

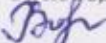
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»

Рассмотрено на заседании МО
педагогов начального общего образования

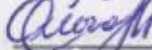
Протокол № 1

«29» августа 2019 г.

Руководитель МО

 Волкова В.К.

Согласовано
зам. директора по УВР

 Соловей О.М.

«30» августа 2019 г.

**Адаптированная рабочая программа коррекционно-развивающего
курса «Ступеньки к успеху» для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)**

для 1-4 классов

срок реализации программы: 4 года

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №11»

 Демидова Т.А.

«02» сентября 2019 г.

Составитель:

Соловей Ольга Михайловна

учитель начальных классов

первой квалификационной категории

МБОУ «СОШ №11»;

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	2
I. Методологические принципы построения программы.....	5
II. Организация коррекционно – развивающей работы.....	9
III. Тематическое планирование	
3.1. Учебно-тематическое планирование занятий с учащимися 1-х классов по развитию адаптации к школе.....	11
3.2. Тематическое планирование занятий по индивидуальной коррекционной работе с учащимися 1 класса.....	15
3.3. Учебно-тематическое планирование занятий с учащимися 2, 3 - х классов по развитию познавательных процессов.....	18
3.4. Учебно-тематическое планирование занятий с учащимися 4-х классов по развитию познавательных процессов.....	21
Список литературы.....	24
Приложение 1. Методики диагностики учащихся 2,3 класса.....	25
Приложение 2. Методики диагностики учащихся 4 класса.....	30
Приложение 3. Психогимнастические упражнения для учащихся 1-4 класс.....	31
Приложение 4. Сказкотерапия.....	36

Пояснительная записка

Одной из важнейших задач начального образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования является учёт образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья» (ОВЗ), т.е. детей с задержкой психического развития (ЗПР).

К числу основных трудностей, которые обращают на себя внимание педагогов, родителей и психологов у обучающихся с ЗПР относятся:

- нарушения интеллекта: затрагивают все интеллектуальные процессы: восприятие, внимание, память, мышление, речь;
- восприятие фрагментарно, замедленно, неточно;
- внимание неустойчиво, кратковременно, поверхностно;
- память характеризуется мозаичностью запоминания материала, слабой избирательностью, преобладанием наглядно-образной памяти над вербальной, низкой мыслительной активностью при воспроизведении информации;
- специфика речи отличается искажением артикуляции многих звуков, нарушением слуховой дифференциации, резким ограничением словарного запаса, трудностью произвольного контроля за грамматическим оформлением речи, затруднениями построения связного высказывания;
- личностная сфера у детей с задержкой психического развития характеризуется эмоциональной лабильностью, легкой сменой настроения, внушаемостью, безынициативностью, безволием, незрелостью личности в целом. Могут отмечаться аффективные реакции, агрессивность, конфликтность, повышенная тревожность.

Для учащихся с задержкой психического развития актуальными становятся проблемы низкого уровня развития познавательных возможностей, препятствующих успешному обучению детей в школе. К основным трудностям относятся: патология и недостаточный уровень развития внимания, обусловленные минимально мозговыми дисфункциями, низкий уровень или несформированность функции контроля, невысокий уровень развития слуховой, зрительной, слухо-моторной, комбинированной, смысловой видов памяти; операций мышления: зрительного анализа, способности к аналогии и обобщению, выделению существенных признаков; низкий уровень развития речи и речевого синтеза,

фонетико – фонематического анализа; низкая продуктивность деятельности, недостаток саморегуляции.

Актуальность и целесообразность создания коррекционно – развивающей программы для учащихся с ЗПР на уровне начального общего образования продиктована необходимостью комплексного психолого – педагогического подхода к проблеме преодоления школьных трудностей у учащихся данной категории. Программа обеспечивает возможность последовательного психологического сопровождения учащихся с ОВЗ и предполагает дифференцированный подход, основанный на учете индивидуальных возможностей личности школьника, использование групповых форм работы наряду с индивидуальной помощью учащимся, а также консультативную деятельность педагогов и родителей по вопросам помощи ребенку, учета его индивидуальных особенностей в процессе обучения.

Основными адресатом программы становятся обучающиеся с ЗПР 1-4 классов общеобразовательной школы.

Цель программы заключается в коррекции отклонений, обусловленных нейropsychологическими особенностями онтогенеза, и развитии познавательной и эмоциональной сферы младшего школьника, развитии высших психических функций.

Задачи программы:

- ❖ Развитие познавательных процессов: восприятия, памяти, мыслительных операций, коррекция внимания, развитие пространственно-временных представлений, общей и мелкой моторики.
- ❖ Обучение навыкам произвольного поведения.
- ❖ Снижение эмоционального и мышечного напряжения, развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия с педагогом.

I. Методологические принципы построения программы

Методологические и теоретические основы программы

Данная программа строится на научных теориях Н.Ф.Виноградовой, Л.Е.Журовой, концепциях школьной зрелости Л.И. Божович, Д.Б.Эльконина, Н.И. Гуткиной, Е.Е. Кравцовой, А.Л. Венгер, Р.В.Овчаровой, концепциях современной нейропсихологии детского возраста, объединяющей принцип взаимовлияния структуры и психики и принцип обучения; концепции Л.С. Выготского, показавшего в своих работах, что развитие мозга ребенка идет путем надстройки новых уровней психики над старыми, высшие психические функции формируются в предметной деятельности, зависящей от возрастного этапа развития ребенка, психическое развитие идет через обучение, то есть овладение социальным опытом. В программе также используется опыт и практические наработки Сиротюк А.Л., Локаловой Н.П. по организации помощи слабоуспевающим детям.

Теоретические основания программы исходят из современных представлений о психических структурах как «сквозных» процессах (И.А.Скворцов), а психическое развитие происходит качественными скачками. Причем нервная система ребенка особенно восприимчива в этот период к коррегирующим воздействиям, а сам скачок возможен через устранение дефицитности и отклонений развития, элиминации повреждающих факторов, создания стимулирующих социальных условий развития.

Методические принципы программы:

- принцип единства диагностики и коррекции, предполагающий эффективность коррекции в случае предшествующей ей точной диагностики, их взаимосвязь;
- принцип нормативности и природосообразности, связанный с учетом возрастных и психофизиологических особенностей ребенка;
- деятельностный принцип, основанный на организации и вовлечении школьника в деятельность, в рамках которой создаются условия для эффективности коррекционного воздействия;
- принцип от простого к сложному – постепенного усложнения уровня психического развития ребенка, что позволит создать для ребенка ситуацию успеха;
- принцип от сложного к простому, предполагающий расширение и углубление уровня психического развития через создание зоны ближайшего развития;
- принцип системности предполагает учет всех аспектов индивидуального развития личности в их взаимосвязи;

• принцип коррекции и развития, предполагающий развитие сохранных психических функций и элиминацию дефицитарных, либо задержанных, и их последующее развитие. Реализация целей и задач коррекционно-развивающей программы предполагает решение системы задач трех уровней:

- коррекционного - исправление отклонений и нарушений развития, разрешение проблем развития;
- профилактического - предупреждение отклонений и трудностей в развитии;
- развивающего - оптимизация, стимулирование, обогащение содержания развития.

В качестве основных задач занятий в программе выделены следующие:

- Обогащение сенсорного опыта обучающихся с ЗПР;
- Снятие психоэмоционального напряжения и тревожности;
- Стимулирование и развитие психофизиологических предпосылок высших психических функций;
- Развитие пространственных представлений и отношений;
- Развитие слухомоторной координации;
- Развитие произвольного внимания, функций контроля;
- Развитие способностей к аналогии и обобщению, аналитико-синтетической деятельности, зрительного анализа и синтеза;
- Развитие зрительной, слуховой, комбинированной, смысловой видов памяти;
- Формирование навыков саморегуляции поведения;
- Формирование способности слушать другого, следить за ходом мыслей и умения встраивать свои собственные мысли и фантазии в контекст повествования;
- Развитие речи и речевого синтеза;
- Развитие рефлексии.

II. Личностные и метапредметные результаты освоения программы курса

Результативность данной программы выражается в положительной динамике результатов коррекционно-развивающей работы, развитии нейропсихологических основ психической деятельности, подтверждаемых повторной диагностикой. А также способствует развитию УУД.

В результате посещения коррекционных занятий обучающиеся с ЗПР получают возможность для формирования:

- **Личностных результатов** (формирование интереса, эмоционально-личностная децентрация, отождествление себя с героями сказки, с их позициями, действиями);
- **Регулятивных результатов** (включение в деятельность, прикладывание волевых усилий в процессе выполнения заданий, следование инструкции учителя, принятие и следование цели, контролирование и оценивание своих действия);
- **Познавательных результатов** (умение классифицировать, анализировать, составлять целое из частей, наблюдать и делать выводы, перекодировать информацию);
- **Коммуникативных результатов** (умение сотрудничать с педагогом и сверстниками, отвечать на вопросы, слушать и понимали речь других, творчески работать в парах).

К числу параметров прогнозируемой результативности занятий относятся:

- ❖ умение сформулировать принцип или алгоритм решения задания и переносить данный алгоритм с одного задания на другое;
- ❖ активное включение учащихся в деятельность, проявление интереса и творческой инициативы;
- ❖ вариативность мышления, умение находить нестандартные решения и восстанавливать недостающие фрагменты;
- ❖ целостность и избирательность восприятия и внимания;
- ❖ развитие произвольности психических процессов, сформированность функций контроля
- ❖ повышение успеваемости по отдельным предметам.

III. Организация коррекционно – развивающей работы

Общая характеристика этапов организации коррекционно – развивающей работы

Решение о включении ребенка в коррекционно – развивающую группу принимается по заключению территориальной ПМПК, которая присваивает статус «обучающийся с ОВЗ» и определяет АООП.

На этапе диагностики существенным является получение объективных данных об особенностях когнитивной сферы учащихся с задержкой психического развития: внимания, памяти, мышления, которые подлежат в дальнейшем коррекционно-развивающему воздействию. В программе используются следующие диагностические методики:

Для первого класса: 1. Рисунок человека; 2. Графический диктант; 3. Образец и правило; 4. Первая буква; 5. Тест отношений к школе «Домики» в рамках мониторинга, методика самооценки Дембо - Рубинштейна, методика социометрии.

Для 2-3 классов: тест Тулуз – Пьерона, диагностика объема зрительной, слуховой, слухомоторной, комбинированной, смысловой памяти; исследование аналогий и способности к обобщению, методика самооценки Дембо - Рубинштейна, методика социометрии.

Для 4 класса к перечисленным выше методикам исследования внимания и памяти добавляются диагностика речевого синтеза, речи, исследование способности к обобщению и выделению существенных признаков.

Все обучающиеся ЗПР обследуются в течение сентября. По результатам диагностики формируется диагностическая карта на детей данной категории, в которой отражены их основные особенности познавательных процессов. Результаты диагностики служат ориентиром педагогам в плане учета индивидуальных особенностей детей в учебном процессе и являются материалом для последующего индивидуального консультирования родителей.

На следующем этапе работы происходит уточнение плана и содержания занятий в соответствии со спецификой запроса, индивидуальными особенностями участников группы, условиями их развития, внесения корректив в программу. Программа предполагает вариативность и использование коррекционно – развивающих упражнений с опорой на ту или иную функцию или качество в соответствии с индивидуальными особенностями

ребенка. Занятия проводятся еженедельно в групповой форме с учащимися в количестве от 6 до 12 человек. Возможно проведение также индивидуальных коррекционных занятий. Коррекционные занятия целесообразно проводить не реже одного раза в неделю (при продолжительности занятия - до 40 - 50 минут). Интенсивность коррекционной программы определяется не только продолжительностью занятий, но и насыщенностью их содержания, разнообразием используемых игр, упражнений, методов, техник, а также мерой активности самого ребенка, участвующего в занятиях.

По окончании коррекционно-развивающих мероприятий проводится итоговая (заключительная) диагностика с целью получения информации о результатах проведенной работы, тех изменениях, которые произошли в индивидуально-психологических, физических, поведенческих и других особенностях личности каждого участника группы. Коррекционно – развивающие занятия проводятся в рамках внеурочной деятельности педагога – психолога. Диагностическое обследование проводится вне учета времени, отведенного на коррекционную работу.

IV. Структура и содержание занятий

Содержание занятий базируется на комплексном подходе, единстве выше перечисленных принципов и предполагает системное развитие высших психических функций с опорой на те, которые развиты лучше остальных у членов группы.

Занятия содержат вводную, основную и заключительную части. Задачей вводной части является включение обучающихся с ЗПР в работу, создание психологического настроя на активное участие в группе, положительного эмоционального фона, например, с помощью приемов аутотренинга; вопросов для активизации умственной деятельности; мозговой гимнастики, повышающей энергетику головного мозга, работоспособность. Основная часть содержит задания, направленные на развитие познавательной сферы. Заключительная часть предполагает подведение итогов занятия, определения своего отношения к занятию, рефлексии.

Занятия для учащихся с ЗПР 1 классов включают упражнения на развитие сенсомоторной сферы, которая выступает начальным уровнем для развития ВПФ. Закрепленные через двигательную программу навыки способствуют взаимодействию и развитию связей между разными уровнями психической деятельности. При этом занятия предполагают стимулирование правого полушария, как условия полноценного развития левого, и включают упражнения на обогащение сенсорного опыта учащихся. В целом,

основываясь на приводимых А.Л. Сиротюк данных в своей книге по исследованиям Н.В.Дубровинской, Д.А.Фарбер, М.М.Безруких, коррекционное воздействие для учащихся 1 класса направлено на структуры первого блока мозга – энергетического, обеспечивающего общий тонус, необходимый для протекания психических процессов. Задания направлены на развитие пространственных представлений, слухо-моторных координаций, мелкой моторики, межполушарного взаимодействия, саморегуляции, коррекцию тревожности.

Для учащихся 2-3 класса коррекционное воздействие направлено на структуры первого и второго блока мозга (операционального), связанного с приемом, переработкой и хранением информации. Упражнения и задания направлены на развитие межполушарного взаимодействия, видов памяти, произвольности, самоконтроля над собственной речью, мыслительных операций обобщения и аналогий, слухо – речевое развитие.

Для учащихся 4 класса коррекционное воздействие направлено на развитие 3 блока мозга – блока программирования и целеполагания. Упражнения направлены на развитие межполушарного взаимодействия, абстрактно – логического мышления, логики, операций анализа и синтеза, удержания программ, самоконтроля, саморегуляции.

Методические приемы и средства – элементы аутотренинга, арт – терапии, сказкотерапии по отработке негативных переживаний, психотехнические игры, дыхательные упражнения, приемы массажа и самомассажа, релаксационные техники, ЭОТ (эмоционально – образной терапии) в индивидуальном консультировании, упражнения на развитие познавательных процессов в рабочих тетрадях: штриховки, аналогии, исключение лишнего, обобщающий признак, копирование, кодирование, корректурные пробы, шифровка, восстановление слова, текста и т.д.

III. Тематическое планирование

3.2. Тематическое планирование занятий по коррекционно-развивающей работе с обучающимися с ОВЗ 1 класса.

Структура занятий предполагает использование в занятиях психотехнических и психогимнастических упражнений, направленных на развитие сенсомоторных координаций в сочетании с работой в тетрадях по заданиям направленным на развитие целостности восприятия, зрительной и слуховой памяти, внимания, мышления, ориентации на листе, мелкой моторики, пространственных (квазипространственных) представлений, речи.

№ п / п	Тема	Содержание	Кол-во часов
------------	------	------------	--------------

Приложение к АООП НОО
для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2.)
МБОУ «СОШ №11»

1	Вводное ознакомительное занятие «Давайте знакомиться!»	Психотехнические игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, развития слухового и зрительного восприятия, внимания. Рисование настроения.	1
2-3	«Пойми меня!»	Психогимнастика. Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации Динамическая пауза Графический диктант. Рисование.	2
3-4	«Думай, анализируя!»	Психогимнастика. Упражнения на развитие мыслительных операций. Динамическая пауза Графический диктант.	2
5	«Запоминай, играя!»	Психогимнастика. Упражнения на развитие памяти. Динамическая пауза Графический диктант. Штриховка.	1
6-7	«Эти забавные животные!»	Психогимнастика. Развитие зрительно – моторной координации. Динамическая пауза Графический диктант.	2
8-9	«Учись, рассуждая!»	Психогимнастика. Развитие логического мышления. Поиск закономерностей Динамическая пауза Графический диктант.	2
10- 11	«В гостях у сказки!»	Психогимнастика. Совершенствование воображения. Развитие наглядно-образного мышления Динамическая пауза	2

		Графический диктант.	
12- 13	«Мой компас!»	Психогимнастика. Развитие концентрации внимания. Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации. Динамическая пауза Графический диктант	2
14	«Самый внимательный!»	Психогимнастика. Тренировка внимания Развитие способности рассуждать Динамическая пауза Графический диктант.	1
15	«Управляй собой, играя!»	Психогимнастика. Развитие рефлексии, саморегуляции. Графический диктант.	1
16	«Волшебный поясок!»	Психогимнастика Тренировка зрительной памяти. Развитие мыслительных операций. Динамическая пауза Графический диктант.	1
17- 18	«Веселая логика!»	Психогимнастика. Тренировка зрительной памяти. Развитие мыслительных операций. Динамическая пауза Штриховка.	2
19- 20	«Сочиняем сказку!»	Психогимнастика. Развитие логического мышления, обучение поиску закономерностей Развитие аналитических способностей и способности рассуждать Динамическая пауза Графический диктант.	2
21- 22	«Деревья – характеры!»	Психогимнастика. Развитие воображения.	2

Приложение к АООП НОО
для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2.)
МБОУ «СОШ №11»

		Развитие наглядно-образного мышления. Динамическая пауза Рисование.	
23- 24	«По неизведанным дорожкам...!»	Психогимнастика. Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации Динамическая пауза Рисование.	2
25	«Волшебная линия!»	Психогимнастика. Развитие концентрации внимания. Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации Динамическая пауза Штриховка.	1
26	«Найди лишнее...!»	Психогимнастика. Развитие логического мышления. Обучение поиску закономерностей Развитие аналитических способностей и способности рассуждать Динамическая пауза Копирование	1
27- 28	«От слова к рассказу!»	Психогимнастика. Тренировка зрительной памяти. Развитие мыслительных операций. Динамическая пауза Графический диктант.	2
29- 30	«Запоминаем, рисуя!»	Психогимнастика. Развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации Динамическая пауза Копирование.	2
31- 32	«Все о сказках»	Психогимнастика. Тренировка внимания Совершенствование мыслительных операций	2

		Развитие аналитических способностей и способности рассуждать. Сказкотерапия. Терапевтическая сказка. Подведение итогов.	
33	«Ожившая картинка!»	Психогимнастика. Тренировка внимания Совершенствование мыслительных операций Развитие аналитических способностей и способности рассуждать. Графический диктант. Подведение итогов.	1

3.3. Учебно-тематическое планирование занятий с учащимися 2, 3 - х классов по развитию познавательных процессов.

Структура занятий во 2-3 классах включает упражнения на тренировку внимания, памяти, развитие операций мышления: аналогий, обобщения, сравнения, анализа, синтеза, классификации, абстрагирования; математических операций; межполушарного взаимодействия; самостоятельности; саморегуляции; слухо – речевого развития, расширения кругозора. Необходимой частью занятий остаются психогимнастические упражнения и динамические паузы.

№ п / п	Задачи.	Содержание	Кол – во часов
1	Вводное занятие. «Что мне в лице твоём...»	Психотехнические игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения Рисование.	1
2-3	«Угадай слово!».	Психогимнастика. Развитие концентрации внимания, слуховой памяти. Развитие наглядно-образного мышления. Шифровка	2
4-5	«Найди спрятанные слова!».	Психогимнастика. Разминка	2

Приложение к АООП НОО
для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2.)
МБОУ «СОШ №11»

		Тренировка внимания Совершенствование мыслительных операций Рисование по образцу.	
6-7	«Аналогии !».	Психогимнастика. Развитие аналитических способностей и способности рассуждать. Динамическая пауза Рисование по образцу	2
8	«Шахматисты!»	Психогимнастика. Тренировка памяти. Развитие зрительно – моторной координации. Динамическая пауза Развитие памяти	1
9-10	«Восстанови последовательность!»	Психогимнастика. Разминка Развитие логического мышления. Динамическая пауза	2
11-12	«Найди общее!»	Психогимнастика. Разминка Развитие операций мышления: аналогии, способности к обобщению. Динамическая пауза Рисование.	2
13-14	«Перепутанные линии!»	Психогимнастика. Разминка Развитие зрительно – моторной координации, развитие быстроты реакции. Динамическая пауза	2
15-16	«Исправь ошибки!»	Психогимнастика. Разминка Развитие концентрации внимания, развитие	2

		функций контроля. Развитие умения решать задачи. Шифровка	
17-18	«Расшифруй слова!»	Психогимнастика. Разминка Тренировка внимания Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза Шифровка	2
19-20	«Учусь слышать и запоминать!»	Психогимнастика. Разминка Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза	2
21	«Угадай, что изменилось!»	Психогимнастика Тренировка зрительной памяти. Разминка Развитие речи, развитие смысловой памяти Динамическая пауза Составление рассказа	1
22	«Обобщай, играя!»	Психогимнастика. Разминка Развитие логического мышления. Динамическая пауза Шифровка	1
23-24	«Пиктограммы!»	Психогимнастика. Разминка Совершенствование воображения. Развитие операций мышления, комбинированной памяти.	2

Приложение к АООП НОО
для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2.)
МБОУ «СОШ №11»

		Динамическая пауза Шифровка	
25-26	«Следопыты!»	Психогимнастика. Разминка Развитие быстроты реакции. Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза	2
27-28	«Запоминаю, играя!»	Психогимнастика. Разминка Развитие вариативности мышления, комбинированной памяти. Динамическая пауза	2
29-30	«Секреты памяти!»	Психогимнастика. Разминка Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза	2
31	«Тайна лабиринта!»	Психогимнастика. Разминка Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций. Динамическая пауза	1
32-33	«Дополни рассказ!»	Психогимнастика. Разминка Развитие логического мышления. Динамическая пауза Совершенствование мыслительных операций Развитие аналитических способностей и способности рассуждать. Сказкотерапия. Терапевтическая сказка. Подведение итогов.	2
34	«Дорисуй	Психогимнастика.	1

изображение!»	Разминка Развитие воображения, творческих способностей. Динамическая пауза Шифровка. Подведение итогов.	
---------------	---	--

3.4. Учебно-тематическое планирование занятий с учащимися 4-х классов по развитию познавательных процессов.

Структура занятий в 4 классе включает задания, направленные на установление логических закономерностей, построение умозаключений, решение нестандартных задач, развитие операций анализа и синтеза, развитие функции контроля собственных действий, речевого синтеза.

№ п / п	Задачи.	Содержание	Кол – во часов
1	Вводное занятие «Веселый старт!»	Знакомство Упражнения на снятие напряжения.	1
2-3	«Секреты внимания!»	Психогимнастика. Развитие концентрации внимания. Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза	2
4-5	«Юные детективы!»	Психогимнастика. Совершенствование мыслительных операций Развитие аналитических способностей и способности рассуждать. Динамическая пауза	2
6-7	«Маленькие секреты большой Памяти!»	Психогимнастика. Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза	2

8-9	«Нестандартные ситуации!»	Психогимнастика. Развитие логического мышления. Развитие умения решать нестандартные задачи. Динамическая пауза («Запрещенное движение», Четвертый лишний»)	2
10	«Заверши изображение!»	Психогимнастика. Совершенствование воображения. Развитие наглядно-образного мышления Динамическая пауза Загадки.	1
11-12	«Секреты хорошего внимания!»	Психогимнастика. Развитие скорости и концентрации внимания. Совершенствование мыслительных операций. Динамическая пауза	2
13-14	«Секреты хорошего внимания!»	Психогимнастика. Развитие концентрации внимания. Развитие умения решать нестандартные задачи Динамическая пауза	2
15	«Секреты хорошего внимания!»	Психогимнастика. Тренировка внимания Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза	1
16-17	«Психогигиена памяти!»	Психогимнастика. Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций Динамическая пауза	2
18-19	«Психогигиена памяти!»	Психогимнастика. Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций. Динамическая пауза	2
20-21	«Думай, рассуждая!»	Психогимнастика. Развитие логического мышления. Развитие умения решать нестандартные	2

Приложение к АООП НОО
для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2.)
МБОУ «СОШ №11»

		задачи. Динамическая пауза	
22-23	«Я и мир вокруг нас!»	Психогимнастика. Развитие пространственных представлений. Динамическая пауза Продолжи слово.	2
24-25	«Кто ясно мыслит – ясно излагает...!»	Психогимнастика. Развитие речевого синтеза. Совершенствование мыслительных операций. Динамическая пауза	2
26-27	«Кто ясно мыслит – ясно излагает...!»	Психогимнастика. Развитие концентрации внимания. Развитие умения решать нестандартные задачи. Динамическая пауза	2
28-29	«Кто ясно мыслит – ясно излагает...!»	Психогимнастика. Развитие речевого синтеза. Тренировка внимания Совершенствование мыслительных операций. Динамическая пауза	2
30-31	«В гостях у сказки!»	Психогимнастика. Тренировка внимания Совершенствование мыслительных операций Развитие аналитических способностей и способности рассуждать. Сказкотерапия. Терапевтическая сказка. Подведение итогов.	2
32-33	«Связующие цепочки!».	Психогимнастика. Развитие логического мышления. Развитие умения решать нестандартные задачи Динамическая пауза	2
34	«За и против!»	Психогимнастика. Разминка (вопросы – ответы)	1

		Развитие критического мышления.	
		Подведение итогов.	

Материально-техническое обеспечение программы

Печатные пособия

Карточки.
Иллюстрации.
Плакаты.
Раздаточные листы.
Пазлы.

Технические средства обучения и оборудование кабинета

Интерактивная доска
Принтер

Игровой материал

Дидактические и настольные игры.
Игры разума (головоломки).
В ходе работы используется сенсорная комната.

Список литературы

1. Белинская Е.В. «Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников».- СПб.: Речь, 2006г.
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога.- М.,2002.
3. Битянова М.Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. Методические рекомендации. - М. 1998 г.
4. Зак А.З. Познавать играя: Развитие познавательных способностей у детей 5-12 лет.
5. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб., 2001г.
6. Князева Т. Н. Я учусь учиться – М.: АРКТИ, 2004
7. Локалова Н.П. Как помочь слабоуспевающему школьнику. - М., «Академия развития», 2002
8. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников (психологическая программа для развития когнитивной сферы учащихся 1-4 классов). - М., «Академия развития», 2008.
9. Сиротюк А.Л. Сиротюк А.С. Закономерности психического развития детей от 0 до 9 лет.–М., 2009 г.
10. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учётом психофизиологии: Практическое руководство для учителей родителей. – М., 2001.
11. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – М., 2008.
12. Славина Л.С. Индивидуальный подход к неуспевающим и недисциплинированным ученикам. - М., Изд-во МПСИ, 1999
13. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.2007 г.
14. Рабочие тетради «Юным умникам и умницам» (О.Холодова) 1 - 4 класс, в 2-х частях. Москва. РОСТ-книга 2008 г.
15. Рабочие тетради «Развитие интеллектуальных способностей» (Т. Языканова) 1 - 4 класс. М.,2008 г.
16. Развивающие задания. Тесты, игры, упражнения. Учебно – методический комплект. - М.,2012г.
17. Учебно-методическое пособие «Юным умникам и умницам» (О.Холодова) 1 - 4 класс.- М.,2008 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Диагностика познавательной сферы учащихся 2-3 классов

Память младших школьников.

1. Методика "Определение типа памяти"

Цель: определение преобладающего типа памяти.

Оборудование: четыре ряда слов, записанных на отдельных карточках; секундомер.

Для запоминания на слух: машина, яблоко, карандаш, весна, лампа, лес, дождь, цветок, кастрюля, попугай.

Для запоминания при зрительном восприятии: самолет, груша, ручка, зима, свеча, поле, молния, орех, сковородка, утка.

Для запоминания при моторно-слуховом восприятии: пароход, слива, линейка, лето, абжур, река, гром, ягода, тарелка, гусь.

Для запоминания при комбинированном восприятии: поезд, вишня, тетрадь, осень, торшер, поляна, гроза, гриб, чашка, курица.

Порядок исследования. Ученику сообщают, что ему будет прочитан ряд слов, которые он должен постараться запомнить и по команде экспериментатора записать. Читается первый ряд слов. Интервал между словами при чтении - 3 секунды; записывать их ученик должен после 10-секундного перерыва после окончания чтения всего ряда; затем отдых 10 минут.

Предложите ученику про себя прочитать слова второго ряда, которые экспонируются в течении одной минуты, и записать те, которые он сумел запомнить. Отдых 10 минут.

Экспериментатор читает ученику слова третьего ряда, а испытуемый шепотом повторяет каждое из них и "записывает" в воздухе. Затем записывает на листке запомнившиеся слова. Отдых 10 минут.

Экспериментатор показывает ученику слова четвертого ряда, читает их ему. Испытуемый повторяет каждое слово шепотом, "записывает" в воздухе. Затем записывает на листке запомнившиеся слова. Отдых 10 минут.

Тип памяти определяется по тому, в каком из рядов было большее воспроизведение слов. Чем ближе коэффициент типа памяти к единице (количество воспроизведенных слов равно количеству названных), тем лучше развит у испытуемого данный тип памяти.

2. Методика "Изучение логической памяти"

Цель: исследование логической памяти методом запоминания ряда слов.

Оборудование: ряд слов (между словами существует смысловая связь), секундомер.

- кукла – играть
- курица – яйцо
- ножницы – резать
- лошадь – сани
- книга – учитель
- бабочка – муха
- снег – зима
- лампа – вечер
- щетка – зубы
- корова – молоко

Порядок исследования. Ученику сообщают, что будут прочитаны пары слов, которые он должен запомнить. Экспериментатор читает испытуемому десять пар слов (интервал между парой - пять секунд). После десятисекундного перерыва читаются левые слова ряда (с интервалом десять секунд), а испытуемый записывает запомнившиеся слова правой половины ряда.

Объем смысловой памяти (С) вычисляется по формуле: Количество слов первого ряда (А) / Количество запомнившихся слов (В). $C = 0.8 - 1$ высокий уровень развития смысловой памяти; $C = 0.3 - 0.1$ – низкий.

Мышление младших школьников.

1. Методика "Простые аналогии"

Цель: исследование логичности и гибкости мышления.

Оборудование: бланк, в котором напечатаны два ряда слов по образцу.

1. Бежать Кричать

стоять а) молчать, б) ползать, в) шуметь, г) звать, д) конюшня

2. Паровоз Конь

вагоны а) конюх, б) лошадь, в) овес, г) телега, д) конюшня

3. Нога Глаза

сапог а) голова, б) очки, в) слезы, г) зрение, д) нос

4. Коровы Деревья

стадо а) лес, б) овцы, в) охотник, г) стая, д) хищник

5. Малина Математика

ягода а) книга, б) стол, в) парта, г) тетради, д) мел

6. Рожь Яблоня

поле а) садовник, б) забор, в) яблоки, г) сад, д) листья

7. Театр Библиотека

зритель а) полки, б) книги, в) читатель, г) библиотекарь, д) сторож

8. Пароход Поезд

пристань а) рельсы, б) вокзал, в) земля, г) пассажир, д) шпалы

9. Смородина Кастрюля

ягода а) плита, б) суп, в) ложка, г) посуда, д) повар

10. Болезнь Телевизор

лечить а) включить, б) ставить, в) ремонтировать, г) квартира, д) мастер

11. Дом Лестница

этажи а) жители, б) ступеньки, в) каменный,

Порядок исследования. Ученик изучает пару слов, размещенных слева, устанавливая между ними логическую связь, а затем по аналогии строит пару справа, выбирая из предложенных нужное понятие. Если ученик не может понять, как это делается, одну пару слов можно разобрать вместе с ним.

Обработка и анализ результатов. О высоком уровне логики мышления свидетельствуют восемь-десять правильных ответов, о хорошем 6-7 ответов, о достаточном - 4-5, о низком - менее чем 5.

2. Методика "Исключение лишнего"

Цель: изучение способности к обобщению. Оборудование: листок с двенадцатью рядами слов типа:

1. Лампа, фонарь, солнце, свеча.
2. Сапоги, ботинки, шнурки, валенки.
3. Собака, лошадь, корова, лось.
4. Стол, стул, пол, кровать.
5. Сладкий, горький, кислый, горячий.
6. Очки, глаза, нос, уши.
7. Трактор, комбайн, машина, сани.
8. Москва, Киев, Волга, Минск.
9. Шум, свист, гром, град.
10. Суп, кисель, кастрюля, картошка.
11. Береза, сосна, дуб, роза.
12. Абрикос, персик, помидор, апельсин.

Порядок исследования. Ученику необходимо в каждом ряду слов найти такое, которое не подходит, лишнее, и объяснить почему.

Обработка и анализ результатов.

1. Определить количество правильных ответов (выделение лишнего слова).
2. Установить, сколько рядов обобщено с помощью двух родовых понятий (лишняя "кастрюля" - это посуда, а остальное - еда).
3. Выявить, сколько рядов обобщено с помощью одного родового понятия.
4. Определить, какие допущены ошибки, особенно в плане использования для обобщения несущественных свойств (цвета, величины и т.д.).

Ключ к оценке результатов. Высокий уровень - 7-12 рядов обобщены с родовыми понятиями; хороший - 5-6 рядов с двумя, а остальные с одним; средний - 7-12 рядов с одним родовым понятием; низкий - 1-6 рядов с одним родовым понятием.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Диагностика познавательной сферы учащихся 4 класса.

Предлагаемый набор включает известные методики изучения памяти, внимания, мыслительных операций на вербальном уровне, а также задания, позволяющие оценить степень произвольности, понимание словесной инструкции и умение строить свою деятельность согласно ее требованиям, запас знаний ребенка, овладение письменной речью. Основой для предлагаемого набора послужил комплекс методик для определения готовности к обучению в среднем звене, апробированный Л.Ф. Тихомировой и А.В. Басовым. При подборе заданий составители стремились согласовать уровень их сложности и содержание с требованиями программы обучения в выпускном классе начальной школы.

В набор включены следующие шкалы:

1. **Исправь ошибки.** Направлена на изучение внимательности, сформированности функции контроля.
2. **Воспроизведение рассказа.** Направлена на определение некоторых сторон речевого развития: понимания речи, сформированности письменной речи, а также уровня смысловой памяти.
3. **Смысловая память.** Оценивается способность ребенка к смысловому запоминанию.
4. **Составление фразы из трех слов.**
5. **Классификация (исключение лишнего понятия).**
6. **Выделение существенных признаков.** Эти методики направлены на изучение основных мыслительных операций на вербальном уровне. ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Исследование проводится в групповой или индивидуальной форме. Количество детей в группе не должно быть слишком большим, особенно если дети относятся к группе риска по

успеваемости или поведению. Оптимально — 5–7 человек. Дети выполняют задания на бланке.

Перед началом дается **инструкция** следующего содержания: Дорогие ребята! Сейчас вы выполните несколько заданий, которые помогут узнать чему, вы научились в начальном звене, что вы научились делать особенно хорошо. Я буду объяснять вам, как выполнять каждое задание. Время на выполнение каждого задания ограничено. Вы будете начинать и

оканчивать работу по моему сигналу. Приступать к выполнению следующего задания можно только после объяснения. Прошу вас ничего не говорить вслух. Если что-то будет непонятно, поднимите руку, я к вам подойду.

Перед каждой новой методикой дается инструкция. В целом проведение всего набора занимает около 40-55 минут. Во время исследования нельзя оказывать никакой помощи, кроме стимулирующей.

1. Исправь ошибки

Инструкция: Прочитай этот текст. Проверь его. Если найдешь в нем ошибки (в том числе и смысловые), исправь их карандашом или ручкой.

Дети работают самостоятельно в течение 7 минут.

1. Стары лебеди склонили перед ним гордые шеи. — 1 ошибка
2. Взрослые и дти толпились на берегу. — 1 ошибка
3. Внизу над ними расстилалась пустыня. — 1 ошибка
4. В отфет я киваю ему рукой. — 2 ошибки
5. Солнце дохотило до верхушек деревьев и тряталось за ними. — 2 ошибки
6. Сорняки живучи и плодовиы. — 0 ошибок
7. Я уже заснул, когда кто-то окликнул меня. — 0 ошибок
8. На столе лежала карта на _шего города. — 1 ошибка
9. Самолет _сюда, чтобы помочь людям. — 1 ошибка
10. Скоро _удалось мне на машине. — 1 ошибка

(Текст содержит 10 ошибок.)

Оценка: подсчитывается количество замеченных ошибок, каждая замеченная ошибка оценивается в 1 балл. Количественная оценка дополняется качественной: какие именно ошибки пропущены (смысловые, орфографические, дисграфические).

2. Воспроизведение рассказа

Экспериментатор читает рассказ вслух. Дети пишут затем краткое изложение в течение 5 минут.

Инструкция: Вам будет зачитан короткий рассказ, в нем ряд смысловых единиц (фрагментов содержания), все они логически связаны. Послушайте внимательно рассказ и, затем в течение пяти минут запишите основное его содержание. Предложения можно сокращать, сохраняя их смысл. Переспрашивать во время работы нельзя.

Оценка: подсчитывается количество воспроизведенных смысловых единиц, каждая оценивается в 1 балл.

Рассказ

Три | сгоревших | дома

Казань, | 5 сентября. | Большой | пожар | уничтожил | прошлой | ночью | в Казани | три здания, | расположенные в центре города. | 17 семей | остались без жилища. | Убытки | превышают | 150 миллионов рублей. | Спасая | маленького | ребенка, | один рабочий | сильно поранил себе руку.

3. Смысловая память

Инструкция: Я прочитаю 10 пар слов, связанных по смыслу. Постарайся их запомнить. Потом нужно будет на каждое первое слово из пары ответить вторым словом.

После предъявления стимульных пар: А теперь я буду читать первое слово из каждой пары, а ты припомни второе и запиши в листе ответов.

шум — вода

дуб — желудь

стол — обед	дичь — выстрел
мост — река	рой — пчела
рубль - копейка	час — время
лес — медведь	гвоздь — доска

Оценка: подсчитывается число правильно воспроизведенных пар, каждая оценивается в 1 балл.

4. Составить фразу из трех слов

Инструкция: Я назову тебе три слова, а ты свяжи их между собой, составь из них какое-нибудь предложение и запиши в листе ответов.

На составление каждой фразы дается 1 минута.

Девочка — ручей — мяч

Собака — школа — автомобиль

Гражданин — собака — инструкция

Оценка: подсчитывается количество удачных ответов, каждый ответ оценивается в 1 балл, нелепые или малоосмысленные фразы не принимаются в расчет.

5. Классификация

Инструкция: Какое понятие в каждом из перечней является лишним и почему? На выполнение дается не более 8 минут.

- 1) приставка, предлог, суффикс, окончание, корень
- 2) треугольник, отрезок, длина, квадрат, круг
- 3) дождь, снег, осадки, иней, град
- 4) запятая, точка, двоеточие, тире, союз
- 5) дуб, дерево, ольха, тополь, ясень
- 6) Василий, Федор, Иван, Петров, Семен

- 7) секунда, час, год, вечер, неделя
- 8) футбол, волейбол, хоккей, плавание, баскетбол
- 9) самолет, пароход, техника, поезд, дирижабль
- 10) смелый, храбрый, решительный, злой, отважный

6. Способность выделять существенные признаки (сравнение)

Инструкция: Перед скобками слово, а в скобках еще 5 слов. Найди и подчеркни два слова из написанных в скобках, которые наиболее существенны для слова перед скобками. На выполнение задания отводится не более 7 минут.

Ответы:

1. Сад (растение, садовник, собака, забор, земля)
2. Река (берег, рыба, тина, рыболов, вода)
3. Чтение (глаза, книга, картина, печать, слово)
4. Игра (шахматы, игроки, штрафы, правила, наказания)
5. Лес (лист, яблоня, охотник, дерево, кустарник)
6. Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед)
7. Пение (звон, голос, искусство, мелодия, аплодисменты)
8. Больница (сад, врач, помещение, радио, больные)
9. Любовь (розы, чувство, человек, город, природа)
10. Война (аэроплан, пушки, сражения, солдаты, ружья)

Оценка: подсчитывается количество правильных ответов, каждый оценивается в 1 балл.

Обработка результатов методик.

Методика	Ниже нормы	Норма	Выше нормы
1.Исправь ошибки	0-3	4 - 7	8-10
2.Воспроизведение рассказа (по смысловым единицам)	0-3	4-5	6-8
3.Смысловая память	0-3	4-7	8-10

4. Классификация (с исключением и обобщением)	Ниже 11	12-17	18-20
5. Существенные признаки	0-3	4-7	8-10
6. Фраза из трех слов	0-1,5	1,5 – 2,5	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Психогимнастические упражнения

1. Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

“Задуй свечу”.

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

“Ленивая кошечка”.

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

2. Упражнения на расслабление мышц лица:

“Озорные щечки”.

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, вытягивая его. Щеки при этом вытягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

“Рот на замочке”.

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).
Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).
Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

“Злюка успокоилась”.

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

3. Упражнения на расслабление мышц шеи:

“Любопытная Варвара”.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно! Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

4. Упражнения на расслабление мышц рук:

“Лимон”.

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак.

Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

“Пара” (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя, друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при

этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

“Вибрация”.

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

5. Упражнения на расслабление мышц ног:

“Палуба”.

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

6. Упражнения на расслабление всего организма:

“Снежная баба”.

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

1. Применение в ходе психогимнастики пальчиковых игр и упражнений.

Пример, упражнение «Солнышко – луна»

Пальцы соединены в замок, пальцы медленно (быстро) одновременно поднимаются вверх – это солнышко с лучиками, затем солнце засыпает, а луна просыпается, и все повторяется.

Немаловажное значение имеет и развитие глазодвигательных мышц. Сеченов считал:

«Неподвижный глаз также слеп, как и неподвижная рука». Игровые глазодвигательные упражнения очень нравятся детям, и они воспроизводят их дома.

2. Использование глазодвигательных упражнений.

Пример, упражнение «Конвергенция».

Ребенок поднимает предмет на уровень вытянутой руки, прямо перед переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него.

3. Психогимнастика включает в себя упражнения для языка и мышц челюсти, перекрестные телесные и дыхательные упражнения.

Соединение правильного дыхания с движениями способствует оптимизации кровообращения, вентиляции всех участков легких. А также общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

Выполнение дыхательных упражнений на уроках успокаивает и способствует концентрации внимания. Плавные, растягивающие движения снимают мышечное напряжение, повышают уровень психической активности и работоспособности. Дышать надо в медленном ритме, дыхание должно содержать 4 равные по времени фазы: вдох – задержка – выдох – задержка. Вначале каждая из них составляет 2-3 секунды, постепенно время увеличивается до 7 секунд. Движения выполняются на фазе вдоха или выдоха, во время задержки дыхания – паузы.

Дыхательная гимнастика очень эффективна при бронхиальной астме, пневмонии, рините, гайморите, гриппе, гипертонии, остеохондрозе, аритмии, заикании, болезни голосового аппарата.

Пример, упражнение «Воздушный шарик».

Глаза смотрят перед собой. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) на счет 1-4, затем пауза на счет 5-6 и шумный выдох через открытый рот на счет 7-10, затем опять пауза на счет 11-12. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе.

Психогимнастика не только повышает потенциальный энергетический уровень ребенка, но и способствует развитию его познавательной и эмоционально-личностной сферы.

4. Во время психогимнастики дети обучаются азбуке выражения эмоций – выразительным движениям.

Пример, упражнение «Радость».

Тебе сегодня подарили то, о чем ты больше всего мечтал, покажи как ты рад.

5. Мимические и имитирующие упражнения, входящие также в психогимнастику улучшают работу лицевых мышц, способствуют развитию подвижности артикуляционного аппарата.

Пример:

На грядке выросли овощи. Изобрази овощи толстячками (надуй щеки), худышками (втяни щеки).

6. Релаксационные упражнения способствуют снятию мышечного напряжения. Пример:

Войди в образ березки. Поднимите руки – ветви, покачайте ими под легким ветерком, под сильным ветром.

7. Психофизические упражнения, способствуют раскрепощению застенчивых учеников, проявлению своего «Я», развитию воображения (используются сказочные сюжеты, их театрализация).

8. Коммуникативные игры способствуют улучшению взаимопонимания, налаживанию контактов.

Пример: «В этом классе все друзья».

Ведущий: В этом классе все друзья?

Дети: Я, ты, он, она...

Ведущий: Улыбнись соседу справа, улыбнись соседу слева.

В этом классе все друзья?

Дети: Я, ты, он, она...

Ведущий: Погрози соседу справа, погрози соседу слева.

В этом классе все друзья?

Дети: Я, ты, он, она...

Ведущий: Помашి соседу справа, помаши соседу слева и т.д.

Во время психогимнастики можно использовать вспомогательные средства. Они облегчают возможность продуктивного контакта с детьми. К таким средствам относятся рисование и музыка.

Рисование помогает обучать детей навыкам адекватного восприятия, выражения эмоций, усиливает эффект от проводимых упражнений.

Пример, упражнение «Дождь и дождик».

К-а-а-а-п – капает большой дождь.

Кап-кап-кап – маленький дождик.

В ходе психогимнастики могут применяться такие виды ИЗО-деятельности, как рисование с помощью шаблонов, фигурок, кляксография, тематическое и свободное рисование.

Тренировать умение распознавать эмоциональное по мимике можно с помощью шаблонов пиктограмм, на которых изображены различные эмоции.

Музыка является самым действенным и организующим средством общения. Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям разного возраста. С помощью музыкальных игр возможно снятие психоэмоционального напряжения в группе, воспитание навыков адекватного группового поведения. Музыка может быть просто фоном, на котором развивается действие.

Таким образом, правильно продуманная и организованная педагогом психогимнастика в ходе урока поможет ребенку научиться справляться с жизненными трудностями, преодолевать барьеры в общении, снимать психическое напряжение, создавать возможность для самовыражения. А самое главное – будет способствовать укреплению психического здоровья, коррекции и предупреждению эмоциональных расстройств.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Психокоррекционные сказки для мягкого влияния на поведение ребенка.

Под коррекцией здесь понимается замещение неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.

Алгоритм психокоррекционной сказки.

- 1) Подбор героя близкого по полу, возрасту, характеру слушателей.
- 2) Описание жизнь героя в сказочной стране так, чтобы слушатель нашел сходство со своей жизнью.
- 3) Герой начинает искать выход из создавшегося положения. Или мы начинаем усугублять ситуацию, приводить ее к логическому концу, что также подталкивает героя к изменениям.
- 4) Герой понимает свою неправоту и встает на путь изменений.

1 этап (1 класс)

Задачи.

1. Снизить школьную тревогу у детей, научив осознавать причины волнений через сказочные образы.
2. Сформировать позитивные модели поведения в реальной жизни.
3. Учить детей стремиться к успеху.
4. Развивать воображение и мышление.

В основном, работа на этом этапе осуществляется по программе М.А.Панфиловой “Лесная школа” со всеми детьми: 1 четверть – два раза в неделю; 2,3,4 четверти– один раз в неделю.

Тридцать “лесных” сказок раскрывают пять основных тем для учеников первого класса:

- адаптация к школе;
- отношение к вещам;
- школьные конфликты;
- отношение к здоровью;
- этическая настольная школьная игра “Дорога в школу”.

При проведении занятий используются элементы куклотерапии.

2 этап (2 класс)

Задачи:

1. Передать ребенку знания о высоком предназначении по– средством раскрытия базового принципа его зодиакального знака.
2. Учить детей добру, принятию уникальности и достоинства каждой личности путем приобщения к природным космическим основам ее бытия.
3. Снять возбуждение, гиперактивность.

С этой целью проводятся занятия по программе Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой “Сказки звездной страны Зодиакалии”; представляющей собой курс из 13 занятий, где удачно сочетаются мотивы астропсихологии, сказкотерапии, арттерапии и детского творчества. К программе прилагается комплект из 13 аудиокассет с занятиями.

3 этап (3-4 класс)

Работа на данном этапе рассчитана на два года обучения.

С учетом навыков, полученных на протяжении двух лет обучения, усложняются и поставленные задачи:

1. Научить детей выражать через тело свое внутреннее эмоциональное состояние; через выразительность движений и действий раскрывать свои чувства и воздействовать на других.
2. Учить детей умению расслабляться.
3. Развивать творческий потенциал, воображение, образное мышление, моторику, координацию движений.
4. Познакомить детей с основными чувствами и эмоциями.

С третьего класса на протяжении двух лет обучения дети занимаются по программе “Волшебная страна внутри нас” (Авторы Т. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов), где используются разнообразные формы сказкотерапии, такие как песочная терапия, куклы, костюмы и т.д.

В 3-4 классах проводятся занятия по программе “Погружение в сказку” (автор Н. Погосова.), где используются много разных приемов, игр, упражнений, танцев.

Кроме того, на протяжении всего обучения проводятся индивидуальные занятия по отдельным проблемам.

На разных этапах используются разные методы работы, такие как размышление над сказками и их обсуждение, “погружение” в сказку.

Большинство занятий из цикла “Погружение в сказку” имеют следующую структуру:

Этап	Назначение	Содержание этапа
1. Ритуал “входа в сказку”	Создать настрой на совместную работу. Войти в сказку.	Коллективное упражнение. Например, взявшись за руки, в круге все смотрят на свечу или передают друг другу мячик.
2. Повторение	Вспомнить то, что делали в прошлый раз и какие выводы они для себя сделали, какой опыт приобрели, чему научились.	Ведущий задает детям вопросы о том, что было в прошлый раз, что они помнят; использовали ли они новый опыт в течение тех дней, пока не было занятий; как им помогло в жизни то, чему они научились в прошлый раз.
3. Расширение	Расширить представление ребенка о чем-либо.	Ведущий рассказывает детям новую сказку. Спрашивает, хотят ли они этому научиться, попробовать, помочь какому-либо существу из сказки и др.
4. Закрепление	Приобретение нового опыта, проявление новых качеств личности ребенка.	Ведущий проводит игры, позволяющие приобрести новый опыт, совершаются символические путешествия, превращения и др.

Приложение к АООП НОО
для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2.)
МБОУ «СОШ №11»

5.Интеграция.	Связать новый опыт с реальной жизнью.	Ведущий обсуждает и анализирует вместе с детьми, в каких ситуациях их жизни они могут использовать тот опыт, что приобрели сегодня.
6.Резюмирование	Обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся.	Ведущий подводит итоги занятий. Четко проговаривает последовательность происходившего на занятии, отмечает детей за их заслуги, подчеркивает значимость приобретенного опыта, проговаривает конкретные ситуации реальной жизни, в которых дети могут использовать новый опыт.