



# Психопрофилактическая компьютерная программа «Волна»

*Презентацию подготовила педагог – психолог МБОУ СОШ  
№3 г.Нарьян – Мар Дуркина Е.М.*

Программа «Волна» направлена на обучение навыкам саморегуляции посредством диафрагмального типа дыхания, наиболее оптимального для организма как в условиях естественного функционирования и развития, так и в ситуациях повышенных стрессовых нагрузок. Представляет уникальные возможности для специалистов, занимающихся вопросами здоровьесбережения. Может использоваться в качестве эффективного метода профилактики и коррекции психофизиологических и психоэмоциональных нарушений у детей и взрослых

**Основной целью** программы «Волна» является обучение ребёнка навыку правильного, оптимального типа дыхания.

Методика обучения диафрагмально-релаксационному дыханию может использоваться как здоровьесберегающая технология в образовательной программе формирования установки на здоровый образ жизни, а также как программа психолого-педагогического сопровождения развития детей и подростков.

<b>Время проведения</b>	<b>8-12 занятий по 15-25 мин. 1-3 раза в неделю</b>
<b>Форма проведения</b>	индивидуальная/ групповая
<b>Возраст</b>	с 3 лет

## Содержание программы:

- **1 этап: Диагностика**
- **2 этап: Информационно-практические занятия /2-3**  
первых занятия по 30-40 мин. с целью формирование  
мотивации на обучение/
  - ознакомление с различными типами дыхания и  
механизмами их воздействия на организм
  - формирование представления об основах  
саморегуляции и возможностях произвольного  
управления дыханием
  - знакомство с технологией биоуправления и  
биокомпьютерным тренажером «Волна».
- **3 этап: Психофизиологический тренинг**

# Психофизиологический тренинг /8-12 занятий по 15-25 мин./:

Во время сеанса обучения диафрагмальному дыханию прибор «Волна» регистрирует кардиосигнал с помощью кардиодатчиков, фиксируемых на запястьях. На экран монитора выводится изменяющаяся текущая пульсограмма. С помощью программной обработки характеристик кардиосигнала по изменению длительности дыхательной волны регистрируются параметры дыхания и временной функции дыхательного цикла. Для обучающегося полученная информация преобразуется в понятный вид - сигналы обратной связи в виде графиков, картинок, звуков или сюжета на экране монитора. При правильном выполнении тренировочных заданий происходит их определенное изменение.

Таким образом, в режиме реального времени человек получает возможность оценить, какие именно телесные ощущения связаны с нужными изменениями, и начинает воспроизводить их на следующий день.

**Программное обеспечение позволяет вести индивидуальные карты обучающихся, создавать базу данных с результатами всех проведенных тренировок.**

Длительность занятий психофизиологического тренинга рекомендуется с учетом возрастных ограничений работы за компьютером.

Возможна как индивидуальная, так и групповая форма работы. **Индивидуальное обучение** предпочтительней для детей младшего возраста, а также в том случае, если кроме обучающих задач перед специалистом стоит задача индивидуальной психокоррекции.

Рекомендуемое количество участников **группового обучения** - 3-5 человек, для повышения эффективности групповой работы первые 2-3 сеанса психофизиологического тренинга необходимо проводить в индивидуальном режиме.

## Что дает программа "Волна"?

Освоение навыков саморегуляции с помощью диафрагмального дыхания формирует новое состояние организма как на физиологическом, так и на психологическом уровне:

- уравниваются процессы возбуждения и торможения
- снижается избыточная нагрузка на сердечно-сосудистую систему
- активизируется обмен веществ
- улучшается кровоснабжение головного мозга
- снижается заболеваемость
- повышается концентрация внимания и работоспособность, произвольный контроль поведения
- повышается эффективность работы с гиперактивными детьми
- улучшается общий фон настроения
- нормализуется психоэмоциональное состояние
- улучшается общий фон настроения, повышается самооценка



## Программа «Волна»:

- с 1999 года успешно реализуются в учреждениях системы образования и социальной защиты населения, в санаторно-курортных и оздоровительных центрах более чем 50 регионов Российской Федерации
- является автономной, но абсолютно совместима с любой образовательной, профилактической, коррекционной или лечебно-оздоровительной программой
- при комплексном решении психопрофилактических задач органично входит в состав проекта антистрессового тренинга и может быть совместима с другими программами данного проекта - «Экватор» и «Сталкер», «Комфорт».

**Комплект:** индикатор компьютерный «Волна-03» для регистрации пульса; программное обеспечение на двух CD; методическое пособие с рекомендациями по алгоритму работы; руководство пользователя; учебно-методические пособия «Техники здоровья» с конспектами информационно-практических занятий для работы с детьми разных возрастных групп.

***СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!***