

**Государственное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 2 от 03.11.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 36 о/д от 24.11.2023
Директор ГБУ ЦППМСП
Володарская М.И.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Обучение навыкам саморегуляции»
(по оптимизации психофизиологического состояния организма с помощью
функционального биоуправления «Волна»)

Возраст учащихся: с 5 лет

Срок реализации: 18 часов

Составитель:
Котовская И.Е.

Санкт – Петербург
2023

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
Актуальность.....	3
Адресат	5
Цель и задачи.....	5
2. Содержание программы.....	7
Учебно-тематическое планирование.....	7
Методика построения программы.....	8
Краткое содержание занятий.....	9
3. Оценка результативности.....	14
4. Организационно-педагогические условия.....	14
Временные и материальные ресурсы.....	14
Требования к квалификации ведущего.....	15
5. Литература.....	16
Литература для психологов.....	16
Литература для родителей.....	17
6. Приложения.....	18
Специальные термины.....	18
Карта наблюдения за поведением ребенка в школе (заполняется родителем).....	19
Карта наблюдения за поведением ребенка в школе (заполняется учителем).....	20
Памятка ДРТ дыхания.....	21
Осваиваем навык диафрагмального дыхания.....	22
Упражнения на релаксацию в работе с детьми.....	23
Перечень образовательных электронных ресурсов, используемых в период электронного обучения и использования дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ	30

1. Пояснительная записка.

Актуальность.

Современные условия жизни, являются источником большого количества стрессовых факторов, оказывающих влияние на физическое и психическое благополучие детей. В различные периоды детства большое количество стрессовых реакций существенно влияет на метаболизм, иммунитет, физическое развитие, что приводит к частым болезням, а отсюда и к снижению посещаемости и успеваемости, формированию вредных привычек как способу справиться со стрессом. Стрессовые нагрузки могут приводить к нарушениям внимания, способности к обучению, поведения, развития ребенка, снижению его адаптационных возможностей, появлению эмоциональных нарушений и соматических заболеваний.

В соответствии с приоритетными задачами в области образования, обозначенными в президентской инициативе «Наша новая школа» и ФГОС НОО, одними из основных направлений психолого-педагогического сопровождения является:

- 1. Сохранение и укрепление психологического здоровья.
- 2. Формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни.

Мы не можем предотвратить действие стрессовых факторов, но в наших силах избежать негативных последствий стресса – того, что приносит истощения. Для этого необходимо научиться регулировать свое состояние, успокаиваться, снимать избыточное напряжение. Научиться навыкам саморегуляции, как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий, т.е. к формированию регулятивных УУД, которые обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности (согласно концепции ФГОС второго поколения).

Дыхание является не только физиологической функцией нашего организма, но и тесно связана с психологическим состоянием. Значительную роль в этом процессе играет диафрагма. Такие эмоции, как гнев и страх, влияют на тонус диафрагмы, вызывая ее напряжения. Напряженная диафрагма начинает функционировать в измененном режиме, это напряжение препятствует осуществлению глубокого вдоха и выдоха – дыхание становится поверхностным. При длительном подавлении страха и гнева напряжение диафрагмы становится хроническим, и процесс дыхания существенно нарушается.

Регуляция дыхания является древним из известных методов борьбы со стрессом. Она используется в течение тысячелетий для снижения чувства тревоги и для того, чтобы способствовать достижению общей релаксации.

Оздоровительное влияние на организм диафрагмального типа дыхания и возможность достигать глубокого уровня релаксации с его помощью, позволило разработать метод диафрагмально – релаксационного дыхания как способа коррекции психоэмоционального состояния.

Выработка диафрагмально-релаксационного типа дыхания производится путём последовательной тренировки в выполнении статических дыхательных упражнений с акцентом на диафрагмальный тип дыхания, на фоне релаксации, с использованием в качестве объективизации метода ДАС-БОС тренинга до достижения должных показателей дыхательной аритмии сердца, характерных для здоровых детей с учётом возраста. Навыки правильного дыхания осваиваются с помощью метода БОС - биологической обратной связи, что дает в итоге гармоничную работу дыхательной системы и сердца.

Формирование и тренировка ДРТД производится с использованием компьютерного аппаратно-программного комплекса (КАПфс-БОС) путем преобразования электрофизиологических сигналов в звуковые и зрительные сигналы обратной связи. На этих уроках ребята достигают гармонии физиологических систем своего организма, формируют навык здоровья.

Психопрофилактическая программа по оптимизации психофизиологического состояния организма с помощью функционального биоуправления «Волна» представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Факторы, повышающие эффективность работы методов психопрофилактики:

1. Психосоматическое расстройство – это расстройство комплексное (воздействуя на один компонент, мы опосредовано воздействуем и на другой);
2. Ребенку важно видеть результат деятельности (бихевиоральный подход)

Здоровье человека – это основная ценность – как для отдельной личности, так и для государства в целом.

Являясь инструментом получения достоверной информации о работе органов дыхания и сердца, метод не оказывает никакого вредного воздействия на организм и не вмешивается в какие бы то ни было физиологические процессы. В то же время предоставляет уникальную возможность корректировать работу собственного организма с целью избавления от причин и проявлений многих расстройств нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем.

Психопрофилактическая программа «Волна» **рекомендуется** для проведения занятий с детьми, страдающими:

- бронхиальной астмой, хроническими обструктивными бронхитами, респираторными аллергиями и другими заболеваниями дыхательной системы;
- частыми и длительными простудными заболеваниями;

- ослаблением защитных сил организма;
- хронической усталостью, нарушением сна, понижением работоспособности и другими расстройствами нервной системы;
- проявлениями вегетососудистой дистонии;
- головными болями;
- гипертонией;
- нарушениями речи, связанными с повышенным уровнем тревожности, неустойчивостью эмоциональной сферы;
- нарушениями поведения (гиперактивный ребенок с пониженной способностью к усидчивости, концентрации внимания, не умеющий контактировать со сверстниками и взрослыми).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Абсолютные:

1. Наличие тяжелых нарушений психики, волевой сферы и интеллекта;
2. Выраженные нарушения ритма сердца;
3. Заболевания внутренних органов в стадии декомпенсации.

Относительные:

1. Острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний;
2. Травмы центральной нервной системы, позвоночника и грудной клетки в остром периоде;
3. Болевой синдром любого происхождения;
4. Эпилепсия и другие состояния, провоцирующие судорожный синдром при гипервентиляционном типе дыхания;
5. Наличие диафрагмальной грыжи;
6. Возраст младше 4 лет.
7. Негативное отношение ребенка или родителей к данной методике оздоровления;

Адресат.

Психопрофилактическая программа «Волна» адресована учащимся с 1 по 11 класс, а также детям старшего дошкольного возраста. Группы могут формироваться по инициативе самих родителей или по рекомендации педагогов-психологов и учителей-логопедов, осуществляющих коррекционную работу с детьми.

Цель и задачи программы.

Цель: обучение ребенка навыку правильного, оптимального типа дыхания.

Задачи:

1. Оптимизация психофизиологического состояния (оздоровление) часто и длительно болеющих детей;
2. Профилактика стрессогенных заболеваний;

3. Профилактика и коррекция функциональных нарушений респираторной, сердечнососудистой и других систем;
4. Создание благоприятных условий для нервно-психического развития;
5. Нормализация психоэмоционального состояния;
6. Коррекция нарушений поведения, выработка конструктивных стратегий поведения;
7. Улучшение концентрации внимания, памяти, работоспособности;
8. Повышение академической успеваемости;
9. Формирование навыков преодоления жизненных трудностей за счет развития адаптационных возможностей;

Реализация программы обеспечивает:

К концу курса БОС-тренинга при условии, что ребенок овладевает новым навыком дыхания, могут быть достигнуты следующие результаты: увеличение и/или стабилизация ДАС при снижении средней ЧСС (и ЧСС на выдохе);

- снижение частоты дыхания до возрастной нормы;
- снижение сезонной заболеваемости ОРВИ;
- улучшение успеваемости;
- улучшение звукопроизношения и повышение эффективности занятий с логопедом.
- повышение уровня здоровья;
- формирование правильного типа дыхания;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- коррекция поведения воспитанников;
- стрессоустойчивость организма;
- успешную адаптацию в первом классе.
- улучшение навыков релаксации скелетной мускулатуры и управления стрессовыми реакциями;
- улучшение психоэмоционального состояния (повышение уверенности в себе, сосредоточенности, организованности, работоспособности; снижение реактивной и личностной тревожности, улучшение сна и нормализация его структуры).

Для повышения эффективности уроков здоровья необходимо, чтобы выполнялся ряд требований:

1. обязательность (при добровольном посещении занятий), основанная на осознании учащимися необходимости посещения занятий;
2. регулярность (не менее 2-3 раз в неделю с каждым ребенком в течение оздоровительного цикла);
3. отношение к урокам здоровья со стороны родителей как к полноценному предмету;

Об успешности занятий можно судить по динамике показателей после курса занятий, которые условно можно разделить на две группы: медицинские и педагогические.

Медицинские показатели:

- ✓ изменения ДАС, ЧСС, ЧД;
- ✓ динамика показателей соматического здоровья (антропометрия и функциональные пробы);
- ✓ изменение показателей заболеваемости (в основном респираторными инфекциями).

Педагогические показатели:

- ✓ успеваемость до и после курса занятий;
- ✓ изменение частоты нарушений звукопроизношения;
- ✓ формирование навыков самостоятельных занятий;
- ✓ изменение реактивной и личностной тревоги, степени выраженности депрессии, качества жизни.

Если в ходе реализации базовой программы не удалось выработать стойкий навык диафрагмально-релаксационного дыхания, то ребенку показан повторный курс.

2. Содержание программы.

Программа состоит из 18 занятий с детьми и подростками построенных в форме малой группы

Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Темы занятий	Продолжительность
1.	Вводное ознакомительное занятие	1
2.	Диагностический этап	1
3.	Информационно-практический этап	3
4.	Подготовка к ДРТ дыханию	2
5.	Постановка навыков дыхания	3
6.	Формирование навыка ДРТ дыхания	4
7	Закрепление навыка ДРТ дыхания	3
8	Заключительная диагностика	1
		18

Наряду с этими основными занятиями по запросу родителей программа может быть дополнена индивидуальными консультациями.

Учебно-тематическое планирование с учетом изменения условий реализации программы с опорой на Положение от 26.03.2020 № 44 об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в ГБУ ДО ЦППМСП Пушкинского района Санкт-Петербурга

Блоки	Тема	Часы			
		Общее количество	Очно	Дистанционно	
				Онлайн	Самостоятельная работа
➤	Входная диагностика				
№ п/п	Занятия с учащимися /воспитанниками/				
1	Вводное ознакомительное занятие	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
2	Диагностический этап	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
3	Информационно-практический этап	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
4	Информационно-практический этап	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
5	Информационно-практический этап	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
6	Подготовка к ДРТ дыханию	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
7	Подготовка к ДРТ дыханию	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
8	Постановка навыков дыхания	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
9	Постановка навыков дыхания	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
10	Постановка навыков дыхания	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
11	Формирование навыка ДРТ дыхания	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
12	Формирование навыка ДРТ дыхания	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
13	Формирование навыка ДРТ дыхания	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
14	Формирование навыка ДРТ дыхания	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
15	Закрепление навыка ДРТ дыхания	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
16	Закрепление навыка ДРТ дыхания	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
17	Закрепление навыка ДРТ дыхания	1	30 мин.	10.мин.	20 мин.
18	Заключительная диагностика	1	30 мин.		
№ п/п	Занятия с педагогами				
№ п/п	Занятия с родителями				
➤	ИТОГО часов:	18			
➤	Индивидуальные консультации (по запросу)				

Методика построения программы.

Занятия с детьми и подростками проводятся индивидуально и/или в малой групповой форме (до 3 человек), на которых применяются следующие методические средства:

- психогимнастические упражнения на создание и поддержание работоспособности, формирование позитивной эмоциональной атмосферы;
- короткие лекции (10-15 мин.);
- групповое обсуждение;
- упражнения на овладение навыками;
- индивидуальная работа;
- практические задания;
- визуализация;
- домашние задания.

Этапы программы

Тренировка и закрепление диафрагмально-релаксационного типа дыхания осуществляется с использованием аппаратно-програмного комплекса путем преобразования электрофизиологических сигналов в звуковые и зрительные сигналы обратной связи и реализуется в несколько этапов:

Этап 1. Диагностический этап.

Этап 2. Освоение принципов дыхания животом. Проводится без применения прибора (теоретические занятия).

Этап 3. Подготовка (два занятия) – приобретение навыка работы с компьютерной программой, прибором ДАС-БОС и датчиками.

Этап 4. Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем прибора ДАС-БОС (три занятий).

Этап 5. Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС (четыре занятий).

Этап 6. Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания (три занятия).

Этап 7. Итоговая диагностика.

Краткое содержание занятий

Вводное ознакомительное занятие.

Тема 1

Цель: Знакомство с программой и целью ее применения

Задачи:

- познакомить участников друг с другом и с групповой формой работы;
- выяснить ожидания и опасения детей,
- создать атмосферу взаимного доверия;

Диагностический этап.

Тема 2. Первичная диагностика.

Цель: выявление особенностей психофизиологического и психоэмоционального состояния ребенка.

Задачи:

- Оценить параметры дыхания и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы;
- Определить индивидуальную тактику обучения дыхания.

Информационно-практический этап.

Начальная школа

Тема 3. «Путешествие в страну Здоровейка»

Цель: формирование у детей понятия о здоровом образе жизни

Задачи:

1. Выявление уровня знаний детей о здоровье и его составляющих
2. Активизирование и систематизирование знаний детей о ЗОЖ
3. Знакомство с дыханием, как основой жизни.
4. Выявление взаимосвязи в работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма человека.

Оборудование:

Видеопроектор, набор карандашей, бумага для рисования.

Тема 4. «Путешествие в увлекательный мир дыхания»

Цель: активизировать и систематизировать знания детей о правильном дыхании

Задачи:

1. Закрепление знаний детей о ЗОЖ.
2. Знакомство детей с сердечно-сосудистой системой организма человека.
3. Знакомство с понятием «стресс» и его влиянием на организм.
4. Знакомство с диафрагмальным типом дыхания.

Оборудование:

Видеопроектор

Тема 5 «Правильное дыхание»

Цель: знакомство с биокомпьютерным тренажером «Волна»

Задачи:

1. Закрепление понятий «сердце», «легкие», «датчики» (с использованием кроссворда).
2. Ознакомление с возможностями саморегуляции.
3. Обучение диафрагмально-релаксационному типу дыхания.

Средняя и старшая школа.

Тема 3. «Путешествие в мир здоровья»

Цель: дать представление о правильном дыхании

Задачи:

1. Обобщить знания о здоровом образе жизни.
2. Подвести учащихся к пониманию дыхания как основы жизни.
3. Систематизировать знания учащихся об органах дыхания, функции дыхания, о диафрагме и ее значении.
4. Сформировать представление о правильном дыхании животом.
5. Выявить взаимосвязь дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Тема 4. «Зеркало здоровья»

Цель: дать представление учащимся о методе биологической обратной связи.

Задачи:

1. Закрепить знания учащихся о дыхании.
2. Активизировать знания о правильном дыхании и его пользе для организма человека.
3. Дать понятие о физиологическом показателе здоровья организма – дыхательной аритмии сердца.
4. Ознакомить учащихся с принципами работы прибора функционального биоуправления «Волна».
5. Показать взаимосвязь физиологических процессов, протекающих в организме и сигналов биологической обратной связи.

Тема 5. «Дыхательная гимнастика Сметанкина».

Цель: обучить учащихся диафрагмально-релаксационному типу дыхания с максимальной ДАС.

Задачи:

1. Проверить знания о дыхательной функции организма человека.
2. Закрепить знания о методе БОС.
3. Активизировать знания о физиологическом показателе здоровья человека – дыхательной аритмии (ДАС) человека.
4. Познакомить с навыком мышечной релаксации по Джекобсону.
5. Выявить взаимосвязь физиологических процессов, происходящих в организме человека со звуковыми и визуальными сигналами биологической обратной связи.

Практический этап

Приобретение навыка работы с программой .(1-2 занятие).

Все занятия по работе с программой могут проходить в виде полноценного урока по схеме:

- теоретическая часть (вопросы здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания и т.д.) с использованием презентаций, слайдов, лекционного материала – 10 минут
- подготовка к дыхательному тренингу (ДАС-БОС – тренингу), повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания - 5 минут
- дыхательный тренинг по программе соответственно очередности урока – 15 минут
- обсуждение результатов тренинга – практикум – 10 минут
- обобщение, контрольные вопросы – 5 минут

После того как ребенок усвоит инструкцию диафрагмально-релаксационного типа дыхания (ДРД), и сможет дышать животом, можно сделать следующий шаг и начать сеансы БОС. Если ребенок возбужден или перенес физическую нагрузку (быстрая ходьба, бег), то следует дать ему отдых, чтобы физиологические параметры (частота дыхания, ЧСС) самостоятельно пришли к нормальным величинам. После этого уже можно переходить к БОС – тренингу.

- ✓ Установите датчики на грудную клетку.
- ✓ Соедините датчик с прибором БОС.
- ✓ Включите прибор.
- ✓ Запустите программу

Очень важно, чтобы ребенок понял, что открытие/закрашивание в сюжетах отражает плавное изменение текущей ЧСС в пределах, установленных величинами верхнего и нижнего порогов.

Важно следить за тем, чтобы ребенок не увеличивал глубину и длительность вдоха для достижения верхнего порога. Вдох должен быть спокойным, непродолжительным.

На выдохе необходимо полностью расслабиться и достичь минимальной величины ЧСС. Поэтому, нижний порог делается постепенно более трудно достижимым. Это заставляет ребенка стремиться на выдохе к максимальной релаксации.

При этом нужно помнить, что выдох делается плавно и без усилий, вдох же происходит, безусловно-рефлекторно. Чем спокойнее, комфортнее чувствует себя ребенок, тем лучше получается выполнять упражнение. В процессе тренинга необходимо поощрять и хвалить детей. Особенно это важно для детей младшего возраста с лабильным нервно-эмоциональным статусом.

По окончании 1 сеанса детям даются рекомендации для самостоятельных занятий дома (2-3 раза в день по 10-15 мин) в следующем виде:

Займите удобное, комфортное положение (лежа, сидя).

В положении сидя - плечи расслаблены и опущены, руки лежат на коленях.

Сделайте неглубокий медленный вдох через нос с закрытым ртом и постарайтесь при этом надуть живот.

Затем сделайте плавный, медленный выдох через рот, губы должны быть полусомкнуты (сложены трубочкой).

Воздух свободно покидает легкие. Вы лишь создаете небольшое сопротивление полусомкнутыми губами.

При выдохе живот возвращается в исходное положение.

Следите за тем, чтобы мышцы груди и плечевого пояса не участвовали в дыхании.

Для контроля одну руку можно положить на грудь, а другую на живот. Должна двигаться только рука, находящаяся на животе. Грудная клетка находится в покое.

Старайтесь, чтобы выдох был, по крайней мере, в два раза дольше вдоха. Например, вдох на «раз-два», а выдох на «раз-два-три-четыре».

Ни в коем случае не выдыхайте через силу, постарайтесь полностью расслабиться, никаких неприятных ощущений быть не должно.

При правильном выполнении частота дыхания должна составлять 8-12 дыхательных движений в 1 мин. Диафрагмальное дыхание станет обычным типом дыхания при условии постоянных тренировок.

Кроме того, ребенок может вести дневник самостоятельных занятий.

Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания

Ваше внимание должно быть акцентировано на запоминании собственных ощущений, возникающих у ребенка во время правильного выполнения диафрагмального вдоха-выдоха. Это необходимо для того, чтобы тренирующийся мог без труда воспроизводить подобное состояние в моменты ухудшения самочувствия без сигналов БОС.

Во время формирования нового стереотипа дыхания, следует помнить, что главным при этом является выдох. Начиная с 4-го занятия специалист просит ученика выполнять инструкцию (воспроизводить диафрагмально-релаксационное дыхание) и в периоды «ОТДЫХ».

Задачи этапа:

- освоить и закрепить навык диафрагмально-релаксационного дыхания, тем самым научиться уверенно снижать пульс на выдохе.

За продолжительностью, равномерностью, плавностью выдоха следует следить особо! В конце каждого выдоха в сюжете «РАБОТА» столбик должен полностью опускаться, забор должен быть «покрашен» кистью до самого низа, а картинки должны открываться полностью.

Если средняя величина пульса по каким-либо причинам растет и сюжет при этом перестает выполняться, остановите урок кнопкой «ПАУЗА», постарайтесь в течение нескольких минут успокоить ребенка, а затем снова вернитесь к тренингу. Если при правильном выполнении Инструкции сюжет выполняется не полностью (столбик не опускается до конца, кисть на заборе не закрашивает до самого низа и т. п.) необходимо провести коррекцию порогов.

Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания

Для проведения этих занятий используйте шаблоны «Урок 8» - «Урок 12». При проведении уроков применяйте выработанные ранее приемы дыхания.

Задачи этапа:

- достичь синхронизации работы дыхания и сердца;
- увеличить ДАС (показатель уровня здоровья) до возрастной нормы или превысить ее;
- снизить частоту дыхания;
- научиться использовать приобретенный навык дыхания без сигналов ОС.

Помните, что достижение гармонии работы дыхания и работы сердца – одна из самых главных задач всего курса освоения диафрагмально-релаксационного типа дыхания путем кардиореспираторной тренировки по методу БОС. Гармонизация работы этих двух важнейших систем организма позволит достигнуть максимальной для каждого организма величины ДАС.

Это означает, что каждый человек по собственному желанию может включать (активизировать) внутренние резервы здоровья, защищать себя от негативных последствий стресса, без лекарств эффективно бороться с хроническими недугами бронхолегочной, сердечно-сосудистой и нервной систем, значительно быстрее восстанавливаться после острых заболеваний. Наконец, организм начнет функционировать в самом оптимальном для себя режиме, не заставляя работать органы и системы длительное время в экстремальном режиме, резко повышающем риск возникновения таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, язва, невротические расстройства, бронхиальная астма, а также ускорения процессов преждевременного старения.

Закрепление полученного навыка ДРД.

Главная цель работы с прибором - добиться полной синхронизации фаз дыхательного цикла с изменениями ЧСС в пределах индивидуальных возможностей.

Задачи этапа:

- закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания;
- воспроизведение полученного навыка без приборов БОС.

Диагностический этап.

Тема 16. Итоговая диагностика.

Цель: выявление особенностей психофизиологического и психоэмоционального состояния ребенка.

Задачи:

- Оценить параметры дыхания и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы;
- Определить индивидуальную тактику обучения дыхания.

3. Оценка результативности.

Предлагаемые способы оценки результативности программы:

- Анкетирование родителей участников программы (Приложение).
- сравнение результатов проведения тестов-опросников по сферам здоровья с участниками до начала проведения занятий и после их окончания:

Эмоциональная сфера - «Цветовой тест Люшера», «Диагностика тревожности»

Когнитивная сфера - Тест Тулуза-Пьерона

Межличностные отношения- «Оценка склонности к агрессивному поведению Басса-Дарки»

Социально-психологическая сфера - «Уровень школьной мотивации»

Соматическое здоровье - «Диагностический режим программы «Волна»»

4. Организационно-педагогические условия

Временные и материальные ресурсы.

Программа построена из 18 занятий с детьми и подростками по 1 часу каждое. Продолжительность всей программы 18 часов.

Наиболее рациональным является режим занятий 2 раза в неделю. В группу может входить от 7 до 12 человек (для дошкольников занятия проводятся индивидуально).

Условия реализации программы:

«В условиях особой санитарно-эпидемиологической обстановки реализация программы может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Организационно-педагогические условия:

При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий в соответствии с СанПиН 22.2/2.4.1340-03; СанПиН 2.4.4.3172-14

- Предусмотрены обязательные санитарно-гигиенические перерывы между занятиями продолжительностью не менее 10 минут.

- Во время перерывов следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из помещения, где проводилось занятие.

- Внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще 2-х раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся 2-5-х классов – не более 60 минут,

- для обучающихся 6-11-х классов не более 90 минут.

Рекомендуемая (т.е. онлайн) непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взор на экране устройства отображения информации на занятии, не должна превышать:

- для дошкольников – 10мин.;

- для обучающихся в 1-4 классах – 15 мин.;

- для обучающихся в 5-7 классах – 20 минут;

- для обучающихся в 8-9 классах – 25 мин.

Для обучающихся в 10-11 классах на первых часах учебных занятий – 30 мин., на втором – 20 мин.

Время проведения компьютерных игр с навязанным ритмом не должно превышать 10 мин. Для учащихся 2-5 классов и 15 мин. Для учащихся более старших классов.

Рекомендуется проводить их в конце занятия.

Гигиенические требования к максимальным величинам образовательной нагрузки на коррекционном отделении:

Максимальная нагрузка на обучающихся за 1 занятие соответствует нормативным требованиям, санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей – СанПиН 2.4.4.3172-14 образовательных организаций – СанПиН 2.4.2.2821-10 (с изменениями от 24.12.2015).

Академический час для обучающихся/воспитанников 30/45 минут.

Распределение недельной образовательной нагрузки зависит от особенностей ребенка, сложности нарушения развития, его индивидуальных, личностных и психофизических условий жизни и воспитания.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕТОДА

Формирование и тренировка диафрагмально-релаксационного типа дыхания осуществляется с использованием аппаратно-программного комплекса путем преобразования электрофизиологических сигналов в звуковые и зрительные сигналы обратной связи КАПфс-БОС-«Биосвязь» в составе: преобразователь биоэлектрических, биомеханических сигналов организма человека; программные средства с программой. Для реализации программы психофизиологического тренинга необходимо приобрести биокомпьютерный тренажер «Волна» (по кол-ву участников в группе).

Занятия проводятся в отдельном помещении, достаточно просторном и проветриваемом. При определении плана работы с детьми и определении продолжительности и длительности занятий следует руководствоваться инструктивно-методическим Письмом министерства образования РФ от 14.03.2000г. № 65/23 – 16, в котором утверждены гигиенические требования к максимальной нагрузке на детей в условиях организационного обучения.

Требования к квалификации ведущего.

Ведущий, реализующий программу, должен:

иметь психологическое образование,
опыт проведения тренинговых групп и опыт работы с детьми дошкольного и школьного возраста.

владеть компьютерной грамотностью,
получить знания на курсах повышения квалификации по обучению детей и подростков диафрагмальному дыханию в НПФ «Амалтея» и/или институте «Биосвязь».

5. Литература.

Литература для психологов

1. Абросимов В.Н, Нарушения регуляции дыхания,- М., 1990.- С. 186-241. Биологическая Обратная Связь.
2. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья.- М.: Педагогическое общество России, 2001-192с.
3. Волна. Обучение диафрагмальному дыханию: методическое пособие / сост. Ледина В.Ю., Зубова Н.А. – СПб., 2003
4. Закон Санкт-Петербурга «Об охране здоровья граждан в Санкт-Петербурге» от 19.10.2001 года № 691-84 с.
5. Ивановский Ю.В., Сметанкин А.А. Принципы использования метода биологической обратной связи в системе медицинской реабилитации: Учебно-методическое пособие.-СПб., 2002.- 20с.
6. Конспекты теоретических уроков биологической обратной связи «Здоровье» под ред. А.А.Сметанкина. - НОУ «Институт биологической обратной связи», 2002. - 82 с.
7. Руководство для пользователя БОС «Дыхание», Биосвязь
8. Сметанкин А.А.Здоровье без лекарств: Биологическая обратная Связь: РА БОС, С-Пб, 2001.-68с.
9. Сметанкин А.А.Метод биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца – путь к нормализации центральной регуляции взаимодействия дыхательной и сердечно-сосудистой систем: учебно-методическое пособие.- СПб., 2002.-20с.
- 10.Смирнов Н.К. «здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе» - М.:АПК и ПРО, 2002. – 121 с
среднего школьного возраста / сост. Лузик Н.С., Портнова А.А., Федорова Н.А. – СПб., 2006
- 11.Техники здоровья. Учебно-методическое пособие для работы с детьми младшего школьного и старшего дошкольного возраста / сост. Лузик Н.С., Портнова А.А., Федорова Н.А. – СПб., 2006
- 12.Техники здоровья. Учебно-методическое пособие для работы с детьми
- 13.Техники здоровья. Учебно-методическое пособие для работы с детьми старшего школьного возраста / сост. Лузик Н.С., Портнова А.А., Федорова Н.А. – СПб., 2006
- 14.Хамиель Д Управление стрессом и оптимизация работы в школе // Биологическая обратная связь. - 1999. - № 3. - С.22-23.
- 15.Ясюкова Л. А. «Прогноз и профилактика готовности обучения в начальной школе». - СПб, ИМАТОН.

Видеоматериалы:

1. Биологическая Обратная Связь. Научно-популярные фильмы:
«Подари себе здоровье»
«Россия – территория здоровья. ЗАТО Большой Камень»
«Мир без стресса – Вселенная здоровья»

«Ученые Санкт-Петербурга о методе БОС»
«Технология БОС в Ленинградской области»

Литература для детей и подростков.

Зверев В.А. «Учись здоровью» кн.1/пособие для 1-4 классов ОУ.- СПб.: Биосвязь: «Просвещение», 2008

Сметанкин А.А., Межевалов А., Ромодин В. «Будь здоров, малыш»/учебник для детей дошкольного и младшего школьного возраста, - СПб 2008г

Сметанкин А.А. «Здоровье на 5+». – СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2007. - 160 с.

Здоровье на «отлично»! самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 320с.:ил.

Зайцев Г.К. зайцев А.Г. Твое здоровье: Регуляция психики – СПб.: «Детство-пресс», 2000.- 96с.: ил.