Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы, «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Речевой центр»

Утверждена и введена в действие приказом

от 25.01.2018 № 110-о

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

предшкольного и начального общего развития

**Психолого-педагогическая программа развития навыков функционального биологического управления организмом на основе программы БОС «Комфорт»**

Нормативный срок обучения: 1 год

Екатеринбург

2018

**Пояснительная записка**

1. **Учебный план**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество часов в неделю  | Количество часов в год |
| 2 | 14 |

1. **Календарный учебный график.**

Начало освоения программы: согласно распорядительному документу по зачислению на дополнительные платные услуги.

Нерабочими и праздничными днями в Российской Федерации являются:

**1, 2, 3, 4,** **5, 6, 8 января -** Новогодние каникулы;

**7 января** – Рождество Христово;

**23 февраля** – День защитника Отечества;

**8 марта** – Международный женский день;

**1 мая** – День Победы;

 **4 ноября** – День народного единства.

1. **Форма обучения:** очная.
2. **Формы аттестации:** не предусмотрена. После освоения обучающимся образовательной программы документ не выдается.
3. **Содержание.**

Функциональное биологическое управление (ФБУ) – это уникальная современная технология обучения направленному изменению заданных физиологических параметров организма в необходимом для оздоровления или тренировки направлении. Технология основана на принципе биологической обратной связи (БОС).

Коррекция и развитие адаптационных возможностей на основе обучения навыкам саморегуляции по комплексу параметров. Применяется в качестве индивидуального психологического сопровождения, а также метода коррекции психофизиологических, психоэмоциональных нарушений у детей и подростков.

 Комплексное непрерывное психологическое и логопедическое сопровождение и развитие ребенка с ОВЗ. Выработка навыка диафрагмально-релаксационного дыхания, формирование оптимального функционального состояния.

Уравновешивание процессов торможения и возбуждения, снижение избыточной нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

1. **Планируемые результаты.**

В результате освоения программы обучающийся:

1. научится произвольно концентрировать внимание;

2. освоит навыки саморегуляции и самоконтроля;

3. овладеет навыками нижне-диафрагмального дыхания;

4. научится применять навыки правильного дыхания в стрессовых ситуациях.

**7. Рабочая программа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1. | Диагностический этап. Консультация родителей. | 1 |
| 2. | Информационно-практический этап. | 1 |
| 3. | Обучение вдоху и выдоху.  | 1 |
| 4. | Работа с модулем «Индикатор». | 1 |
| 5. | Закрепление работы с модулем «Индикатор». | 1 |
| 6. | Обучение вдоху и выдоху. Работа с модулем «Слайды». | 1 |
| 7. | Закрепление работы с модулем «Слайды». | 1 |
| 8. | Обучение вдоху и выдоху. Работа с модулем «Полоса». | 1 |
| 9. | Закрепление работы с модулем «Полоса». | 1 |
| 10. | Обучение вдоху и выдоху. Работа с модулем «Мыльные пузыри». | 1 |
| 11. | Закрепление работы с модулем «Мыльные Пузыри». | 1 |
| 12. | Работа с модулем «Кейсы». | 1 |
| 13. | Закрепление работы с модулем «Кейсы». | 1 |
| 14. | Заключительная диагностика. Консультация родителей. | 1 |