Государственное бюджетное учреждение - центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, «Психолого-педагогический центр» городского округа Тольятти Самарской области

445045, Самарская область, г.Тольятти, ул.Громовой, 44
тел.76-99-74, факс 76-90-55 e-mail: ppc@edu.tgl.ru

«Утверждаю»
Директор ГБУ «ППЦ»
Горбанева Л.А.
«10» января 2020 г.

ПРОГРАММА «ВОЛНА»

Составитель:
методист ГБУ «ППЦ»
Стрельцова В.И.

Принята на методическом совете ГБУ «ППЦ»

Тольятти
Программа составлена в 2015 году, внесены дополнения в 2020 году

АННОТАЦИЯ

Постоянные изменения социально-экономической среды, ускоряющийся темп жизни, множество инноваций в сфере образования оказывают влияние на наших детей, увеличивая общую нагрузку на них. При этом описанные изменения происходят на фоне протекания возрастных кризисов развития. Не умение справиться со всё возрастающей нагрузкой, нарушейный контакт со своими психофизиологическими ресурсами могут приводить к нарушению процесса адаптации, которые проявляются в виде психосоматических заболеваний, аддиктивном поведении, таком в частности, как употребление психоактивных веществ. Таким образом, современному ребенку важно обладать необходимым инструментарием для успешной адаптации и более полной самореализации.

Говоря о детях и подростках важно учитывать, что защитные и адаптационные механизмы у них еще не до конца сформировались, а как раз именно в данный период формируются. Помочь ребенку успешно пройти возрастные кризисы развития, решить актуальные задачи данного периода, расширить адаптационные возможности — одна из основных задач психолого-педагогического сопровождения.

Методы такого сопровождения различны и зависят от применяемого психологом подхода, и едва ли, можно отдать предпочтение какому-то из них. Комплексный подход учитывает ряд факторов, определяющих наибольшую эффективность данных мероприятий.

Наиболее значимый фактор, это позиция ребенка относительно собственного поведения, состояния и в целом здоровья. Активное отношение ребенка к данным аспектам создает благоприятную базу для достижения лучшего результата. Ребенок начинает осознавать, что не состояние владеет им, его мыслями, поступками, а он владеет собственным состоянием, может направленно его изменять. Например, посредством обучения прогрессивной мышечной релаксации достигается расслабление тонуса мышц, осуществляется изменение дея тельности ВМС (изменение температуры тела, ритма сердцебиения, дыхания и пр.). Достигается состояние спокойного бодрствования, что естественно оказывает влияние на эмоциональную сферу - снижается эмоциональное напряжение. Теперь, владея навыком мышечной релаксации, ребенок может произвольно достигать состояния комфорта.

Использование метода функционального биоуправления еще более повышает описанный эффект за счёт положительного подкрепления, реализующегося в режиме обратной связи. Биоуправление - эго обучение человека новой для него деятельности, новым навыкам, но эго особая форма обучения. Специфичность её состоит в том, что

обучаются системы организма, произвольно не контролируемые, а осуществляется это при помощи специальных технических средств.

При использовании метода ФБУ происходит регистрация физиологических параметров организма, таких как частота сердечных сокращений, периферическая температура тела, мышечное напряжение, и компьютерное преобразование их в сигналы обратной связи, которые человек воспринимает в видоизменения изображения, интенсивности звучания музыки, развития мультипликационного сюжета. Появляется уникальная возможность увидеть и услышать то, что происходит с собственным телом, сравнить субъективные ощущения с объективными данными, отображаемыми на экране. В результате использования обратной связи в течение определенного времени ребенок научается распознавать телесные ощущения, соответствующие состоянию комфорта и расслабления, и, конечно, воспроизводить их. Он овладевает навыками саморегуляции, которые закрепляются на уровне памяти тела, что обеспечивает их долгосрочность. Таким образом, реализуя метод ФБУ, мы создаем благоприятные условия для мобилизации и формирования психофизиологического ресурса организма, которым ребенок будет пользоваться в жизни.

Использование навыков саморегуляции отражается на физическом, психологическом и социальном аспектах здоровья ребенка, где мы наблюдаем положительную динамику в результате расширения адаптационных возможностей организма и психики.

Дыхание является одной из важнейших функций организма, обеспечивающей непрерывное снабжение всех органов и тканей кислородом.

Методика обучения диафрагмально-релаксационному дыханию может использоваться как здоровье сберегающая технология в образовательной программе обучения здоровому образу жизни. Так же её можно использовать как программу психолого-педагогического сопровождения развития детей и подростков.

Цель программы «Волна» - обучение навыку диафрагмального дыхания.

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

- оптимизация психофизиологического состояния;
- профилакгика 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.

Применение программы «Волна» предоставляет уникальные возможности для специалистов, занимающихся вопросами сохранения здоровья детей и профилактикой вредных привычек и наркозависимости.

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 нс работал специалист, использование программы «Волна» создаст тот благоприятный фон, который обеспечит успешность проведения любых других коррекционных мероприятий.

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

Таким образом, особенно актуально становится использование данной коррекционной программы в рамках психосоциальной модели профилактики вредных привычек и наркозависимости среди детей и подростков.

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

1. Использование в дошкольных образовательных учреждениях позволит провести с малышами профилактическую работу по предупреждению возникновения психосоматических заболеваний и нервно-психических нарушений, обеспечить максимально благоприятные условия для развития ребенка;
2. В школьных условиях использование программы позволяет обеспечить создание сберегающей здоровье среды, поможет решить проблемы коррекции таких часто встречающихся нарушений, как снижение концентрации внимания, работоспособности, произвольного контроля поведения. Значительные интеллектуальные нагрузки преодолеваются легче за счёт нормализации функционального состояния, что позволяет школьникам легче адаптироваться к учебному процессу.
3. В условиях оздоровительных учреждений применение программы позволяет создать благоприятные условия для проведения лечения, снизить эмоциональную нагрузку.

Формирование нового функционального состояния и выработка навыка

диафрагмального дыхания приводят к многоплановым изменениям не только в физиологическом состоянии, но и в когнитивной, эмоциональной, волевой, поведенческой сферах личности.

При работе по программе тренирующийся ребенок или подросток обучается контролировать, в первую очередь, свое дыхание, управляя тем самым вегетативными реакциями, общим состоянием, эмоциями, поведением.

Формирование оптимального функционального состояния сказывается и на интеллектуальной работоспособности, которая может рассматриваться как величина функционального резерва организма. Это проявляется в улучшении показателей произвольного внимания, в увеличении его объема, снижении количества ошибок.

Осваивая навыки саморегуляции, дети учатся формировать наиболее эффективную и, следовательно, более здоровую модель поведения. Перенос этих навыков в обычную жизнь позволяет им выработать конструктивные стратегии борьбы со стрессом, что важно для профилактики развития нервного перенапряжения и повышения адаптации к окружающим условиям. У ребенка или подростка появляется возможность анализировать свои действия и ощущения во время сеансов. Это позволяет подобрать наиболее подходящий режим преодоления нагрузок, расширить поведенческий репертуар личности.

«Утверждаю»
Директор ГБУ «ППЦ»
Горбанева Л.А.
«10» января 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

программа «Волна»

Цель: обучение навыку правильного, оптимального (диафрагмального) дыхания
Категория обучающихся: дошкольники (3-6 лет)
Срок обучения: 10 акад. часов (10 занятий)
Режим занятий: 1 акад. час (15-20 мин.) 1 раз в неделю

№ п/п	Наименование тем	Всего мин.	В том числе		Форма контроля
			Лекц.	Практ.	
1.	*Диагностический этап*	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	Изучение показателей физиологического состояния ребенка через показатели пульса, дыхания
2.	***Информационно-практический этап.***	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	
3.	***Практический этап.***	*7 ч.*		*7 ч.*	Изучение показателей физиологического состояния ребенка через показатели пульса, дыхания
4.	***Заключительная диагностика.***	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	Сравнение показателей первичной диагностической сессии и завершающей диагностики.
	ИТОГО:	*10 ч.*	*1,5 ч.*	*8,5 ч.*	

«Утверждаю»
Директор ГБУ «ППЦ»
Горбанева Л.А.
«10» января 2020 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

программа «Волна»

Цель: обучение навыку правильного, оптимального (диафрагмального) дыхания
Категория обучающихся: дошкольники (3-6 лет)
Срок обучения: 10 акад. часов (10 занятий)
Режим занятий: 1 акад. час (15-20 мин.) 1 раз в неделю

№ п/п	Наименование тем	Всего мин.	В том числе		Форма контроля
			Лекц.	Практ.	
1.	***Диагностический этап.*** Выявление особенностей психофизиологического и психоэмоционального состояния, определение индивидуальной тактики обучения дыханию.	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	Изучение показателей физиологического состояния ребенка через показатели пульса, дыхания
2.	***Информационно-практический этап.*** Формирование мотивации на работу в программе, ознакомление с возможностями саморегуляции.	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	
3.	***Практический этап.*** Выработка навыка диафрагмального дыхания.	*7 ч.*		*7 ч.*	Изучение показателей физиологического состояния ребенка через показатели пульса, дыхания
	3.1. Постановка навыка дыхания.	*2 ч.*		*2 ч.*	
	3.2. Обучение диафрагмальному дыханию.	*2 ч.*		*2 ч.*	
	3.3. Закрепление навыка диафрагмального дыхания.	*3 ч.*		*3 ч.*	
4.	***Заключительная диагностика.***	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	Сравнение показателей первичной диагностической сессии и завершающей диагностики.
	ИТОГО:	*10 ч.*	*1,5 ч.*	*8,5 ч.*	

«Утверждаю»
Директор ГБУ «ППЦ»
Горбанева Л.А.
«13» января 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

программа «Волна»

Цель: обучение навыку правильного, оптимального (диафрагмального) дыхания
Категория обучающихся: младшие школьники (7-10 лет)
Срок обучения: 10 акад. часов (10 занятий)
Режим занятий: 1 акад. час (15-20 мин.) 2 раз в неделю

№ п/п	Наименование тем	Всего мин.	В том числе		Форма контроля
			Лекц.	Практ.	
1.	*Диагностический этап*	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	Изучение показателей физиологического состояния ребенка через показатели пульса, дыхания
2.	***Информационно-практический этап.***	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	
3.	***Практический этап.***	*7 ч.*		*7 ч.*	Изучение показателей физиологического состояния ребенка через показатели пульса, дыхания
4.	***Заключительная диагностика.***	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	Сравнение показателей первичной диагностической сессии и завершающей диагностики.
	ИТОГО:	*10 ч.*	*1,5 ч.*	*8,5 ч.*	

«Утверждаю»
Директор ГБУ «ППЦ»
Горбачева Л.А.
«10» января 2020 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

программа «Волна»

Цель: обучение навыку правильного, оптимального (диафрагмального) дыхания
Категория обучающихся: младшие школьники (7-10 лет)
Срок обучения: 10 акад. часов (10 занятий)
Режим занятий: 1 акад. час (15-20 мин.) 2 раз в неделю

№ п/п	Наименование тем	Всего мин.	В том числе		Форма контроля
			Лекц.	Практ.	
1.	***Диагностический этап.*** Выявление особенностей психофизиологического и психоэмоционального состояния, определение индивидуальной тактики обучения дыханию.	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	Изучение показателей физиологического состояния ребенка через показатели пульса, дыхания
2.	***Информационно-практический этап.*** Формирование мотивации на работу в программе, ознакомление с возможностями саморегуляции.	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	
3.	***Практический этап.*** Выработка навыка диафрагмального дыхания.	*7 ч.*		*7 ч.*	Изучение показателей физиологического состояния ребенка через показатели пульса, дыхания
	3.1. Постановка навыка дыхания.	*2 ч.*		*2 ч.*	
	3.2. Обучение диафрагмальному дыханию.	*2 ч.*		*2 ч.*	
	3.3. Закрепление навыка диафрагмального дыхания.	*3 ч.*		*3 ч.*	
4.	***Заключительная диагностика.***	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	Сравнение показателей первичной диагностической сессии и завершающей диагностики.
	ИТОГО:	*10 ч.*	*1,5 ч.*	*8,5 ч.*	

«Утверждаю»
Директор ГБУ «ППЦ»
Горбанева Л.А.
«10» января 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

программа «Волна»

Цель: обучение навыку правильного, оптимального (диафрагмального) дыхания
Категория обучающихся: подростки (11-18 лет)
Срок обучения: 10 акад. часов (10 занятий)
Режим занятий: 1 акад. час (20 мин.) 2 раз в неделю

№ п/п	Наименование тем	Всего мин.	В том числе		Форма контроля
			Лекц.	Практ.	
1.	*Диагностический этап*	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	Изучение показателей физиологического состояния ребенка через показатели пульса, дыхания
2.	***Информационно-практический этап.***	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	
3.	***Практический этап.***	*7 ч.*		*7 ч.*	Изучение показателей физиологического состояния ребенка через показатели пульса, дыхания
4.	***Заключительная диагностика.***	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	Сравнение показателей первичной диагностической сессии и завершающей диагностики.
	ИТОГО:	*10 ч.*	*1,5 ч.*	*8,5 ч.*	

«Утверждаю»
Директор ГБУ «ППЦ»
Горбанева Л.А.
«10» января 2020 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

программа «Волна»

Цель: обучение навыку правильного, оптимального (диафрагмального) дыхания
Категория обучающихся: подростки (11-18 лет)
Срок обучения: 10 акад. часов (10 занятий)
Режим занятий: 1 акад. час (20 мин.) 2 раз в неделю

№ п/п	Наименование тем	Всего мин.	В том числе		Форма контроля
			Лекц.	Практ.	
1.	***Диагностический этап.*** Выявление особенностей психофизиологического и психоэмоционального состояния, определение индивидуальной тактики обучения дыханию.	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	Изучение показателей физиологического состояния ребенка через показатели пульса, дыхания
2.	***Информационно-практический этап.*** Формирование мотивации на работу в программе, ознакомление с возможностями саморегуляции.	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	
3.	***Практический этап.*** Выработка навыка диафрагмального дыхания.	*7 ч.*		*7 ч.*	Изучение показателей физиологического состояния ребенка через показатели пульса, дыхания
	3.1. Постановка навыка дыхания.	*2 ч.*		*2 ч.*	
	3.2. Обучение диафрагмальному дыханию.	*2 ч.*		*2 ч.*	
	3.3. Закрепление навыка диафрагмального дыхания.	*3 ч.*		*3 ч.*	
4.	***Заключительная диагностика.***	*1 ч.*	*0,5 ч.*	*0,5 ч.*	Сравнение показателей первичной диагностической сессии и завершающей диагностики.
	ИТОГО:	*10 ч.*	*1,5 ч.*	*8,5 ч.*	