

Фёдорова Марина Ивановна

учитель-дефектолог

Ржуханова Елена Анатольевна

учитель-логопед

ГБОУ РХ для детей-сирот и детей, оставшихся

без попечения родителей

«Черногорская школа-интернат»

г. Черногорск, Республика Хакасия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ КАК СРЕДСТВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

***Аннотация:** в данной статье обобщен практический опыт использования программного оборудования «Волна» в процессе коррекционной работы на занятиях учителя-дефектолога, логопеда, педагога-психолога. Отмечено значение правильного диафрагмального дыхания для здоровья учащихся. Приведены способы обучения дыханию.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, диафрагмальное дыхание, коррекция.*

При внедрении ФГОС ОВЗ образовательные организации, прежде всего, решают задачу создания специальных условий. В рамках государственной программы «Доступная среда» ГБОУ РХ «Черногорская школа-интернат» получила оборудование для работы с детьми-инвалидами. Среди многочисленного программного обеспечения узкие специалисты школы-интерната имеют возможность работать с Программой БОС (биологическая обратная связь) «Волна». Данное оборудование разработано специалистами «НПФ «Амалтея» г. Санкт-Петербург. Специалисты фирмы является неоднократными участниками и победителями открытых конкурсов федерального значения. С помощью оборудования с максимальной эффективностью решается актуальная задача психологического сопровождения. Представленную инновационную программу (обучение

ребенка навыкам диафрагмального дыхания и навыкам психофизиологической саморегуляции) возможно реализовать в любом учебном заведении в полном объеме или частично, что позволит сохранить ресурсы организма в различных жизненных ситуациях и создаст благоприятные условия для общего развития ребенка.

Обязательным условием использования оборудования является обучение. Узкие специалисты нашего образовательного учреждения прослушали семинар-практикум по обучению навыкам саморегуляции, оптимизации психофизиологического состояния с использованием технологии функционального биоуправления.

С целью повышения эффективности использования оборудования необходимо провести обследование детей школы. В начале учебного года нами формируются группы для профилактической и коррекционной работы по программе «Волна». В основном это слабоуспевающие, плохо адаптирующиеся дети, а также дети с повышенным уровнем тревожности. Кроме того у этих учащихся отмечается повышенный уровень утомляемости, что и служит поводом зачисления в группу. Проведение занятий по программе «Волна» возможно в индивидуальном и групповом режиме. Для детей младшего школьного возраста предпочтительной является индивидуальная форма работы.

В комплект программы «Волна» входят датчики ЭКГ, которые крепятся на запястье манжетами. Сеанс длится от 12 до 30 минут, в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей ребенка. Сеансы могут быть диагностическими или тренировочными.

Обучение происходит под контролем объективных физиологических данных, что позволяет выработать навык, максимально соответствующий индивидуальным особенностям каждого ребенка.

Занятия по программе «Волна» способствуют решению таких актуальных и значимых для развития учащихся *задач*, как:

- оптимизация психофизиологического состояния (оздоровление) часто и длительно болеющих детей;

- профилактика стрессогенных заболеваний;
- создание благоприятных условий для нервно-психического развития;
- нормализация психоэмоционального состояния;
- коррекция нарушений поведения;
- улучшение концентрации внимания, памяти, работоспособности.

Организация работы по программе «Волна»

При работе по программе «Волна» мы придерживаемся рекомендуемой структуры курса:

1. Вводное ознакомительное занятие (1 занятие). Знакомство с программой и целью ее применения.

2. Диагностический этап (1 занятие). Основной целью этого этапа является выявление особенностей психофизиологического и психоэмоционального состояния ребёнка, определение индивидуальной тактики обучения дыханию. Проводится диагностический сеанс, в ходе которого оцениваются параметры дыхания и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы.

3. Информационно-практический этап (2–3 занятия). Целью данного этапа является формирование мотивации на работу по программе, ознакомление детей с возможностями саморегуляции.

Перед использованием оборудования обучаем учащихся правильному дыханию. Исходя из особенностей познавательного развития умственно отсталых обучающихся (предметность мышления) проводим обучающие игры, с использованием воздушных шаров, мыльных пузырей, перышек, бумажных снежинок. Обучаем выполнять правильный вдох и плавный выдох. Для старших учащихся обучение дыханию строится на основе информации о поверхности тела.

4. Практический этап (8–12 занятий) Целью этого основного этапа работы является выработка навыка диафрагмального дыхания. На этом этапе проводится психофизиологический тренинг с использованием компьютерного тренажера «Волна». Этап состоит из трех рабочих фаз:

- постановка навыка дыхания (2–3 занятия);
- обучение диафрагмальному дыханию (3–4 занятия);

– закрепление навыка диафрагмального дыхания (3–5 занятий).

5. Заключительная диагностика (1 занятие).

Заключительный этап позволяет увидеть эффективность коррекционной работы. Контроль осуществляется с использованием всех диагностических материалов ранее использованных. Результаты фиксируются в психологических картах и сравниваются.

В зависимости от характера нарушений специально определяется цель тренинга биоуправления и выбирается коррекционная программа. Процесс восстановления функции постоянно отображается на экране монитора. Что создает условия для создания высокого уровня мотивации на коррекционных занятиях. Поддержанию мотивации способствует возможность сравнивать свои результаты с достигнутыми на прошлом сеансе, а также набор игровых экранных представлений.

Почти на каждом занятии используются приемы самомассажа, который осуществляется массажными мячами, валиками и различными массажерами. Данные упражнения позволяют добиться быстрой мышечной релаксации, снятию мышечных зажимов.

При прохождении курса у обучающихся отмечается:

- снижение выраженности тревожных состояний при проверке знаний;
- снижение количества страхов самовыражения;
- улучшение взаимоотношений родитель – ребёнок – учитель;
- повышение самочувствия и настроения;
- повышение работоспособности и стрессоустойчивости.

То есть, можно утверждать, что обеспечивается профилактика психосоматических заболеваний, повышение самооценки, расширение информации о собственной личности и внутриличностных проблемах, улучшается нервно-психическое состояние. Таким образом, решается основная задача социальной адаптации детей с ОВЗ.

На данном этапе наша программа только проходит апробацию, но положительные эффекты уже можно констатировать на основании опроса учителей –

участников коррекционной программы, родителей, и сравнительных результатов диагностики. Родители и учителя отмечают рост положительных эмоций учащихся, повышение успеваемости.

Благодаря программе «Волна», в процессе работы на мониторе компьютера отслеживается динамика, достижения обучающиеся по результатам тренировки и диагностики.

Не всегда взрослые задумываются о том, что нужно научить ребёнка в школе не только правильно читать, писать, считать, но и *дышать*, сохраняя свое здоровье и управлять возможностями своего организма [1].

Список литературы

1. Волна. Обучение диафрагмальному дыханию: Методическое пособие / В.Ю. Ледина, Н.А. Зубова. – СПб., 2003.
2. Психологическая поддержка младших школьников: программы, конспекты занятия / О.Н. Рудякова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 89 с.
3. Слободяник Н.П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы / Н.П. Слободяник. – М, 2004. – 174 с.
4. Фопель Клаус Как научить детей сотрудничать / Под ред. О. Сафауновой. – Генезис, 2010.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Просвещение: Владос, 1995. – 160 с.