**Общеразвивающая программ: «БОС – Волна»**

**Обучение диафрагмальному дыханию**

Предназначена для работы с детьми, начиная с 3-х лет.

Психопрофилактическая программа «Волна» - это простой и в то же время уникальный инструмент, позволяющий в игровой форме обучить ребенка диафрагмальному дыханию, оптимальному для обеспечения условий его естественного развития.

*Что дает диафрагмальное дыхание?*

- уравновешиваются процессы торможения и возбуждения в центральной нервной системе;

- снижается избыточная нагрузка на организм;

- активизируется обмен веществ;

- улучшается кровоснабжение головного мозга;

 ***Программа «Волна» позволяет:***

- повысить эффективность работы с гиперактивными детьми;

- снизить выраженность тревожных состояний;

- обеспечить профилактику психосоматических заболеваний;

- тренировать навык концентрации внимания, развить произвольный контроль поведения;

- улучшить общий фон настроения ребенка, повысить его самооценку;

- подготовить ребенка к увеличению нагрузки при поступлении в школу;

**Планируемый результат.**

Предупреждение возникновения психосоматических и нервно - психических нарушений, обеспечение максимально благоприятных условия для развития ребенка.

 Занятия проводит медицинский работник**,** имеющий специальную подготовку и соответствующее образование. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю продолжительностью от 15 до 20 минут. Курс 10-15 сеансов.

**Пройти курс по общеразвивающей программе:**

**«БОС – Волна»**

# вы сможете в ГБУ СО ЦППМСП «Ладо»

# по адресу г. Полевской м-н Черемушки, д. 24

# запись по телефону: 8-904-263-38-49