



**Использование
психопрофилактической
программы «Волна»
для обучения учащихся
диафрагмальному дыханию
на занятиях.**

Учителя-логопеды: А.В. Смылова, Т.П. Чумакова.



• Ряд речевых нарушений имеет в своей симптоматике синдром нарушения физиологического и речевого дыхания, именно поэтому необходимо проводить комплексную работу, включающую в себя «постановку» правильного физиологического и речевого дыхания.

психопрофилактическая программа для детей и подростков

ВОЛНА

обучение
диафрагмальному
дыханию

*Если бы люди правильно дышали,
То болезни стали бы редкостью.*

Авиценна

Диафрагмальное дыхание

- *Самое глубокое дыхание, при котором воздухом заполняются и нижние отделы легких.*
- *Это самый простой и наиболее эффективный способ регуляции своего состояния.*
- *Техника диафрагмального дыхания сопряжена с определенными двигательными навыками, которым можно обучиться.*
- *За счет вентиляции нижних отделов легких уменьшаются застойные явления в них, что приводит к снижению заболеваемости ОРЗ, бронхитами, пневмонией.*

Наблюдаемые эффекты при диафрагмальном дыхании

- *Уравновешиваются процессы возбуждения и торможения.*
- *Снижается мышечная нагрузка и тонус периферических сосудов.*
- *Снижается нагрузка на сердечно-сосудистую систему.*
- *Улучшается обмен веществ и обеспечение организма кислородом.*
- *Улучшается кровоснабжение головного мозга.*
- *Исчезают спастические боли.*

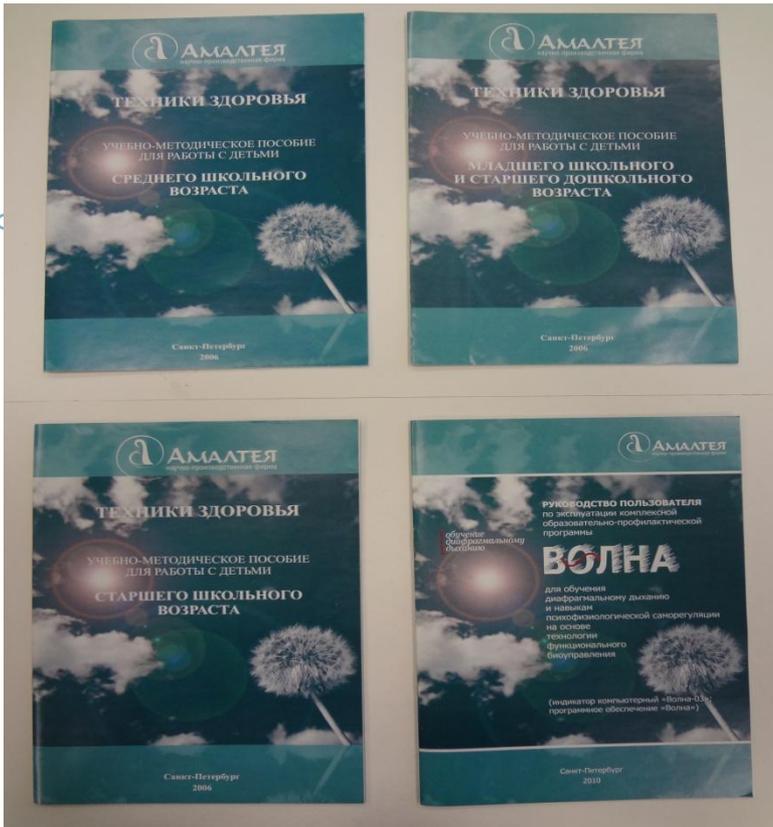


Программа «ВОЛНА» реализует метод функционального биоуправления, основанный на использовании феномена биологической обратной связи.

Биоуправление – это направленное изменение физиологических параметров организма в нужном для оздоровительных и тренировочных целей направлении.



Это так называемый принцип биологической обратной связи (БОС), когда получая информацию в режиме реального времени, мозг может мгновенно оценить, какие именно телесные ощущения связаны с нужными изменениями и обучается воспроизводить их не случайным образом, а произвольно.





Содержание программы «Волна»:

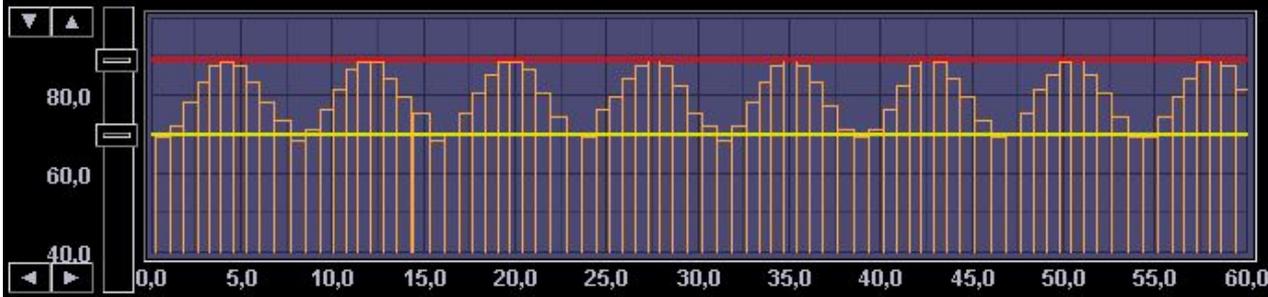
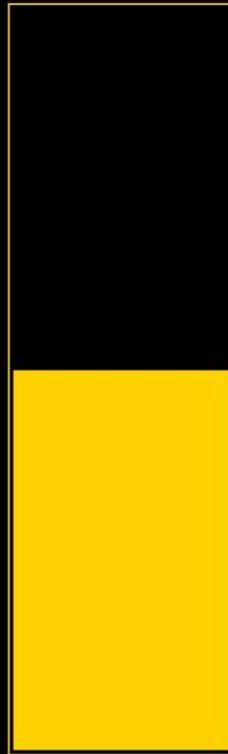
- ✓ Диагностика*
- ✓ Информационно-практические занятия*
- ✓ Психофизиологический тренинг*



РЕЗУЛЬТАТЫ СЕАНСА



11.12.03 12:55:34 Тренировка дыхания (длительность: 15'00'')
пульс 78 : 84 : 90; 6,5 дых/мин; вдох/выдох = 1,5



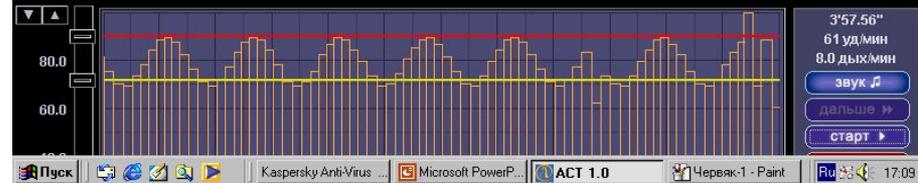
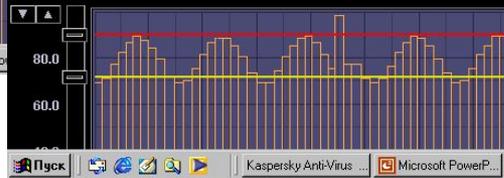
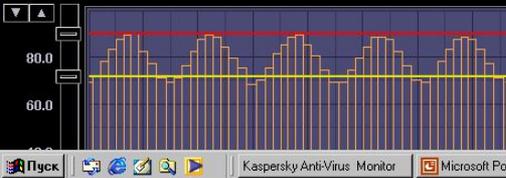
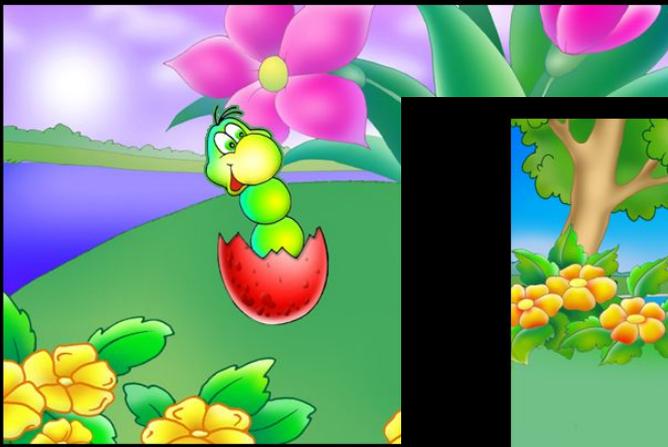
1'06,04"
82 уд/мин
8,0 дых/мин

звук 🎵

дальше ➡

пауза ⏸

СТОП ■



при правильном выполнении диафрагмального дыхания развивается следующая фаза мультфильма.

Ожидаемые результаты работы:

1. Выработка правильного диафрагмального дыхания, продолжительного речевого выдоха.

2. Создание благоприятных условий для нормализации психо-эмоционального состояния ребенка.

3. Повышение концентрации внимания и работоспособности.



СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИ

Е!