

**Использование БОС - аппарата  
ВОЛНА в условиях  
индивидуального сопровождения  
детей и подростков**

Опыт работы Неймышевой Светланы Викторовны

психопрофилактическая программа для детей и подростков

**ВОЛНА**

обучение  
диафрагмальному  
дыханию

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

*Авиценна*

**БОС – это принцип, лежащий в основе организации самоуправления физиологическими функциями живого организма.**

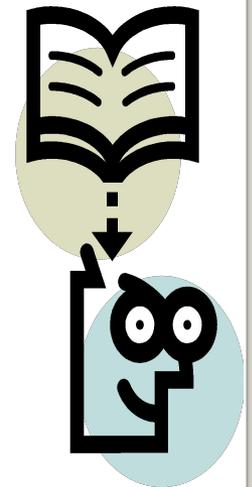


**Суть принципа БОС отражается в законе о том, что эффективность функционирования биологической системы зависит от скорости возврата и качества информации о работе этой системы.**



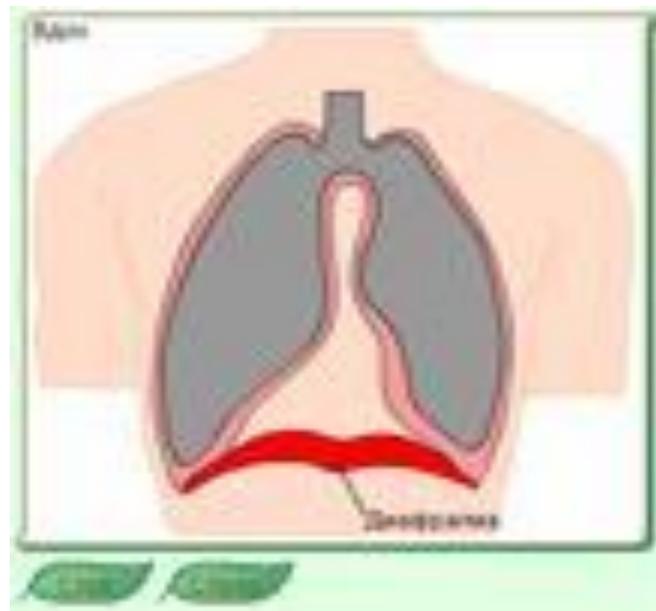
# Реализация метода ФБУ при минимальных временных затратах обеспечивает максимальную эффективность работы:

- повышается работоспособность и стрессоустойчивость;
- улучшается концентрация внимания и памяти;
- развиваются умения находить равновесие между
  - сосредоточенной активностью и спокойствием в обстановке учебных занятий;
- снижается психоэмоциональное напряжение при
  - гиперактивности и повышенной агрессивности;
- формируется у детей и подростков ценностное
  - отношение к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни.



## **Программа «Волна» обеспечивает обучение диафрагмальному типу дыхания.**

**Диафрагмальное дыхание – один из естественных типов дыхания, при котором легкие полностью заполняются воздухом, удовлетворяя в полной мере потребность организма в кислороде.**



**Постановка и закрепление такого типа дыхания благоприятно сказывается на физиологическом и психическом состоянии человека, оказывает оздоровительное воздействие на все функциональные системы организма.**

# 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.

