

<p>«Рассмотрено» Руководитель М.О. <i>fn</i> В.Л.Фурьякова Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УР ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска <i>fn</i> - Н.С. Полоскова «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска И.В. Анучин Приказ № <u>154/11</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г.</p>
--	---	---



Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Развитие психомоторики и сенсорных процессов»
(наименование коррекционного курса)

для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью, 5 класс

(степень образования / класс)

на 2023-2024 уч. год.

(срок реализации программы)

Программу составила: Нирконен В.В.
(Ф.И.О.)

Иркутск

2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Развитие психомоторики и сенсорных процессов» разработана на основе Адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) ГОКУ Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска.

Цель: укрепление эмоционального здоровья школьников, профилактика неврозов.

Задачи:

1. Формировать у учащихся навыки взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других; навыки поведения в сложных жизненных ситуациях (конфликты, стрессы).
2. Развивать эмоциональную сферу учащихся.
3. Развивать и совершенствовать навыки саморегуляции, снятие мышечных зажимов посредством освоения методов релаксации.
4. Оказывать психологическую поддержку учащимся в период обучения (предупреждение утомляемости, снижение уровня тревожности, выработка на основе опыта норм поведения и общения).

По нашим наблюдениям многие воспитанники коррекционных школ имеют не адекватную самооценку и самоуважение, перегружены негативными эмоциями, у них много травмирующих переживаний, т.к. в семье они растут в атмосфере эмоционального отчуждения, в отсутствии, хаотичности воспитательного воздействия родителей. Эти тенденции проявляются наиболее остро в подростковом возрасте. Подростковый возраст представляет собой как бы “третий мир”, существующий между детством и взрослостью.

2. Общая характеристика коррекционного курса

При переходе в среднее звено (5 класс) очень важным показателем в период адаптации учащихся является эмоциональная сфера. Необходимо на этом этапе помочь ребятам справиться с волнением, тревогой, неизвестностью.

Для подростков 10-11 лет характерными особенностями являются:

- развитие взрослости, потребность в самостоятельности и стремление к самопознанию,
- значимость отношений со сверстниками, бунт против родителей и социальных норм;
- эмоциональная неустойчивость, чувствительность, агрессивность, конфликтные отношения с окружающими и склонность к крайним суждениям и оценкам;
- в подростковом возрасте прослеживаются некоторые сложности во взаимоотношениях с взрослыми (родителями и учителями), связанные с возрастными особенностями ребят.

Средний подростковый возраст (13-15 лет) характеризуется “взрывом” во всех физиологических системах. Созревая физически, подросток ощущает необходимость в социальном признании и социальном утверждении своей личности. Но наряду с этим возраст вступления во взрослую самостоятельную жизнь еще не наступил. Кризис 13-15 лет сосредоточен на сфере “Я-концепция”, происходят кардинальные изменения в сфере самосознания своего “Я”. Приоритетными для развития и формирования получают следующие стороны самоутверждения:

- потребность в самоидентификации, признании своего внутреннего “Я” (внутренней психической сущности, внешности, имени и пр.);
- утверждение своего “Я” в окружающем пространстве, в общении с другими;
- потребность признания в своей группе;
- потребность в половой идентификации.

Однако, при всей тяге к самостоятельности, подростки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи.

Предлагаемая рабочая программа направлена на развитие коммуникативной культуры подростков. Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться для всех школьников в качестве профилактики неблагоприятных процессов. На занятиях подростки получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения. Данный курс помогает наладить адекватные межличностные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать свое поведение. Особенностью курса является форма его проведения – тренинг.

Методы и формы работы: психогимнастика, беседа, групповая дискуссия, использование элементов сказкотерапии, игротерапии, арттерапии, ролевая игра, упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).

Форма контроля:

- анализ эффективности занятия проводится при помощи рефлексии;
- анализ эффективности программы проводится при помощи диагностики: анкеты, проективные тесты, опросники.

3. Описание места коррекционного курса в учебном плане

Рабочая программа коррекционного курса по «Развитию психомоторике и сенсорных процессов» рассчитана 2022 – 2023 учебный год по часу, 35 учебной недели в год в системе представления «Развитие психомоторики и сенсорных процессов» «Психологический практикум» входит в коррекционно-развивающую часть учебного плана.

Рассчитана на 66 часов, составлена в соответствии с учебным планом школы, для 5 класса с легкой умственной отсталостью. Продолжительность занятий 40 минут, 1 раза в неделю. Занятия проводятся с учётом возрастных и

индивидуальных особенностей обучающихся.

4. Личностные результаты освоения коррекционного курса

В процессе изучения идет формирование и развитие у учащихся:

- интереса к изучению психологии человека и проведение психологического эксперимента;
- умения самостоятельно применять полученные знания;
- творческих способностей, умения работать в группе, вести дискуссию, отстаивать свою точку зрения.

В процессе обучения учащиеся приобретают следующие конкретные умения:

- умение фантазировать;
- умение осознавать свои особенности и особенности других людей;
- умение оценивать свои чувства в отношении других людей;
- умение принимать людей такими, какие они есть;
- умение конструктивно разрешать конфликты со сверстниками и взрослыми;
- умение сотрудничать;
- умение планировать свои цели и пути самоизменения.

5. Содержание коррекционного курса

1. Ритуал приветствия. Позволяет спланировать подростков, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

Ритуал может быть придуман самой группой.

Разминка - воздействие на эмоциональное состояние подростков, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между

отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учётом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать подростков, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения

2. Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного занятия. Приоритет отдаётся многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребёнка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике.

3. Рефлексия занятия.

Две оценки: эмоциональная (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).

4. Ритуал прощания. По аналогии с ритуалом приветствия.

Занятия проводятся в комнате, где достаточно места для передвижения, для рисования. Выбор и инициатива принадлежат подросткам. Ограничения их активности минимальны: не покидать пределы комнаты до конца занятий и не выносить из неё предметы.

Таким образом, содержание курса строится с учетом потенциальных возможностей учащихся. Вся программа посвящена, в общем-то, простой идее – быть собой: от осознания личностных качеств к принятию чувств, выстраиванию контактов, расширению связей в социальных ситуациях, моделированию взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, к умению контролировать свои чувства и поведение.

Разделы программы коррекционного курса

п\п	Раздел программы 5 класса	Кол. часов
	I четверть – 8 часов	
	«Новичок в средней школе»	6 ч.
	«Снижение тревожности»	2 ч.
	II четверть – 8 часов	
	«Познаем себя»	6 ч.
	«Учимся общаться»	8 ч.
	III четверть – 11 часа	
	«Управляем своим состоянием»	10 ч.
	IV четверть - 8 часов	
	«Релаксационные тренинги»	3 ч.
	Итого:	35 часов

6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№ п/п	Изучаемый раздел, Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	Основные виды учебной деятельности обучающихся
I четверть – 8 ч.				
Раздел: «Новичок в средней школе». – 6 ч.				
1	«Что такое 5 класс?» Профилактика проблем адаптации, развитие представлений о новом соц. статусе.	1		Ритуал приветствия Упражнение «Веселое приветствие». Информационный блок, упр. «Визитные карточки» «Те, кто», «Что важно для меня?», «Капельки» Рефлексия.
2	Релаксационный тренинг Обучение приемам регулирования своего состояния	1		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты

3	Я и мой класс. Профилактика проблем адаптации, развитие навыков сотрудничества	1		Ритуал приветствия Упражнение «Ветер дует на тех, кто...», упражнение «Жизнь в школе», «Гора знаний», «Комплимент», игра «Путешествие по газете»
4	Релаксационный тренинг Обучение приемам регулирования своего состояния	1		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
5	Тренинг «Я и сверстники». совершенствование навыков общения со сверстниками	1		Ритуал приветствия Упр. «Мне тебе нравится...», упр. «Любимый учитель», слушание сказки, обсуждение, упр. «Ладошки», релакс. пауза
6	Релаксационный тренинг Обучение приемам регулирования своего состояния	1		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
Раздел: «Снижение тревожности» - 2 ч.				
7	Тренинг «Я и взрослые». Снижение уровня тревожности при взаимодействии со взрослыми	1		Ритуал приветствия Коллективная работа «Дом из кирпичей». Упражнение «Ах, какой ты молодец!», «нарисуй, я отгадаю», «Дружеская рука» Релакс. пауза
8	Формирование адекватной самооценки.	1		Ритуал приветствия Упр «Градусник», игра «Наоборот», упр «Цветик-семицветик», диагностика «Уровень самооценки», упр. «Добрая волшебница», упр. «Скажи о себе что-нибудь хорошее», рефлексия
II четверть – 8 ч. Раздел: «Познаем себя» - 6 ч.				
9	Релаксационный тренинг Обучение приемам регулирования своего состояния	1		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты

10	Формирование адекватной самооценки.	1		Ритуал приветствия Упр. «Градусник», игра «Наоборот», упр. «Цветик-семицветик», диагностика «Уровень самооценки», упр. «Добрая волшебница», упр. «Скажи о себе что-нибудь хорошее», рефлексия
11	Релаксационный тренинг Обучение приемам регулирования своего состояния	1		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
12	Коррекция зависимости от окружающих.	1		Ритуал приветствия Упр. «Комплимент», «Море волнуется»
13	Релаксационный тренинг Обучение приемам регулирования своего состояния	1		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
14	«Познай себя» Преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психологического и эмоционального напряжения, создание возможностей для самовыражения, что	1		Упражнение «Зеркало». Игра «Те, кто». Упражнение «В чем твоя сила?»
	способствует становлению самооценки и образа « Я ».			

Раздел: «Учимся общаться» - 8 ч.

15	Знакомство.	1		Ритуал приветствия Игра «Эхо», Игра «Моё имя»,
16	Релаксационный тренинг	1		Оборудование сенсорной комнаты

III четверть – 11ч.

17	Мелочи общения мимика	1		«Телефонный разговор». упр. «Просьба», «Зеркало», упр. «Контакт глазами», «Несмеяна», релакс. пауза
18	Релаксационный тренинг	1		Оборудование сенсорной комнаты
19	Мелочи общения: жесты, поза.	1		Ритуал приветствия, игра «Невербальный контакт». Упр. Ритуал приветствия, беседа «Роль жестов в жизни человека». Упр. «Аплодисменты по кругу», упр. «Сигнал», «Имя и движение» «Калейдоскоп эмоций», «Разговор через стекло», «Ком»
20	Релаксационный тренинг	1		Оборудование сенсорной комнаты
21	Правила общения.	1		Ритуал приветствия, упр. «Ловля моли», упр. «Слепой и поводырь», «Карусель» Ритуал приветствия беседа «Способы преодоления разладов в ситуации общения», задание «Правила общения»,
22	Релаксационный тренинг	1		Оборудование сенсорной комнаты
Раздел: «Управляем своим состоянием» - 10 ч.				
23	Умей управлять своим настроением	1		Игра «Не собьюсь!» Упр. «Здравствуй друг», Упр. «Коллаж радости».
24	Релаксационный тренинг	1		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
25	Я умею управлять собой	1		Упр. «Здравствуйте», Упр. «Наши эмоции – наши поступки» Упр.«Самый...»
26	Релаксационный тренинг.	1		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
27	Формирование адекватной самооценки	1		Практическое занятие
IV четверть 8 ч.				

28	Релаксационный тренинг Обучение приемам регулирования своего состояния1	1		Ритуал приветствия Комплексы релаксационных упражнений
29	Формирование уверенности в себе.	1		Практическое занятие
30	Релаксационный тренинг.	1		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
31	Тренинг по проблемам учащихся.	1		Ритуал приветствия Упр. «Умение слушать», упр. «Мои проблемы», упр. «Список претензий». релакс. пауза
32	Релаксационный тренинг.	1		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
Раздел: «Релаксационные тренинги» - 3 ч.				
33	«Какие мы разные» Создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе.	1		Упражнение «Давайте поздороваемся» "Что я люблю" с запоминанием других. Упражнение «Гипотетическая ситуация»
34	«Наши эмоции». Создание доброжелательной атмосферы в группе.	1		Упражнение «От всей души...» Методика «Незаконченные предложения». Игра «Выпутываемся из проблем». Рисунок «Мое настроение»
35	Чему я научился?	1		Игровой бум.

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса составлена с учетом расписания, рассчитана на 35 часов.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Оборудование сенсорной комнаты;

Гимнастические коврики;

Дидактический материал:

1. Втулка для конуса
2. Гантели пластмассовые
3. Гвозди-перевертыши
4. Дорожка массажная
5. Игрушка развивающая деревянная
6. Кегли в держателе
7. Конус с отверстием
8. Магнитный цифровой набор «Азбука»
9. Мозаика
10. Мягкие модули
11. Мякиши (мяч футбол)
12. Мяч рога
13. Мяч массажный маленький
14. Набор следочки-ладошки
15. Обруч пластмассовый
17. Палка гимнастическая

18. Шар цветной для сухого бассейна

19. Яблоко шнуровка

Наглядные пособия:

1. Азбука эмоций. Под ред. И.В. КовалецВладос, 2004.

2. Обучающие карточки «Еда», «Одежда», «Цвета», «Животные», «Растения» и др.

"Согласовано"

Заместитель директора по УР

Полоскова Н.С.

Лист коррекции по коррекционному курсу
«Развитие психомоторики и сенсорных процессов» 5 класс

№ п/п	Тема урока	Дата		Причина	Согласование с заместителем директора по УР
		план	факт		