

**ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ РАБОТЫ
ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ:**

Возраст	Допустимое время
дошкольники	15 минут 1 раз в неделю
младшие школьники	15 минут 1 – 2 раза в неделю
средние школьники	20 минут 1 – 2 раза в неделю
старшие школьники	20 минут 2 – 3 раза в неделю

**АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПРОГРАММАХ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО БИОУПРАВЛЕНИЯ:**

- ✓ *запрет на работу с монитором компьютера;*
- ✓ *грубые нарушения интеллекта, не позволяющие понимать инструкции методиста.*

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НА УЧАСТИЕ В ПРОГРАММАХ
УТОЧНЯЮТСЯ В ХОДЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
КОНСУЛЬТАЦИИ С РОДИТЕЛЯМИ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.**



**Муниципальное автономное
образовательное учреждение
дополнительного профессионального
образования
(повышения квалификации)
специалистов
«Ресурсный центр»
Кабинет**

«ИДУЩИЕ ВМЕСТЕ»

Мы находимся:

*Центральный район,
ул. Мира, 116,*

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ
по телефону: 28-62-51**

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В РАБОТЕ ПО РАННЕЙ ПРОФИЛАКТИКЕ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
И НАРКОЗАВИСИМОСТИ
СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.**

Занятия по программам «Волна», «Экватор», «Комфорт» может использоваться как здоровьесберегающая технология в образовательной программе обучения здоровому образу жизни, а также её можно использовать как программу психолого-педагогического сопровождения развития детей и подростков.

Во время тренинга происходит глубокое закрепление навыка саморегуляции не только на физиологическом, но и на психо-эмоциональном уровне. А это, в свою очередь, способствует активному применению полученных знаний и умений в реальной повседневной жизни.

Успешность каждого шага сопровождается изменением самоощущения, самооценки, тактики поведения, а, следовательно, приводит к изменениям в социальной жизни подростка. Таким образом, создается оптимальный уровень мотивации к занятиям и личностнозначимая ценность полученных знаний и умений.

Программы работают с детьми от 3 до 17 лет.

ПРОГРАММА «ВОЛНА».

Основной целью программы является обучение ребенка навыку правильного, оптимального дыхания.

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

- *Оптимизация психофизиологического состояния;*
- *Профилактика психосоматических заболеваний;*
- *Нормализация психоэмоционального состояния;*
- *Улучшение концентрации внимания, работоспособности;*
- *Создание благоприятных условий для нервно-психического развития (функционального созревания головного мозга);*
- *Профилактика и коррекция логопедических нарушений.*

ПОКАЗАНИЯ:

- ✓ наличие психосоматических нарушений;
- ✓ наличие у ребенка неорганических нарушений внимания, работоспособности, произвольного контроля за поведением;
- ✓ при невротических нарушениях;
- ✓ при логоневрозах;
- ✓ при снижении адаптационных возможностей и иммунитета;
- ✓ при наличии психоэмоциональных проблем.

ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- ✓ обострение хронических заболеваний кардиореспираторной системы;
- ✓ значительные нарушения сердечного ритма, не позволяющие получать адекватные сигналы обратной связи, что существенно усложняет работу методиста.

ПРОГРАММА «ЭКВАТОР».

Основной целью программы является обучение навыку произвольной релаксации и оптимизация с его помощью функционального состояния.

Занятия по программе «Экватор» способствуют решению таких задач, как:

- *Оптимизация психофизиологического состояния;*
- *Профилактика психосоматических заболеваний;*
- *Нормализация психоэмоционального состояния;*
- *Создание благоприятных условий для нервно-психического развития (функционального созревания головного мозга);*
- *Профилактика стрессовых нарушений;*
- *Коррекция и реабилитация при постстрессовых нарушениях;*
- *Подготовка к работе в условиях повышенных психоэмоциональных нагрузок.*

ПОКАЗАНИЯ:

- ✓ повышения адаптационных возможностей и антистрессовой подготовке;
- ✓ обеспечения процесса психологической разгрузки;
- ✓ коррекции эмоциональных нарушений;
- ✓ профилактики вовлечения в потребление психоактивных веществ;
- ✓ реабилитации постстрессовых нарушений;
- ✓ подготовке к работе в условиях высоких психоэмоциональных нагрузок.

Периферическая температура является ведущим параметром биоуправления в коррекции функционального состояния при таких нарушениях как:

- ✓ мигрени;
- ✓ головные боли напряжения;
- ✓ гипертензионный синдром;
- ✓ психосоматические заболевания.

ПРОГРАММА «КОМФОРТ».

Для детей и подростков:

- коррекция психоэмоциональных нарушений; состояний при психосоматических заболеваниях; логопедическая коррекция;
- обеспечение благоприятных условий развития детей и подростков;
- обеспечение процесса личностного развития;
- расширение возможностей социально-психологической адаптации;
- оптимизация функционального состояния;
- снижение стрессовой нагрузки и проявления дисстрессовых реакций;
- обучение навыкам саморегуляции.

ПРИ РАБОТЕ СО ВЗРОСЛЫМИ ЛЮДЬМИ может обеспечить:

- специальную подготовку к профессиональной деятельности;
- психологическое сопровождение профессиональной деятельности;
- обеспечение контроля за функциональным состоянием;
- процесс психологической разгрузки, восстановления;
- сопровождение лечения психосоматических и нервно-психических нарушений.

Программа работает с такими параметрами, как:

1. периферическая температура тела;
2. мышечное напряжение;
3. частота сердечных сокращений;
4. речевое дыхание.