

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение – центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи муниципального района Борский Самарской области



Утверждаю
Директор ГБУ ЦППМСП м.р. Борский
Герасименко О.С. Герасименко
«11» января 2021г.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛНА»

Категория обучающихся: дети от 3х до 18 лет

Срок реализации программы: 6 часов

Год разработки: 2017г

Составитель:
Ситникова Л.Н.,
социальный педагог
ГБУ ЦППМСП м.р. Борский

Согласовано
Председатель методического объединения
Каюкова Н.Ю. Каюкова
«11» января 2021г.

АННОТАЦИЯ

Наступило время, когда требования мира, окружающего ребенка, столь высоки, что ему жизненно необходимы эффективные навыки адаптации и умение сохранять свои силы, внутренние ресурсы даже в самых сложных ситуациях. Все понимают необходимость научить ребенка разговаривать, читать, считать. Но не всегда взрослые задумываются, что не менее важно научить ребенка правильно сидеть, ходить, дышать, научить его сохранять свое здоровье и управлять возможностями своего организма.

Методика обучения диафрагмально-релаксационному дыханию может использоваться как здоровьесберегающая технология в образовательной программе обучения здоровому образу жизни, а также ее можно использовать как программу психолого-педагогического сопровождения развития детей и подростков/

Применение программы «Волна» предоставляет уникальные возможности для специалистов, занимающихся вопросами сохранения здоровья детей и подростков.

Обучение детей поддержанию оптимального уровня функционирования организма позволит им сохранить ресурсы организма в самых различных жизненных ситуациях и, несомненно, улучшит их самочувствие.

С какими бы проблемами ни пришлось работать специалисту, использование «Волны» поможет создать тот благоприятный фон, который обеспечит успешность проведения любых других коррекционных мероприятий.

Программа «Волна» позволяет заниматься с детьми начиная с 3-летнего возраста, поэтому её можно включать в комплекс развивающей и коррекционной работы с детьми специалистам детских садов, начальной школы, общеобразовательных учреждений.

Программа является завершенной и автономной, но может использоваться для решения задач комплексного воздействия, являясь составной частью более общих психологических, образовательных или коррекционных программ.

Использование программы в дошкольных образовательных учреждениях позволит провести с малышами профилактическую работу по предупреждению возникновения психосоматических и нервно-психических нарушений, обеспечить максимально благоприятные условия для развития ребёнка.

В школьных условиях использование программы «Волна» обеспечит создание берегающей среды, поможет решить проблемы коррекции таких часто встречающихся нарушений, как снижение концентрации внимания, работоспособности, произвольного контроля поведения. Значительные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки преодолеваются легче за счет нормализации функционального состояния, что позволяет школьникам успешнее адаптироваться к учебному процессу.

В программе «Волна» реализуется метод функционального биоуправления [ФБУ],

основанный на феномене биологической обратной связи. Биологическая обратная связь - это принцип, лежащий в основе организации самоуправления физиологическими функциями живого организма. Суть принципа биологической обратной связи отражается в законе о том, что эффективность функционирования биологической системы зависит от скорости возврата и качества информации о работе этой системы. Этот закон справедлив на всех функциональных уровнях, включая самый сложный уровень деятельности центральной нервной системы, реализующий волевой контроль поведения.

Метод функционального биоуправления базируется на результатах исследований, прежде всего И.П. Павлова и его последователей, а также на теории функциональных систем П.К. Анохина.

БИОУПРАВЛЕНИЕ - это особая форма обучения человека новой для него деятельности, новым навыкам. Специфичность ее состоит в том, что обучаются системы организма, произвольно не контролируемые, и осуществляется это при помощи специализированных технических средств.

При реализации метода функционального биоуправления происходит регистрация физиологических параметров организма (при помощи специальной аппаратуры) и преобразование их в компьютере в сигналы обратной связи, которые человек воспринимает в виде звукового или зрительного ряда.

Таким образом, тренирующийся человек имеет редкую возможность в режиме *оп-line* увидеть или услышать сигналы, соответствующие состоянию функций его организма, а кроме того, в режиме реального времени отследить, какие изменения происходят в процессе выработки навыка саморегуляции.

Цель программы обучение навыку диафрагмального дыхания и оптимизация с его помощью функционального состояния ребёнка.

Занятия по программе «Волна» способствуют решению таких актуальных и значимых для развития ребенка задач, как:

- оптимизация психофизиологического состояния;
- профилактика психосоматических заболеваний;
- нормализация психоэмоционального состояния;
- улучшение концентрации внимания, работоспособности;
- создание благоприятных условий для нервно-психического развития (функционального созревания головного мозга);
- профилактика и коррекция логопедических нарушений.

Овладение навыком позволяет реализовать этот тип дыхания произвольно, в любых ситуациях и с постоянно успешным результатом. Таким образом, результатом выработки навыка диафрагмально-релаксационного дыхания становится не только улучшение функционального состояния, но и приобретение обучившимся эффективного инструмента саморегуляции психофизиологического и психоэмоционального состояния.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ЦППМСП м.р. Борский



Г. Герасименко О.С. Герасименко

« 11 » марта 2021 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
программа «ВОЛНА»

ЦЕЛЬ: обучение навыку диафрагмального дыхания и оптимизация с его помощью функционального состояния ребёнка.

Категория обучающихся: дети от 3-х до 18 лет.

Срок обучения: 6 часов

Режим занятий 1 час в день (1 раз в неделю)

№ п/п	Наименование тем	Всего мин.	В том числе		Форма контроля
			лекц.	практ.	
1.	<i>Диагностический этап</i>	1 занятие (30 мин.)	15 мин.	15 мин.	Анкетирование.
2.	<i>Информационно-практический этап</i>	2 занятия (60 мин.)	30 мин.	30 мин.	Обратная связь.
3.	<i>Практический этап</i>	8-11 занятий (240 мин.)		240 мин.	Изучение показателей физиологического состояния ребёнка через показатели
4.	<i>Заключительная диагностика</i>	1 занятие (30 мин.)		30 мин.	Обратная связь. Анкетирование.
ИТОГО:		6 ч.	45 мин.	5 ч. 15 мин.	

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ЦПМСП м.р. Борский



О.С. Герасименко

« 11 » января

2021 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

программа «ВОЛНА»

ЦЕЛЬ: обучение навыку диафрагмального дыхания и оптимизация с его помощью функционального состояния ребёнка.

Категория обучающихся: дети от 3-х до 18 лет.

Срок обучения: 6 часов

Режим занятий 1 час в день (1 раз в неделю)

№ п/п	Наименование тем	Всего мин.	В том числе		Форма контроля
			лекц.	практ.	
1.	<i>Диагностический этап</i>	1 занятие (30 мин.)	15 мин.	15 мин.	
	1.1 Рассказ об особенностях психофизиологического и психоэмоционального состояния ребёнка, определение индивидуальной тактики обучения дыханию.		15 мин.		
	1.2 Диагностический сеанс для оценивания параметра дыхания и показателя деятельности сердечно-сосудистой системы.			15 мин.	
2.	<i>Информационно-практический этап</i>	2 занятия (60 мин.)	30 мин.	30 мин.	
	2.1 Ознакомление с возможностями саморегуляции, рассказ о диафрагмальном дыхании и его воздействии на организм.		30 мин.		
	2.2 Знакомство с биокомпьютерным тренажёром, объяснение методики правильного дыхания.			30 мин.	

3.	Практический этап	8-11 занятий (240 мин.)		240 мин.	Изучение показателей физиологического состояния ребёнка через показатели
	3.1 Постановка навыка диафрагмального дыхания	2-3 занятия (60 мин.)		2-3 занятия (60 мин.)	
	3.2 Обучение диафрагмальному дыханию.	3 занятия (60 мин.)		3 занятия (60 мин.)	
	3.3 Закрепление навыка диафрагмального дыхания	3-5 занятий (100 мин.)		3-5 занятий (100 мин.)	
4.	Заключительная диагностика	1 занятие (30 мин.)		30 мин.	Сопоставление изменений показателей диафрагмального дыхания на первых и заключительных сеансах.
ИТОГО:		6 ч.	45 мин.	5 ч. 15 мин.	