



# Психопрофилактическая компьютерная программа «Волна»

*Подготовила:  
Педагог-психолог  
Андреева И. С.*



# Цель использования

**Обучение навыкам регуляции частоты сердечных сокращений (ЧСС) по методу биологической обратной связи для выработки диафрагмального дыхания человека.**

**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.



# Направления использования

- здоровьесберегающая технология
- программа психолого- педагогического сопровождения развития детей и подростков
- профилактики и коррекции психофизиологических и психоэмоциональных нарушений у детей и взрослых



# Предполагаемые результаты оздоровительной технологии нормализация психоэмоционального состояния

- повышение стрессоустойчивости;
- профилактика поведенческой и психосоматической дезадаптации;
- улучшение академической успеваемости и работоспособности за счет повышения произвольности психических функций;
- повышение сопротивляемости организма, улучшение состояния здоровья;
- воспитание правильной осанки, немедицинскую коррекцию двигательных навыков;
- оптимизация протекания кризисных периодов возрастного развития, адаптацию к новым требованиям, увеличению учебных нагрузок, экзаменационным испытаниям и т. д.;
- первичная психопрофилактика наркозависимости, выработка эмоциональных, когнитивных и поведенческих установок на неприятие употребления ПАВ;
  - поддержка в повышении самооценки;
  - развитие психологической компетентности педагогов и родителей;
  - предупреждение профессионального выгорания педагогов.

