в уд./мин</b>	<b>Биологический возраст в годах</b>	<b>Уровень здоровья в баллах</b>
37 >	0–9	91–100
33 –36	10–19	81–90
29–32	20–29	71–80
25–28	30–39	61–70
21–24	40–49	51–60
17–20	50–59	41–50
13–16	60–69	31–40
9–12	70–79	21–30
5–8	80–89	11–20
0–4	90>	0–10

**Эта таблица показывает взаимосвязь между показателями ДАС и биологическим возрастом человека в годах**





**Сметанкин Александр Афанасьевич –  
ученый-физиолог, президент  
Российской Ассоциации  
Биологической Обратной Связи**



**Принцип метода БОС: человеку дается возможность увидеть и услышать ( с помощью компьютерной программы), как работает один из его органов, а затем, опираясь на эту информацию, человека обучают правильным с точки зрения физиологии НАВЫКАМ улучшения работы организма .**

# БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

