

Приложение 6 к АООП НОО ЗПР, вариант 2

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Сухоложская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»
(ГБОУ СО «Сухоложская школа»)

**Рабочая программа
коррекционного курса
«Психогимнастика»
для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7.2)
1 класс (1-й год обучения)**

Составитель:
Захарова Галина Егоровна,
педагог-психолог, ВКК

г. Сухой Лог

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание коррекционного курса.....	4
Планируемые результаты освоения коррекционного курса	7
Календарно-тематическое планирование.....	8
Контрольно-измерительные материалы.....	8
Материально техническое обеспечение.....	9
Литература.....	9

Пояснительная записка.

Рабочая программа коррекционного курса «Психогимнастика» (далее – программа) составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО ОВЗ к результатам освоения АООП НОО обучающихся с задержкой психического развития с учетом программ, включенных в ее структуру.

Программа разработана для обучающихся 1 класса осваивающих АООП НОО ЗПР, вариант 2.

При разработке рабочей программы составитель ориентировался на особые образовательные потребности обучающихся, предметное содержание, определенное АООП НОО обучающихся с ЗПР ГБОУ СО «Сухоложская школа», а также на актуальные задачи воспитания, обучения и развития, обучающихся с ЗПР.

Современные требования общества к развитию личности детей, имеющих отклонения в развитии, диктуют необходимость более полно реализовать идею индивидуализации обучения, учитывающего степень тяжести их дефекта, состояние здоровья, индивидуально-типологические особенности. А значит, речь идет о необходимости оказания комплексной дифференцированной помощи детям, направленной на преодоление трудностей овладения знаниями, умениями и навыками, что в конечном итоге будет способствовать более успешной адаптации и интеграции их в общество.

Психогимнастика помогает детям с отставанием в развитии преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

На основе теоретического анализа разных подходов в определении психогимнастики приняты следующее рабочее определение: психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (познавательной и эмоционально-волевой сферы).

Характерной особенностью детей с задержкой психического развития, является незрелость эмоционально-волевой сферы. Отмечается преобладание игровых интересов над познавательными; эмоциональная неустойчивость, вспыльчивость, конфликтность либо неадекватная весёлость; неумение контролировать свои действия и поступки, снижение критичности, отрицательное отношение к заданиям, требующим умственного напряжения, нежелание подчиняться правилам.

Цель коррекционной работы: преодоление или ослабление проблем в психическом и личностном развитии обучающихся, гармонизация межличностных отношений, предупреждение эмоциональных расстройств, посредством применения разных форм взаимодействия с детьми.

Задачи:

- обучать детей элементам техники выразительных движений (мимики, пантомимики, вокальная мимика), использовать выразительные движения в воспитании эмоций и чувств;
- обучать узнавать эмоций по внешним сигналам;
- обучать навыкам адекватного восприятия и выражения эмоций, через тренаж отдельных видов неречевого общения-мимики и пантомимики;
- обучать приемам ауторелаксации;
- способствовать снятию эмоционального напряжения, посредством имитации детьми различных эмоциональных состояний;
- формировать способность детей к точному и гибкому лексическому оформлению своих эмоциональных переживаний;
- корректировать психомоторные функции (двигательная и эмоциональная сверхактивность) и регулировать поведение в коллективе, посредством упражнений и игр, направленных на развитие у детей устойчивости, концентрированности, переключаемости и объема внимания и способствующих произвольному изменению мышечного тонуса и релаксации;
- формировать у детей моральные представления о своих поступках.

Программа коррекционного курса «Психогимнастика» рассчитана на 33 часа в год (1 час в неделю). Разбивка тем раздела по четвертям является условной, освоение содержания коррекционного курса зависит от индивидуальных особенностей конкретного ученика.

Формы организации коррекционных занятий

Для успешной реализации образовательного процесса используются групповые (до 4 человек), подгрупповые (2 человека) и индивидуальные занятия.

Продолжительность занятий 30-35 минут, индивидуальных 20 минут.

Структура занятия:

1 этап. Мимические и пантомимические этюды.

Выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, интерес, злость, страх и др.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, походкой.

2 этап. Этюды и игры на выражение отдельных качеств и эмоций.

Выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и др.), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Гармонизация личности ребенка.

3 этап. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность, на определенного ребенка или группу в целом.

Коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

4 этап. Психомышечная тренировка.

Снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера.

Программа предусматривает развитие и воспитание детей на занятии через обучение, игру, музыку, движение, изобразительную деятельность и т.д. в процессе преимущественно совместной деятельности, что взаимно обогащает детей, вызывает положительные эмоции и чувства, способствует овладению различными способами управления собственным поведением. Немаловажной задачей является выработка положительной мотивации к учению.

Содержание коррекционного курса

1. Знакомство. Игры: «имя», «узнай голос», «говорят», «разные животные», «самое лучшее на свете». Рефлексия. (1 час).

2. «В кукольном театре».

Разминка. Гимнастика: Изображение стрелок волшебных часов, веселого Петрушки, Буратино, Пьеро. Общение: Эмоции злости, проявление доброты, хитрости, мудрости. Поведение: песенка черепахи Тортиллы. Какая она? Почему старые люди мудрые? Завершение: танец под веселую музыку. (1 час).

3. «Встреча с Дюймовочкой».

Разминка. Путешествие в сказку «Дюймовочка». Гимнастика: напряжение, расслабление, прыжки. Общение: эмоции отвращения, презрения. Поведение: принятие и непринятие личности другого человека. Завершение: хоровод с песней из сказки «Золушка» - «Добрый жук». (1 час).

4. «Котята отправляются в путешествие».

Разминка. Превращение детей в котят. Стихи руками – «Котята». Гимнастика: путешествие котят с препятствиями. Общение: эмоция горя, печали, счастья, радости. Поведение: упрямство, сочувствие. Завершение: «Быть котенком хорошо, а ребенком лучше». (1 час).

5. «Прогулка в летний сад».

Разминка. Путешествие в летний сад, лес. Стихи руками – «Маленький кролик». Гимнастика: изображение зайчат, вороны, лисы. Общение: хвастовство. Поведение: какой можно дать совет мышонку-хвастунишке. Завершение. (1 час).

6. «Прогулка в осеннем лесу».

Разминка. Путешествие в осенний лес, встреча с дятлом, превращение в листочки. Стихи руками – «Маленький кролик». Гимнастика: изображение зайчат, медвежат. Общение: эмоция радости общения, печали, грусти. Поведение: жадность, щедрость. Стихотворение «Жадный пес». Завершение. (1 час).

7.«Цирк». Разминка. Упражнение на внимание, память. Путешествие в цирк. Стихи руками – «Кто как». Гимнастика: силачи с гирями, змея, тигры. Общение: хвастовство. Поведение: обида. Завершение: танец под веселую музыку (1 час).

8. «Зоопарк». Разминка. Круг добра. Игры на внимание. Стихи руками – «Маленький кролик». Гимнастика: изображение попугай, лебеди, мартышки. Общение: эмоция насмешки, обиды, жалости. Поведение: бездомный котенок. Завершение. (1 час).

9. «Звездочеты». Разминка. Игра в звездочетов. Гимнастика. Стихи руками – «Пять веселых домовых». Общение: эмоция боли, страдания. Поведение: проявление сочувствия, сострадания. Завершение. «Кукла с мишкой бойко топают» (1 час).

10. «Птичий двор». Разминка. Путешествие в сказку «Гадкий утенок». Гимнастика: изображение гуся, петуха, утки. Стихи руками – «Кря! Кря! Кря!». Общение: эмоции страха, обиды, восхищения. Поведение: тренинг со сменой ролей. Завершение. Плавное движение – лебеди в хороводе, возвращение. (1 час).

11.«Волшебные цветы».

Разминка. Превращение детей в цветы. Гимнастика: изображение бабочки, стрекозы. Стихи руками – «Фонарь». Общение: эмоции гнева, удовольствия. Поведение: Что бы вы сказали девочке, которая хотела сорвать цветы? Завершение. Плавное движение – вальс цветов, возвращение. (1 час).

12.«Кот Леопольд и мыши».

Разминка. Игра «Мыши и кот». Гимнастика. Стихи руками – «Пять веселых домовых». Общение: эмоция страха, радости, зависти. Поведение: игровое упражнение в парах, где один ребенок – кот, а другой мышка. Завершение. (1 час).

13.«Волк и семеро козлят».

Разминка. Путешествие в сказку. Игра «Угадай, кто подал голос». Гимнастика: выполнение упражнений напряженно, расслаблено. Общение: эмоции страха, испуга, удовольствия. Поведение: выражение лица, глаз. Действия детей. Церемония прощения (каждый ребенок это делает своими словами). Завершение. (1 час).

14.«Дождевые червячки».

Разминка. Игра «Узнай меня». Имитация детьми действий с воображаемым предметом. Игра на внимание «Разные животные». Гимнастика. Стихи руками – «Гусеница». Общение: эмоции злости, радости, обиды. Поведение: Смелость, справедливость. Обсуждение ситуаций из жизни детей. Завершение. Игра «Ручеек» (1 час).

15.«Путешествие в джунглях».

Разминка. Игра на внимание (запись «Звуки леса»). Гимнастика: изображение обезьянок, пантеры Багиры, медведя Балубу, попугая. Стихи руками – «Гусеница». Общение: эмоции удовольствия, удивления, интереса. Поведение: взаимопомощь. Проигрывание ситуаций получения ушибов, травм, потери товарища. Обсуждение ситуаций из жизни детей. Завершение. Песня «Дружба» (1 час).

16.«Теремок».

Разминка. Превращение в животных из сказки. Игра «День и ночь», «Мышеловка». Гимнастика: кто лучше всех танцует? Мышка, заяка, петух, лягушка, мышка, комар. Стихи руками – «Пять малышей». Общение: эмоции страха, испуга, радости, вины и стыда. Поведение: проигрывание ситуаций со сменой ролей. Завершение. Чтение стихов. (1 час).

17. «Игры гномиков».

Разминка. Изображение гномиков. Игра «Хлопушки». Ходьба гуськом, игра «Ниточка с иголочкой» Гимнастика: «Кулачки – молоточки», «Обтирание», «Встряхивание», «Прыжки сидя», «Брыкалочки». Стихи руками – «Пять домовых». Общение: эмоции страха, испуга, радости, удовольствия. Поведение: когда всем весело, а одному грустно. Завершение. (1 час).

18. «Встреча с Бабой Ягой».

Разминка. Дети сидят на стульях в кругу. Игра «Волшебный платочек». Гимнастика: «Грозилки», «Воробышек», «Баба Яга», «Цветок», «Брыкалочки». Стихи руками – «Пять домовых». Общение: эмоции злости, ненависти. Поведение: Отражение внутреннего негативного эмоционального напряжения. Завершение. Танец под веселую музыку. (1 час).

19. «Магазин игрушек».

Разминка. Дети сидят на стульях в кругу. Игра «Любимая игрушка», «Путешествие в магазин». Гимнастика: «Чебурашка», «Спящий продавец», «Самолет», «Скакалка», «Ванька-встанька», «Воздушные шарик». Стихи руками – «Снеговик». Общение: эмоции удивления, страдания, боли. Поведение: проявление сочувствия, сострадания. Завершение. Дети изображают поезд. (1 час).

20. «Разноцветные сказки».

Разминка. Дети сидят на стульях в кругу. Игра «Какого цвета предмет». Прослушивание - «Разноцветная сказка», беседа по сказке. Песня о радуге (дети выкладывают из лент радугу), стихотворение о радуге. Гимнастика: «Радуга», «Цветик-семицветик», Упражнение с мячом. Релаксация: сказка «Знаменитый дождь». Стихи руками – «Мою руки». Общение: эмоции удивления, удовольствия, «Конфеты». Завершение. Игра «Пианино», рефлексия по кругу. (1 час).

21. «Две мартышки».

Разминка. Игры с мячом, «Вместе рисуем картину». Гимнастика: Стихи руками – «Две мартышки». Общение: проигрывание ситуаций. Поведение: обсуждение прочитанной истории. Завершение. Дети изображают поезд. (1 час).

22. «Волшебница».

Разминка. Превращение в волшебников. Игра с камешками. Гимнастика: Стихи руками – «Пять малышей». Общение: эмоции страха, испуга, радости, вины и стыда. Поведение: проигрывание ситуаций на развитие внимания, двигательной активности, быстроты реакции. Завершение. (1 час).

23. «Мамонтенок».

Разминка. Развитие правильного понимания детьми эмоционально выразительных движений рук и адекватного использования жеста. Этюды «Я не знаю» и «Что там происходит?». Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого. Гимнастика: Стихи руками – «Белые хлопья». Общение: эмоции застенчивости, упрямства. Поведение: коррекция застенчивости и упрямства. Завершение: психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании «Сон на берегу моря». (1 час).

24. «Освободим принцессу».

Разминка. Путешествие в сказку Развитие правильного понимания детьми эмоционально выразительных движений рук и адекватного использования жеста. Гимнастика: Стихи руками – «Белые хлопья». Общение: эмоции смелость, удовольствие. Поведение: «Просто бабушка», игры «Четыре стихии», «Тень». Подвижная игра на ловкость «Дракон кусает свой хвост». Завершение: психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании «Сон на берегу моря». (1 час).

25. «Жадные медведи».

Разминка. Этюды на выражение удивления, печали, радости. Развитие правильного понимания детьми эмоционально выразительных движений рук и адекватного использования жеста. Этюд «Жадин», беседа о жадности. Модель желательного поведения в этюде «Жадин». Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого. Гимнастика: Стихи руками – «Разные животные». Психомышечная тренировка. Игры с ракушками, морскими камешками, шарфиком. Завершение: психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании «Сон на берегу моря». (2 часа).

26. «Спасем доброту».

Разминка. Письмо от доброго волшебника. Этюды «Идем за синей птицей», «Сладкое дерево», «Жар-птица». Эмоции удивления, радости. Гимнастика: Стихи руками – «Разные животные». Рассказ о добрых поступках «Добрый человек». Психомышечная тренировка. Игра «Четыре стихии». Завершение: релаксация (1 час).

27. «Грибочки».

Разминка. Путешествие в царство грибов. Этюды: «Старый гриб», «Веселые опята» - Эмоции печали и радости. «Робкий подосиновик» - эмоция робости. Стихи руками – «Пять малышей». Поведение: проигрывание ситуаций со сменой ролей. Завершение. Релаксация. (1 час).

28. «В стране добра и зла».

Разминка. Круг дружбы. Этюд «Золотые капельки» - эмоции удовольствия, радости. Игра-сказка «Брыкающиеся лошади». «Встреча с другом» - выражение эмоции радости. Гимнастика:

Стихи руками – «Разные животные». Игра «Добрые и злые кошки» - выражение и снятие общей агрессии. Завершение: релаксация (2 час).

29.«Подведение итогов».

Разминка. Игры с мячом в кругу. Игра «Притворщик», «Портреты» (проверка знаний на усвоение основных эмоций человека). Проигрывание ситуаций, в которых дети должны оценить личностные качества человека. Игра «Пойми меня», азбука эмоций. Рефлексия. (3 час).

Планируемые результаты освоения коррекционного курса

Предметные результаты:

- проявлять эмоциональное состояние с помощью выразительных движений (мимики, пантомимики, вокальная мимика);
- узнавать основные эмоции по внешним сигналам;
- усвоить примерно восемь понятий, связанных с переживаниями основных эмоций;
- усвоить десять представлений, оценивающих личностные качества человека;
- усвоить отдельные приемы саморасслабления.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- адекватно воспринимать чужие эмоции и выражать свои эмоции;
- проявлять навыки самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- регулировать собственную двигательную и эмоциональную активность;
- регулировать свое поведение в коллективе сверстников.

Познавательные УУД:

- исследовать свои качества и свои особенности; наблюдать;
- рассуждать, строить логические умозаключения с помощью педагога;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из информационных источников (таблицы, схемы, рисунки, текст и др.).

Коммуникативные УУД:

- описывать свои чувства и чувства других людей с помощью педагога; лексически точно оформлять свои эмоциональные переживания;
- работать в паре, выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят, учителя.

Личностные результаты освоения коррекционного курса включают индивидуально-личностные качества и социально (жизненные) компетенции обучающегося:

- осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- проявлять навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявлять личностные качества: доброжелательность, эмоционально - нравственную отзывчивость, старательность и другие.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема/раздел	Кол-во часов	Дата	ЭОР
1 четверть - 8 часов				
1	Знакомство.	1		
2	В кукольном театре.	1		
3	Встреча с Дюймовочкой.	1		
4	Котят отправляются в путешествие.	1		
5	Прогулка в летний сад.	1		
6	Прогулка в осеннем лесу.	1		
7	Цирк.	1		
8	Зоопарк.	1		
2 четверть - 8 часов				
9	Звездочеты.	1		
10	Птичий двор.	1		
11	Волшебные цветы.	1		
12	Кот Леопольд и мыши.	1		
13	Волк и семеро козлят.	1		
14	Дождевые червячки.	1		
15	Путешествие в джунглях.	1		
16	Теремок.	1		
3 четверть - 9 часов				
17	Игры гномиков.	1		
18	Встреча с Бабой Ягой.	1		
19	Магазин игрушек.	1		
20	Разноцветные сказки.	1		
21	Две мартышки.	1		
22	Волшебница.	1		
23	Мамонтенок.	1		
24	Освободим принцессу.	1		
25	Жадные медведи.	1		
4 четверть - 8 часов				
26	Жадные медведи	1		
27	Спасем доброту.	1		
28	Грибочки.	1		
29	В стране добра и зла.	2		
30	Подведение итогов.	3		
				Всего: 33 часа

Контрольно-измерительные материалы для оценки результатов освоения коррекционного курса

Формой контроля достижения планируемых результатов освоения коррекционного курса является входная, промежуточная и итоговая диагностика.

Используемые методики:

- Опосредованное запоминание по А. Н. Леонтьеву (модификация М. Н. Ильиной)
- Беседа с использованием сюжетных картинок «Времена года»
- «Складывание разрезных картинок» модификация С. Д. Забрамной
- Понимание сложных речевых конструкций
- «Исключение предметов». Описано С. Я. Рубинштейн, модификация С. Д. Забрамной
- Понимание скрытого смысла коротких рассказов

- Установление последовательности событий
- «Рукавички»
- «Социометрия» (Дж. Морено)
- Тренаж узнавания эмоций
- "Рисунок человека" (уровень умственного развития, особенности эмоционально-личностной сферы ребенка);
- «Два домика» (характер отношений со сверстниками, их симпатии и антипатии к членам группы);
- Кактус (эмоциональное состояние ребенка, наличие агрессивности, ее направленность, интенсивность);
- "Дом - Дерево - Человек" (оценка агрессивности ребенка и других видов нарушений поведения таких как конфликтность, негативизм, враждебность);
- Кинетический рисунок семьи (КРС) (выявление особенностей восприятия ребенком семейной ситуации, своего места в семье, а также его отношений к членам семьи);
- "Несуществующее животное" (помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при толковании материала теста используются теоретические нормы оперирования с символами и символическими геометрическими элементами и фигурами);
- "Рисунок школы" (определение отношения ребенка к школе и уровня школьной тревожности).
- Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки, методика определения уровня тревожности ребенка).

Перечисленные выше методики используются при диагностике ребенка не все (выборочно, в зависимости от существующей проблемы, могут быть подобраны и использованы другие методики).

Материально - техническое обеспечение

- функционально ориентированные игрушки;
- игрушки и пособия для развития тонкой моторики;
- оборудование для занятий музыкой (прослушивание и выполнение различных упражнений), изобразительной деятельностью;
- компьютер, набор дисков по развитию и коррекции когнитивной и эмоционально-волевой сфер;
- песочница с набором игрушек.

Любой дидактический материал, в овладение которым ребенок активно включается, оказывает сильное воздействие на растущий организм.

Литература

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. М: 2008
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе. М: 2008
3. Грабенко Т.Н., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. СПб: «Детство-Пресс», 2009
4. Косогорова Л. В стране чувств. Организация коррекционных игротерапевтических занятий. Здоровье детей, 2012, №1, С. 40 – 41.
5. Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комиссаров Л.Н., Добровольская Т.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. – М: Издательский центр Академия, 2001
6. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М, 2007
7. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М.,1991
8. Рузская А.Г. Развитие общения дошкольников со сверстниками. М.: Педагогика 1989
9. Закрочинская П.,Егоров В., Гончарук И. Рассказы стихи руками. М.: издательство А/О Север, 2004
10. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 2002
11. Шарохина В.Л. Коррекционно-развивающие занятия в старшей группе. М.: Прометей; Книголюб, 2006
12. Шипицына Л.М. Обучение общению умственно отсталого ребенка: Учебное пособие. СПб. : ВЛАДОС Северо-Запад, 2010.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733428

Владелец Голоушкина Наталья Викторовна

Действителен с 02.02.2026 по 02.02.2027