

## Антистрессовая программа "ИБИС" (игровое биоуправление и саморегуляция)



В нашем дошкольном учреждении реализуется компьютерная программа «ИБИС» - программа разработана на базе Научно-Производственной фирмы «Амалтея» г. Санкт-Петербург для работы в дошкольном учреждении с детьми старшего дошкольного возраста.

### *Цель программы:*

«Обучение навыкам саморегуляции и самоконтролю и осознание личной

ответственности за свое собственное здоровье».

### *Задачи программы:*

- снятие нервного напряжения и мышечного напряжения;
- создание эмоционально-положительного настроения;
- повышение работоспособности за счет усиления мотивации и концентрации внимания;
- сознательное управление своим физическим и эмоциональным состоянием;
- формирование у детей адаптивного типа взаимоотношения с внешней средой
- закладывание основы для поддержания хорошего физического здоровья.

На теоретических занятиях детям дается доступная их возрастной группе информация о стрессе, о реакциях человеческого организма на стресс, перегрузке, напряжении. Объясняется принцип работы биокомпьютерного тренажера для реализации метода функционального биоуправления. При реализации метода биоуправления, происходит регистрация физиологических параметров организма и преобразование их в сигналы обратной связи (при помощи специальной аппаратуры), которые ребенок воспринимает в виде зрительного ряда. Воспринимаемые сигналы отражают физиологические параметры в режиме реального времени, поэтому дошкольник может не только констатировать собственное состояние, но и получает возможность с помощью навыков самоуправления осознанно изменять регистрируемый параметр в необходимом направлении.

Основная часть программы - психофизиологический тренинг, на котором в адекватной возрасту форме, ребята обучаются приемам релаксации, снятия напряжения, дезактуализации негативных переживаний, повышения концентрации внимания, выработке позитивной поведенческой стратегии и т.д.. В процессе тренинга вырабатываются глубоко закрепленные (на уровне памяти тела) навыки саморегуляции и самоконтроля. Многократное повторение игровых ситуаций ведет к стойкому закреплению навыка. Все используемые методики не только позволяют сохранять и укреплять здоровье детей в процессе занятий, но и создавать предпосылки к формированию навыков и мотиваций здорового образа жизни.

В субъективной оценке «обучающиеся» по программе «ИБИС» отмечают: повышение настроения, повышение своего статуса, улучшение сна, преодоление эмоциональных препятствий в общении, возрастание инициативности, творческой активности.

Педагог-психолог  
Галина Дмитриевна Дернова