**Перспективный план работы по формированию навыка диафрагмально-релаксационного дыхания в режиме «Кардио-ФБУ» программы «Комфорт-лого»**

 **для детей старшего дошкольного возраста с ОНР-3 уровня.**

Цель: обучение детей диафрагмально - релаксационному дыханию, которое обеспечивает оптимальное состояние организма для процесса речеобразования и снятию психоэмоционального напряжения.

 Форма проведения индивидуальная, 2 раза в неделю.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** |  **Содержание работы**  |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП** |
| 1 | Обучение техники диафрагмального дыхания без компьютера. | 4-5(5-10 мин) | **Исходное положение:** сидя, слегка откинувшись на спинку стула или кресла. **Вдох** через нос, без напряжения, живот увеличивается в объеме (надувается). **Выдох** через рот, медленно, плавно, спокойно, через слегка сомкнутые губы, живот постепенно втягивается. Длина выдоха в 1,5 - 2 раза длиннее вдоха, 5-7 сек. |
| 2 | Знакомство с биокомпьютерным тренажером. | 1(15 мин.) | В программе заводится личная карточка на ребенка. Проводится диагностика в течение 3 минут с помощью специального диагностического режима. |
| **ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП** |
|  1 |  Обучение навыку | 2-3(15-20 мин.) | Освоение технологии диафрагмального дыхания в режиме **Тренировка дыхания - Индикатор**  |
|  2 |  Формирование навыка | 3(15-20 мин.) | На данном этапе важно, чтобы стереотип правильного дыхания закрепился и стал устойчивым и произвольно воспроизводимым. |
|  3 | Закрепление навыка | 3-5(15 мин.) | Закрепление навыка диафрагмального дыхания, при котором показатели дыхания и пульса становятся стабильными. |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП** |
|  | Заключительная диагностика | 1 | Проводится сравнительная диагностика. |

 ВСЕГО: 14-18 занятий.