

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ЛИЦЕЙ №28 Г. ОРЛА ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.М. ПАРШИНА

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ – лицей №28 г. Орла имени
дважды Героя Советского Союза Г.М. Паршина
Волчков А.И.
« 1 » сентября 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста с
ОВЗ (ТНР)

Автор-составитель:

Педагог-психолог

Семенова П.Е.

2016 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по проведению коррекционных занятий по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста с ОВЗ (ТНР) составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (приказ № 636 от 22.10.1999);
- типовое Положение об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи (приказ № 2210 от 24.08.1998);
- письмо Министерства образования РФ от 27.06.2003 г. № 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»;
- инструктивное письмо от 24.12.2001 г. № 29/1886-6 «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения».
- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373, с последующими изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки РФ от 28.11.2010 года № 1241).

Программа составлена на основе комплексной нейропсихологической коррекции и абилитации процессов развития в детском возрасте по Семенович А.В. Все упражнения программы направлены на стабилизацию и активацию энергетического потенциала организма, повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов (1-й ФБМ). Снижение уровня тревожности происходит за счет саморегуляции, умения регулировать дыхательные процессы, мышечный тонус, обучение приемам снижения ситуативной тревожности.

Цель: коррекция высокого уровня тревожности.

Задачи:

- обучение правильному дыханию;
- обучение самомассажу;
- работа с ригидными телесными установками;
- оптимизация и стабилизация общего тонуса тела.

Программа предназначена для учащихся 1-4 классов. Отбор для прохождения коррекционной программы осуществляется на основе рекомендаций ТПМПК, а также психолого-педагогической диагностики личностной и ситуативной тревожности.

Одной из основных функций Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования является

реализация права каждого ребёнка на полноценное образование, отвечающее его потребностям и в полной мере использующее возможности его развития. В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» подчёркивается, что «особое внимание должно быть сосредоточено на создании условий для полноценного включения в образовательное пространство и успешной социализации *детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)*». В последние годы наблюдается рост числа детей, имеющих отклонения в психическом развитии, испытывающих вследствие этого трудности в обучении. Поиск наиболее эффективных методов коррекции детей с отклонениями в психическом и речевом развитии является актуальной проблемой современной педагогики и психологии.

Этапы программы

- дыхательные упражнения;
- массаж и самомассаж;
- растяжки;
- работа с локальными мышечными зажимами.

Переход к следующему этапу знаменуется успешным освоением техник предыдущего этапа.

4. Организация занятий:

Программа рассчитана на 1-4 человек. Частота занятий 1 раз в неделю. Продолжительность 30-40 минут. Количество занятий 20. Каждое упражнение выполняется по 3-5 раз.

5. Структура занятий:

- ритуал приветствия;
- дыхательные упражнения (стр. 111-114);
- основная часть занятия;
- релаксация (стр. 129-130);
- рефлексия;
- ритуал прощания.

6. Критерии эффективности занятия:

Наблюдение за поведением ребенка на уроках, в свободной деятельности и при взаимоотношениях со сверстниками.

2. Содержание программы

№	Тема занятия	Задачи занятия	Содержание занятия	Примечание
1	Обучение правильному дыханию	1. Обучение дыхательным техникам; 2. Отработка техники визуализации.	- Упр. 1-3; - Шарик; - Ветер; - Упр. 6.	стр.110-112.
2	Обучение правильному дыханию	1. Обучение дыхательным техникам;	См. занятие 1.	стр.110-112.

		2. Отработка техники визуализации.		
3	Согласование дыхания с движением	1. Автоматизация успокаивающего ритма дыхания; 2. Развитие умения чувствовать свое тело и ощущения, возникающие в нем.	- Упр. 7-11.	стр.112-113.
4	Согласование дыхания с движением	1. Автоматизация успокаивающего ритма дыхания;	- Упр. 8-16.	стр.113-114.
5	Знакомство с массажем	1. Изучение приемов самомассажа; 2. Изучение биоэнергетических точек.	- Волшебные точки; - Упр. 18-19.	стр.114-116.
6	Массаж и самомассаж различных частей тела	1. Отработка техник самомассажа; 2. самомассаж биоэнергетических точек; 3. Развитие умения чувствовать свое тело и ощущения, возникающие в нем.	- Мытье головы; - Обезьяна расчесывается; - Ушки; - Глазки отдыхают; - Веселые носики; - Упр. 25; - Рыбки.	стр.116-117.
7	Массаж и самомассаж различных частей тела	1. Отработка техник самомассажа, направленных на снижение психоэмоционального напряжения. 2. самомассаж биоэнергетических точек; 3. Развитие умения чувствовать свое тело и ощущения, возникающие в нем.	- Расслаблено лицо; - Гибкая шея, свободные плечи; - Сова; - Теплые ручки; - Домик; - Качалка; - Теплые ножки.	стр.117-118.
8	Оптимизация общего тонуса тела	1. Снижение психоэмоционального напряжения; 2. Локализация и расслабление телесных зажимов; 3. Развитие умения регулировать мышечный тонус.	- Упр. 34; - Силач; - Весы; - Травинка на ветру; - Раскачивающееся дерево; - Парусник; - Дракон; - Насос и надувная кукла; - Смазка; - Двигательный репертуар.	стр.119-121.

9	Оптимизация общего тонуса тела	1. Снижение психоэмоционального напряжения; 2. Локализация и расслабление телесных зажимов; 3. Развитие умения регулировать мышечный тонус.	- Огонь и лед; - Рыбки и водоросли; - Страна кукол; - Росток; - Репка; - Потянулись – сломались.	стр.121-123.
10	Растяжки. Упражнения лежа на спине	1. Преодоление различных телесных зажимов; 2. Стабилизация психоэмоционального состояния; 3. Повышение уровня психической активности.	- Упр. 50-54; - Качалка.	стр.123-124.
11	Растяжки. Упражнения лежа на спине	1. Преодоление различных телесных зажимов; 2. Стабилизация психоэмоционального состояния; 3. Повышение уровня психической активности.	- Бревнышко; - Ползание на спине; - Струночка; - Линейные растяжки; - Звезда.	стр.124-125.
12	Растяжки. Упражнения лежа на животе	1. Преодоление различных телесных зажимов; 2. Стабилизация психоэмоционального состояния; 3. Повышение уровня психической активности.	- Лодочка; - Кобра; - Упр. 63; - Гусеница; - Корзиночка; - Кошка; - Упр. 67-68.	стр.125.
13	Растяжки. Упражнения сидя на полу	1. Преодоление различных телесных зажимов; 2. Стабилизация психоэмоционального состояния; 3. Повышение уровня психической активности.	- Упр. 69; - Бабочка; - Упр. 71. - Лев; - Упр. 73-74; - Крылья птицы; - Упр. 76-79.	стр.126-127.
14	Растяжки. Упражнения стоя	1. Преодоление различных телесных зажимов; 2. Стабилизация психоэмоционального состояния; 3. Повышение уровня психической активности.	- Потягивание; - Тянемся к солнышку; - Упр. 82; - Растяжки для ног; - Повороты в стороны; - Скручивание корпуса.	стр.127-128.
15	Мышечные зажимы. Глаза	1. Расширение сенсомоторного репертуара;	- Упр. 89-94; - Слоник.	стр.130-131.

		2. Работа с мышечными зажимами в области зрительного анализатора		
16	Мышечные зажимы. Речевой аппарат	1. Расширение сенсомоторного репертуара; 2. Работа с мышечными зажимами в области речевого аппарата.	- Упр. 96; - Упр. 98-99; - Упр. 102-105.	стр.132-134.
17	Мышечные зажимы. Речевой аппарат	1. Расширение сенсомоторного репертуара; 2. Работа с мышечными зажимами в области речевого аппарата.	- Упр. 97; - Упр. 100-101; - Упр. 106-109.	стр.132-134.
18	Мышечные зажимы. Шея, плечи	1. Расширение сенсомоторного репертуара; 2. Работа с мышечными зажимами в области шеи и плеч. 3. Обучение техникам снижения ситуативной тревожности.	- Упрямая шея; - Разминаем плечи; - Наклоны головы; - Перекаты головы; - Черепаха.	стр.134-135.
19	Мышечные зажимы. Руки	1. Расширение сенсомоторного репертуара; 2. Работа с мышечными зажимами в области запястья, локтевого и плечевого суставов; 3. Развитие умения чувствовать свое тело и ощущения, возникающие в нем.	- Разминка и расслабление рук; - Замок; - Краб; - Клешня краба; - Волшебная мельница; - Змейки; - Море.	стр.135-137.
20	Мышечные зажимы. Ноги	1. Расширение сенсомоторного репертуара; 2. Работа с мышечными зажимами в области щиколоток, коленного и тазобедренного суставов; 3. Развитие умения чувствовать свое тело и ощущения, возникающие в нем.	- Упр. 122-123; - Велосипед; - Упр. 125; - Две гусенички; - Лягушка; - Развитие устойчивости и раскрепощение суставов; - Перекаты; - Приседания; - Упр. 131-132; - Канатоходец.	стр.137-135.

3. Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Обучение правильному дыханию	1
2	Обучение правильному дыханию	1
3	Согласование дыхания с движением	1
4	Согласование дыхания с движением	1
5	Знакомство с массажем	1
6	Массаж и самомассаж различных частей тела	1
7	Массаж и самомассаж различных частей тела	1
8	Оптимизация общего тонуса тела	1
9	Оптимизация общего тонуса тела	1
10	Растяжки. Упражнения лежа на спине	1
11	Растяжки. Упражнения лежа на спине	1
12	Растяжки. Упражнения лежа на животе	1
13	Растяжки. Упражнения сидя на полу	1
14	Растяжки. Упражнения стоя	1
15	Мышечные зажимы. Глаза	1
16	Мышечные зажимы. Речевой аппарат	1
17	Мышечные зажимы. Речевой аппарат	1
18	Мышечные зажимы. Шея, плечи	1
19	Мышечные зажимы. Руки	1
20	Мышечные зажимы. Ноги	1

4. Планируемый результат

Регулятивные УУД:

- Овладеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми.
- Осознание своих трудностей и потребность в их преодолении.
- Осознание своих телесных ощущений, связанных с напряжением и расслаблением.
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого.
- Соотносить результат с целью и оценивать его.
- Прогнозировать последствия своих поступков.

Познавательные УУД:

- Уметь распознать, наблюдать и исследовать свои телесные ощущения.
- Знать разные способы усвоения информации.
- Наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять.
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные УУД:

- Умение доверительно и открыто говорить о своих ощущениях.
- Умение слушать и понимать речь учителя и сверстников.
- Умение контролировать свою речь и поступки.

5. Список литературы

1. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. – М.: Генезис, 2015. – 474 с.