

Работа по психопрофилактической программе «Волна» (программа обучения навыкам диафрагмального дыхания на основе метода БОС)

2014-15 учебный год

Основной целью программы является обучение ребёнка навыку оптимального дыхания. Программа используется автономно, а также для решения задач комплексного воздействия и являются составной частью коррекционно-развивающей работы. Работа в рамках данной программы способствует решению таких актуальных задач развития ребёнка, как:

- оптимизация психофизиологического состояния (оздоровление);
- профилактика функциональных нарушений респираторной, сердечно-сосудистой и других систем;
- создание благоприятных условий для нервно-психического развития;
- нормализация психоэмоционального состояния;
- улучшение концентрации внимания, памяти, работоспособности;
- устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения вне речи и во время неё.



Охват учащихся программой на основе метода БОС, количество проведённых сеансов в сравнении за 2 года:

	2012-13 уч. год		2014-2015 уч. год	
	охват	кол-во сеансов	охват	кол-во сеансов
Программа «Волна»	11	110	15	135

Из таблицы видно, что в текущем учебном году увеличился охват учащихся на 36 %.

В начале работы все учащиеся проходят диагностику, необходимую для отслеживания динамики в ходе работы по программе. Диагностика включает в себя диагностику физиологического состояния (частота дыхательных движений, соотношение вдоха к выдоху, ДАС) и диагностику психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение, уровень тревожности, работоспособность). На каждого учащегося заведены «листы сопровождения учащегося, посещающего занятия по программе обучения навыкам диафрагмального дыхания», где после каждого сеанса фиксируются физиологические показатели, а также отслеживается динамика психоэмоционального состояния в ходе психофизиологического тренинга, в конце работы по программе в листе фиксируются выводы.

Карта сопровождения учащегося.
 ФИО: Васильева Евгения класс: 5 дата: 2014-15
 Программа работы: «Бизнес»
 Цель: обучение детей навыкам грамотности, самостоятельного чтения.
 Специалист: педагог-психолог Сорокина С.А.

Динамика физиологического состояния

№ занятия	Дата	Динамика физиологического состояния			
		Средний пульс (раз/мин. в покое)	ВЛ (сек - мин)	ЧД (частота дыхательных движений)	Соотношение вдоха к выдоху
1	16.01.15	81:36:36	14	5,8	1,0
2	16.01.15	81:38:37	16	5,5	1,2
3	17.01.15	81:36:36	15	5,2	1,2
4	16.01.15	81:36:36	15	5,2	1,2
5	08.02.15	81:38:36	15	5,7	1,3
6	17.01.15	81:36:36	15	5,7	1,2
7	16.02.15	81:38:36	14	5,9	1,6
8	16.02.15	81:34:36	16	6,0	1,5
9	10.03.15	81:44:36	18	6,2	1,6
10	24.03.15	81:37:36	20	6,3	1,6
11	04.03.15	82:36:36	20	6,4	1,6
12	04.03.15	77:32:36	31	6,4	1,1

Динамика психоэмоционального состояния в ходе техники дыхательного тренинга

Сам	до занятия			после занятия		
	самочувствие	активность	настроение	самочувствие	активность	настроение
Цвет лица	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее
Темп	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее
Ловкость	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее
Учебная деятельность	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее
Тренируемость	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее	Среднее

Выводы: Наблюдается динамика показателей по физиологическому состоянию: частота дыхания снизилась, соотношение вдоха к выдоху увеличилось, что свидетельствует о развитии диафрагмального дыхания. Также наблюдается динамика психоэмоционального состояния: улучшилось самочувствие, повысилась работоспособность и концентрация внимания.

Образец карты сопровождения.

Динамика физиологического состояния представлена в таблицах №1,2,3

Табл. №1 Динамика показателя ЧД. ЧД – показатель нагрузки на дыхательную систему (динамика в процессе работы – показатель должен уменьшаться)

	2012-13 уч.год			2014-15 уч.год		
	Динамика показателя ЧД			Динамика показателя ЧД		
	положительная	отрицательная	отсутствует	положительная	отрицательная	отсутствует
Программа «Волна»	9 уч. – 82%		2 уч. – 18%	13 уч. – 87%	—	2 уч. – 13%

Табл. №2 Динамика показателя «соотношение вдоха к выдоху» (динамика в процессе работы – показатель в ходе психофизиологического тренинга должен уменьшаться)

	2012-2013 уч.год			2014-15 уч.год		
	Динамика показателя «соотношение вдоха к выдоху»			Динамика показателя «соотношение вдоха к выдоху»		
	положительная	отрицательная	отсутствует	положительная	отрицательная	отсутствует
Программа «Волна»	9 уч. – 82%		2 уч. – 18%	12 уч. – 80%	—	3 уч. – 20%

Табл. №3 Динамика показателя «ДАС» (RSA) (динамика в процессе работы – показатель в ходе психофизиологического тренинга должен увеличиваться)

	2012-13 уч.год			2014-15 уч.		
	Динамика показателя «ДАС» (RSA)			Динамика показателя «ДАС» (RSA)		
	положительная	отрицательная	отсутствует	положительная	отрицательная	отсутствует
Программа «Волна»	8 уч. – 73%		3 уч. – 27%	12 уч. – 80%	—	3 уч. – 20%

Из вышепредставленных таблиц видно, что у большинства ребят отмечается положительная динамика по всем психофизиологическим показателям. Таким образом, о **положительной динамике** в процессе работы и об эффективности проведённого курса по программам обучения навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания свидетельствуют следующие показатели (в сумме за 2 года):

- снижение и стабилизация количества дыхательных движений у 22 учащихся (85%)
- уменьшение «соотношения вдоха к выдоху» у 21 учащегося (81%)
- увеличение и стабилизация дыхательной аритмии сердца («ДАС» (RSA) у 20 уч. (77%).

Динамика психоэмоционального состояния представлена в графиках № 1,2



График №1. Динамика показателей **САН** в ходе психофизиологического тренинга учащихся, обучающихся навыку диафрагмального дыхания в 2014-2015 учебном году

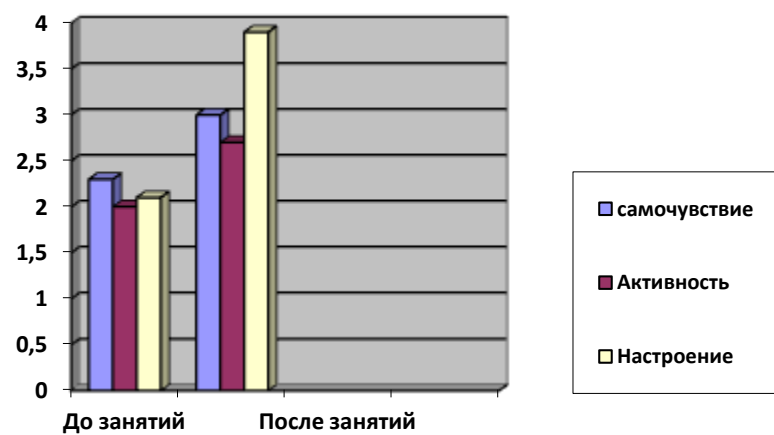
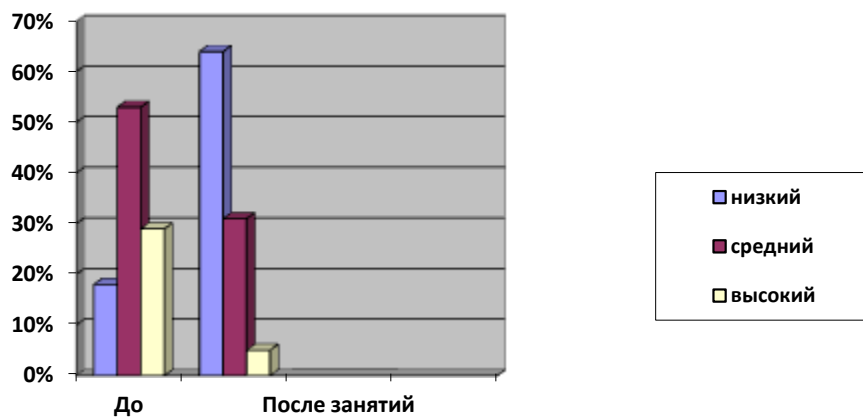


График № 4 Динамика уровня **тревожности** учащихся в результате занятий по программе «Волна» в 2014-15 учебном году



Динамика показателя СО (настроение, эмоциональное состояние) в ходе психофизиологического тренинга в сравнении за 2 года

	Положительная	Отсутствует	Отрицательная
2012-13 уч.год	10 уч. – 91%	1 уч. – 9%	—
2014-15 уч.год	12 уч. – 75%	3 уч. – 25%	

Динамика СО за 2 года в целом

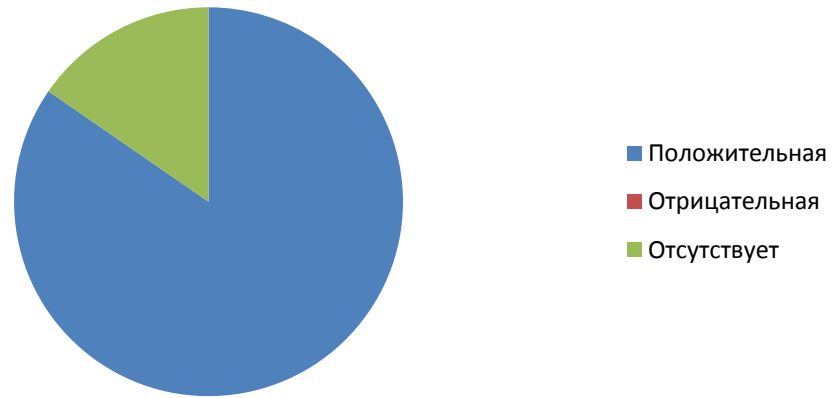
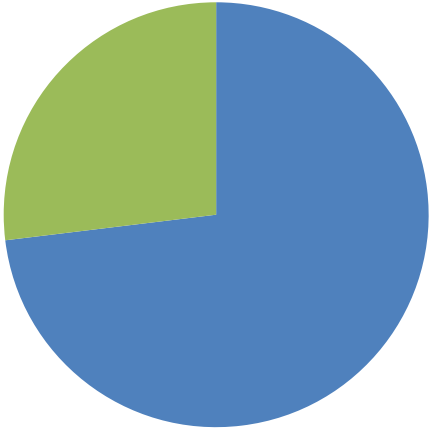


Табл. №5 Динамика показателя **ВК** (работоспособность) в ходе психофизиологического тренинга (по цветовому тесту Люшера) за 2 года

	Положительная	Отсутствует	Отрицательная
2012-13 уч. год	8 уч. – 73%	3 уч. – 27%	—
2014-15 уч.год	11 уч. – 64%	4 уч. – 36%	—

Динамика ВК за 2 года



- Положительная
- Отрицательная
- Отсутствует