

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
г. Мичуринск Тамбовской области

Рассмотрена на заседании

Научно – методического Совета и
№1

рекомендована к утверждению

Протокол от «14» 05 2015

№ 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

В.А.Кременецкая

Приказ от «1» 09 2015 г.

№ 125

**Рабочая программа групповых
релаксирующих занятий для детей с ОВЗ.**

Составитель: педагог- психолог Воронкова Д.К.

Мичуринск

2015- 2016

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка.....	2
Календарно-тематическое планирование.....	4
Учебно-методическое обеспечение.....	8
Материально-техническое обеспечение.....	10
Интернет-ресурсы.....	11

Пояснительная записка.

Известно, что для многих детей социальная адаптация к изменяющимся условиям является сложным испытанием. Ситуация новизны вызывает у любого человека некоторую степень внутренней напряженности, попадая в новую социальную среду, он также переживает эмоциональный дискомфорт. В случае несоответствия между требованиями, предъявляемыми новой социальной средой, и возможностями ребенка возникают явления дезадаптации, отражающиеся на здоровье детей, их эмоциональном состоянии и поведении. В практической психологии существует много подходов к решению проблемы социальной дезадаптации. Я считаю, что одним из важнейших подходов является обучение управлять своим психофизическим состоянием, и надо начинать это с детских лет. Способность человека к саморегуляции состояния, психической перестройке обеспечивает и его эффективную адаптацию в окружающем мире, и результативность любой деятельности. Эту способность необходимо развивать с помощью упражнений и игр. Для обучения детей навыками психосаморегуляции предлагается данная программа.

Основной целью программы является оказание помощи детям младшего школьного возраста в развитии адаптационных возможностей. Цель конкретизируется в следующих **задачах**:

1. Снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности;
2. Осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств;
3. Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
4. Оптимизация мышечного тонуса
5. Обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля;
6. Формирование у детей способности к психической самозащите в экстремальных ситуациях, в период перенапряжения и перегрузки;
7. Повышение функционального уровня систем организма (упражнения для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизации обменных процессов);
8. Изменение агрессивных стереотипов поведения и формирование более адаптивных поведенческих паттернов;
9. Формирование позитивных установок.

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, уровня их знаний и умений.

Для работы в группах, с использованием данной программы, необходимо предварительное обследование детей, с целью выявления ребят с повышенным эмоциональным напряжением и изменением мышечного тонуса. Эмоциональное напряжение с помощью специально подобранных методик определяет психолог, а для определения мышечного тонуса привлекается невропатолог.

Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач коррекционной работы. Любое отклонение от оптимального тонуса может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка и негативно сказывается на общем ходе его развития.

Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребенка, оно сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий.

Наличие гипертонуса проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. Для таких детей характерно отставание в формировании произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций, что придает психомоторному развитию своеобразную неравномерность.

На занятиях ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

Для реализации поставленных целей используется интегративный подход, включающий в себя методы поведенческой и игровой терапии, музыкотерапии, психокоррекционные игры и психорегулирующую тренировку, дыхательные упражнения, упражнения на мышечное расслабление и упражнения для снятия эмоционального напряжения, психогимнастику. Занятия проходят в кабинете релаксации.

Атмосфера релаксационной комнаты погружает детей в мир игры, музыки, сказочных превращений, наполненный элементами новизны. Такое искусственно созданное пространство дает возможность освобождаться от напряжения и фрустрации повседневной жизни.

Успешной реализации программы, достижению поставленных целей и задач способствует использование специальных средств и оборудования.

Специальное оборудование - релаксационные кресла, тактильно-световая пузырьковая труба, декоративный фонтан, световой мерцающий ковер, светящаяся сеть, проектор светозффектов, стереомагнитофон с набором компакт-дисков, с музыкой для релаксации - позволяет комплексно воздействовать на большую часть анализаторов для снятия психо-эмоционального напряжения, помогают в преодолении негативных переживаний, снятии страхов, снижении тревожности.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Количественный состав группы 3 человека. Наиболее целесообразно включать в группу разнополых детей близкого возраста: 5-7 лет и 8 - 10 лет.

Программа включает в себя 35 групповых занятий, продолжительностью 30- 40 минут каждое.

Предполагаемые результаты:

1. При регулярном выполнении упражнений у детей должно сложиться ощущение цельности, ясности и надежности собственного тела, как необходимых контактов физического и эмоционального благополучия.

2. Благодаря освоению навыков прсихосаморегуляции снизится двигательная активность у гиперактивных и тревожных детей во время учебного процесса.

3. Благодаря работе мышц, прослушиванию музыки, овладению дыхательными упражнениями обеспечивается активная разрядка эмоций. Это особенно важно потому, что в силу своих возрастных особенностей дети часто не осознают своих “психологических заноз”.

4. У детей при прослушивании музыки происходит оживление соответствующих эмоций, и могут возникать яркие воспоминания о неотреагированных ранее переживаниях, что имеет значение для нахождения первопричины нервного напряжения у некоторых детей.

5. Занятия по программе помогут формированию более адаптивных поведенческих паттернов у детей и формированию позитивных установок.

6. С помощью упражнений произойдет специальная (реабилитационная) психологическая адаптация к социальной напряженности, стрессовым ситуациям.

Календарно- тематическое планирование

№ занятия	Название занятия	Цель занятия
1.	«Волшебное дерево»	обучение снятию стрессового напряжения
2.	«Зимнее утро»	испытать чувство отдыха и расслабления
3.	«У моря»	снять психо- эмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон. В результате релаксации у детей нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие
4.	«Медитативная сказка на расслабление»	испытать чувство отдыха и расслабления
5.	«Тропический пляж»	обучение снятию стрессового напряжения
6.	«Огонь»	снятие мышечного и психо-эмоционального напряжения
7.	«Бабочка»	обучение участников группы способам визуализации
8.	«Водопад»	нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления
9.	«Восстановление дома»	испытать чувство отдыха и расслабления
10.	«Источник»	достичь релаксации через дыхательные техники
11.	«Маяк»	снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи
12.	«Небо»	развить у детей способности расслабления мышц живота
13.	«Радужное настроение»	обучение снятию стрессового напряжения
14.	«Солнце»	снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию

		речи
15.	«Улыбка»	достичь релаксации через дыхательные техники
16.	«Путешествие на остров»	обучение участников группы способам визуализации
17.	«Преобразование из семени в дерево»	испытать чувство отдыха и расслабления
18.	«Солнечные лучики»	снятие мышечного и психо-эмоционального напряжения
19.	«Расслабление»	нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления
20.	«Великий покой»	снять психо-эмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона
21.	«Горная прогулка»	обучение снятию стрессового напряжения
22.	«Полет бабочки»	развить у детей способности расслабления мышц живота
23.	«Прогулка к морю»	испытать чувство отдыха и расслабления
24.	«Радость любви»	снять психо-эмоциональное напряжение
25.	«Шары радости и спокойствия»	снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи
26.	«Океан»	снять психо-эмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон. В результате релаксации у детей нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие
27.	«Тюльпан энергии»	нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления
28.	«Судно, в котором я плыву»	
29.	«Моя планета»	снять психо-эмоциональное

		напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона
30.	«Звезды»	снятие мышечного и психо-эмоционального напряжения
31.	«Лесная прогулка»	обучение участников группы способам визуализации
32.	«Луг- лес- луг»	снять психоэмоциональное напряжение
33.	«Путешествие»	снять психо- эмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон. В результате релаксации у детей нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие
34.	«Волшебная чашка»	обучение снятию стрессового напряжения
35.	«На берегу моря»	испытать чувство отдыха и расслабления

Учебно методическое обеспечение

1. Браудо Т. Е. и др. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
2. Брызгунов И. П., Касатикова Е. В. Непоседливый ребёнок или всё о гиперактивных детях. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
3. Кермани К. Аутогенная тренировка. М.: Изд-во Эксмо, 2002.
4. Караваева Е. В. Психологическая работа с детьми в сенсорной комнате: формы и методы.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
5. Кириченко Ю. А. Коррекция игровой деятельности в сенсорной комнате// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
6. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. – 2-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2002.
7. Литвак В. А. Современные технологии в коррекционно-педагогической работе с детьми, страдающими нарушениями.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
8. Михайлов А. Н., Платонов Н. В., Соловьёва А. А. Методические рекомендации по применению сенсорной комнаты в комплексной реабилитации детей.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
9. Раттер М. Помощь трудным детям: пер. с англ. /Общ. Ред. А. С. Спиваковской. – М.: Прогресс, 1987.
10. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой. –СПб.: ХОКА, 2007
11. Симановский А. Э. Развитие творческого мышления детей. Ярославль «Академия развития» 1997.
12. Сологуб Е. Г., Кожевникова В. Т. Некоторые аспекты полисенсорного воздействия на организм человека в условиях сенсорной комнаты.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.

13. Сонин В. А. Психологический практикум: задачи, этюды, решения. – М. Московский психолого-социальный институт Изд-во «Флинта» 1998.

Материально- техническое обеспечение

- Персональный компьютер
- Мультимедийный проектор

Интернет – ресурсы

1. Журнал "Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии"
<http://www.schoolpress.ru/journal/issues/razvitie/index.php>.
2. "Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" - <http://festival.Iseptember.ru>.
3. "Педагогическая библиотека" - <http://www.pedlih.rti>.
4. "Мир Психологии" - <http://psychology.net.ru>
5. <http://krasnaya-zastava.ru/>