**Использование психопрофилактической программы «Волна»**

**для обучения учащихся** **диафрагмальному дыханию**

**на логопедических занятиях.**

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

Для этого используются статические и динамические дыхательные упражнения, направленные на выработку умения дышать носом, на развитие ротового выдоха, умения дифференцировать носовой и ротовой выдох, рационально использовать выдох в момент произнесения звуков, слогов, слов, фраз. Как правило, эти упражнения проводятся в игровой форме с применением разнообразных игрушек и пособий. Также активно используются и новейшие компьютерные технологии. Вот об одной из таких технологий мы и хотим вам рассказать.

Программа «Волна» направлена на обучение диафрагмальному типу дыхания.

**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.

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.

**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.

В комплект программы входит: : индикатор компьютерный «Волна-03» для регистрации пульса; программное обеспечение (ПО) 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.

Содержание программы:
1. Диагностика /от 2 до 7 мин. в зависимости от этапа обучения/:
      — первичная диагностика для оценки параметров дыхания и показателей деятельности сердечно-сосудистой системы с целью выявления особенностей психофизиологического и психоэмоционального состояния и определения индивидуальной тактики обучения дыханию
      — диагностика фонового состояния для отслеживания процесса изменения характера дыхания и закрепления навыка от сеанса к сеансу.
      — заключительная диагностика для оценки динамики изменений и эффективности работы по программе
2. 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», обеспечивающим разнообразные виды (сигналы) обратной связи.
3. Психофизиологический тренинг /8-12 занятий по 15-25 мин./:
Во время сеанса обучения диафрагмальному дыханию прибор «Волна-03» регистрирует кардиосигнал (R — зубцы) 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. Это позволяет методисту оценить основные параметры работы кардиореспираторной системы, нагрузку, которая она испытывает, синхронность деятельности сердца и дыхательной системы.
      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 не случайным образом, а произвольно.

**Ожидаемые результаты работы:**

1.Выработка правильного диафрагмального дыхания, продолжительного речевого выдоха.

2.Создание благоприятных условий нервно-психического развития.

3.Повышение концентрации внимания и работоспособности.

**Результаты логопедического эксперимента показывают:**

работа, направленная на развитие дыхания детей школьного возраста, дает положительный эффект — увеличивает длительность и силу внеречевого выдоха, оказывает влияние на воспитание речевого дыхания, возможность дольше воспроизводить звуки речи, больше слов произносить на одном выдохе. За счет постановки правильного дыхания, быстро и эффективно преодолеваются речевые нарушения. Сокращается время для постановки и автоматизации речевых звуков, речь становится более четкой и внятной.