

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Кондровская средняя общеобразовательная школа №4»

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

МКОУ «Кондровская СОШ №4»



Усатова С.А.

Принято на заседании  
ППк МКОУ «КСОШ №4»

## Рабочая программа

педагога-психолога

по коррекции и развитию нарушенных функций

для обучающихся 1 - 4 класса

по адаптированной образовательной программе с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

вариант 8.1.

на 202\_ -202\_ учебный год

Педагог-психолог: М.О. Аверина

г.Кондрово, 2024г.

## Пояснительная записка

Программа разработана для детей, обучающихся по адаптированной образовательной программе с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): вариант 8.1, с чрезмерной утомляемостью, эмоциональной истощаемостью, нарушениями эмоционально-волевой сферы, произвольной регуляции. Данная программа будет реализовываться на базе комнаты психологической разгрузки в рамках проекта «Город равных возможностей» для детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. Данная категория обучающихся соответствует целевой аудитории данного проекта.

Основная цель программы - развитие ребенка как субъекта общения, как субъекта отношения к самому себе и к другим людям.

Основные задачи занятий:

- обеспечить успешную адаптацию детей в учреждении;
- формировать у них представления о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире;
- развивать умение чувствовать и понимать других;
- повысить уровень самооценки, уверенности в себе;
- развивать творческие способности и воображение детей;
- формирование произвольной регуляции;
- коррекция эмоционально-волевой сферы;
- коммуникативной сферы.

Актуальность занятий состоит в том, что сокращается адаптационный период к условиям школьного обучения у обучающихся с вышеперечисленными особенностями.. Занятия способствуют полноценному развитию личности ребенка, профилактике отклоняющегося поведения.

Упражнения, включаемые в каждое занятие, являются важным элементом, позволяющим улучшить самочувствие и тем самым создать основу для усвоения больших объемов информации.

Структура занятий: занятия строятся по определенной схеме и состоят из четырех звеньев или фаз.

1. Мимические и пантомимические этюды. На данном этапе занятия происходит выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, интерес, гнев и др.). Ученик знакомится с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, той или иной походкой.

2. Этюды и игры на выражение отдельных черт характера и эмоций. На этой фазе происходит закрепление и расширение уже полученных детьми ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности.

3. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или на группу в целом. Корректируется настроение и отдельные черты характера ребенка.

4. Психомышечная тренировка. Снимается психоэмоциональное напряжение, внушается желательное настроение, поведение и черты характера.

Между 3 и 4 фазами вставлены этюды на развитие внимания, памяти, подвижные игры. Каждый этюд повторяется несколько раз.

Занятия проводятся 2 раз в неделю. В год 68 часов. Время проведения — 20 минут. Форма проведения - индивидуальная.

Методические приемы, используемые на занятиях:

- ✓ беседы;
- ✓ подвижные игры, игры в круге;
- ✓ релаксационные упражнения;
- ✓ рисование, стеновая аппликация;
- ✓ психогимнастические этюды;
- ✓ активное слушание музыкальных произведений.

### Планируемый результат:

- снижение эмоционального напряжения;
- снижение уровня тревожности;
- создание положительного эмоционального настроения и атмосферы «безопасности»;
- обучение приемам ауторелаксации;
- освоение учащимися адекватных форм поведения;
- эмоциональное осознание своего поведения;
- развитие коммуникативных способностей.

### Учебно-тематический план

№	Тема	Кол.ч.	Контроль
1.	Знакомство с волшебной комнатой	1	
2.	Обучение приемам ауторелаксации. Закрепление приемов ауторелаксации.	6	
3.	Приемы снижение эмоционального и мышечного напряжения. Приемы саморасслабления. Закрепление навыков саморасслабления.	10	
4.	Развитие тактильных ощущений.	2	
5.	Развитие навыков общения.	4	
6.	Формирование адекватных форм поведения.	4	
7.	Эмоциональное осознание своего поведения.	4	
8.	Снятие страхов, воспитание уверенности в себе.	4	
9.	Восприятие эмоций человека	8	
10.	Восприятие пространства	8	Корректурная
11.	Коррекция крупной моторики	7	
12.	Коррекция мелкой моторики и графомоторных навыков	9	
13.	Итоговая диагностика	1	Диагностика
	Итого	68	

### Содержание программы

Тема	Содержание деятельности	Кол.ч.
Обучение приемам ауторелаксации. Закрепление приемов ауторелаксации.	Знакомство с элементами приёмов правильного диафрагмального дыхания. Тренировка правильного дыхания. Этапы правильного дыхания "Вдох - Выдох". Практическое освоение этапов дыхания. Выполнение дыхательных упражнений	4
Приемы снижение эмоционального и мышечного напряжения. Приемы саморасслабления. Закрепление навыков саморасслабления.	Знакомство с приёмами релаксации. Тренировка навыка расслабления и напряжения. Этапы релаксации. Практическое освоение этапов. Выполнение упражнений на расслабление частей тела. Медитативные сказки	12
Развитие тактильных ощущений.	Определение на ощупь предметов, величины предметов из разного материала, с разными свойствами (мягкие, жесткие, гладкие, шершавые). Определение на ощупь формы плоскостных предметов по контуру. Работа с пластилином и глиной (твердое и мягкое состояние). Игры с мозаикой.	2

Развитие навыков общения.	Проигрывание ситуаций «Вежливый ребенок», «Кого мы называем вежливым», «Злодей», «Не смей!», «Впереди всех», Рисование на тему проигранных ситуаций	4
Формирование адекватных форм поведения.	Этюды «Поссорились и помирились», «Мирная считалка», разыгрывание ситуаций, «Розовое слово» «Привет» «Утро», «Радость», «Я все люблю», «Шарик». Рисование на тему проведенных этюдов.	4
Эмоциональное осознание своего поведения.	«Волшебные шарики», «Тише», «Смелый заяц», «Жадный поросенок», «Уходи, злость, уходи!», этюд «Так будет справедливо», «Встреча с другом», «Эмоция злости». Слушание и обсуждение сказок. Рисование своего настроения, работа с песком.	4
Снятие страхов, воспитание уверенности в себе.	«Наши страхи», «Расскажи свой страх», «Музыкальная мозаика». Рисование на тему «Нарисуй свой страх» «Я больше не боюсь» «Смелые ребята», «В темной норе», «На лесной поляне», «Тень», «Слепой и поводырь»	4
Восприятие эмоций человека	Знакомство с эмоциональным миром человека. Радость. Страх/испуг. Грусть/печаль. Гнев. Спокойствие. Злость. Удивление. Интерес.	8
Восприятие пространства	Ориентировка на собственном теле: дифференциация правой (левой) руки (ноги), правой (левой) части тела. Определение расположения предметов в пространстве (справа - слева, помещении по инструкции педагога. Ориентировка в линейном ряду заданном направлении в пространстве (вперед, назад, т.д.). Ориентировка в выше - ниже и др.). Пространственная ориентировка на листе бумаги (центр, верх, низ, правая (левая) сторона); расположение геометрических фигур по речевой инструкции, перемещение их на плоскости листа. Составление на листе бумаги комбинаций из полосок, геометрических фигур.	8
Коррекция крупной моторики	Общеразвивающие подвижные игры. Целенаправленность выполнения действий и движений по инструкции педагога (броски в цель, ходьба по "дорожке следов"). Развитие точности движений. Развитие умения контролировать сменяемость действий. Развитие ловкости движений. Развитие устойчивости. Согласованность действий и движений разных частей тела (повороты и броски, наклоны и повороты). Развитие слуховой и тактильной координации.	7
Коррекция мелкой моторики и графомоторных навыков	Развитие координации движений кисти рук и пальцев. Пальчиковая гимнастика. Изучение штриховальных линий. Развитие координации движений руки и глаза (нанизывание бус, завязывание узелков). Рисование, штриховка, обводка, по трафарету. Соединение линий по точкам. Контурная аппликация из пластилина и кусочков цветной бумаги. Развитие моторной координации. Упражнения с массажными мячами.	9
Итоговая диагностика	Тест Люшера, рисуночные тесты «Кактус»,	2

### Планируемый результат

Эффективность занятий определяется по следующим показателям:

- ✓ адаптация учащихся в условиях учреждения;
- ✓ стабилизация эмоционального состояния;
- ✓ развитие организованности, дисциплины;
- ✓ развитие умения конструктивного взаимодействия со сверстниками;
- ✓ снижение уровня тревожности;
- ✓ развитие активного словаря.

### Учащиеся должны уметь:

- ✓ целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога;
- ✓ анализировать и сравнивать предметы по одному из указанных признаков (форма, величина, цвет);
- ✓ классифицировать предметы по одному признаку;
- ✓ ориентироваться на плоскости листа бумаги и на собственном теле;
- ✓ знать элементы 2-х фазного дыхания и стараться выполнять по команде педагога;
- ✓ распознавать основные эмоции;
- ✓ выполнять несложные графические работы под диктовку педагога;
- ✓ осуществлять коммуникативные действия с детьми и взрослыми (вступать в диалог, играть в игры).

### Материально-техническое обеспечение

Сенсорная комната:

- ✓ Тактильная дорожка из 4-х составных частей
- ✓ Тактильная панель с декоративными элементами «МАТЕРИАЛЫ»
- ✓ Набор тактильных ячеек
- ✓ Переносной минимодуль с песком для рисования
- ✓ Сухой бассейн (частично)
- ✓ Мячи массажные:
- ✓ Мяч-антистресс
- ✓ Массажный коврик «Морские ракушки»
- ✓ Мат гимнастический
- ✓ Мягкие модули (кресла-мешки)
- ✓ Набор CD дисков для релаксации, музыкальная колонка, флеш - накопитель.

### Список литературы

1. Чистякова М. И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, Владос, 2012
2. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 2014
3. Гришина Г. Любимые детские игры. — М.: Творческий центр «Сфера», 2014
4. Санрига Г. Лошарик. — М.: Детская литература, 2012
5. Титарь А. И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате, -М.-2012
6. Коркунов В. В. Цикл занятий по психогимнастике. Составлен на основе программы под редакцией, - Екатеринбург, 2014

### Календарно-тематический план занятий

№	Тема	Кол.ч.	Дата	Коррекция
1.	Знакомство с волшебной комнатой	1		
2.	Обучение приемам ауторелаксации.	1		
3.	Обучение приемам ауторелаксации.	1		
4.	Приемы снижение эмоционального и мышечного напряжения.	1		
5.	Приемы снижение эмоционального и мышечного напряжения.	1		
6.	Приемы снижение эмоционального и мышечного напряжения.	1		
7.	Развитие тактильных ощущений	1		
8.	Развитие тактильных ощущений	1		
9.	Развитие навыков общения.	1		
10.	Развитие навыков общения.	1		
11.	Закрепление приемов ауторелаксации.	1		
12.	Закрепление приемов ауторелаксации.	1		
13.	Приемы саморасслабления	1		
14.	Приемы саморасслабления	1		
15.	Закрепление навыков саморасслабления	1		
16.	Закрепление навыков саморасслабления	1		
17.	Закрепление навыков саморасслабления	1		
18.	Формирование адекватных форм поведения	1		
19.	Формирование адекватных форм поведения	1		
20.	Формирование адекватных форм поведения	1		
21.	Формирование адекватных форм поведения	1		
22.	Эмоциональное осознание своего поведения.	1		
23.	Эмоциональное осознание своего поведения.	1		
24.	Эмоциональное осознание своего поведения.	1		
25.	Эмоциональное осознание своего поведения.	1		
26.	Закрепление приемов ауторелаксации.	1		
27.	Закрепление приемов ауторелаксации.	1		
28.	Снятие страхов, воспитание уверенности в	1		
29.	Снятие страхов, воспитание уверенности в	1		
30.	Воспитание уверенности в себе.	1		
31.	Воспитание уверенности в себе.	1		
32.	Восприятие эмоций человека	1		
33.	Восприятие эмоций человека	1		
34.	Восприятие эмоций человека	1		
35.	Восприятие эмоций человека	1		
36.	Восприятие эмоций человека	1		
37.	Восприятие эмоций человека	1		

38.	Восприятие эмоций человека	1		
39.	Восприятие эмоций человека	1		
40.	Закрепление навыков саморасслабления	1		
41.	Закрепление навыков саморасслабления	1		
42.	Восприятие пространства	1		
43.	Восприятие пространства	1		
44.	Восприятие пространства	1		
45.	Восприятие пространства	1		
46.	Восприятие пространства	1		
47.	Восприятие пространства	1		
48.	Восприятие пространства	1		
49.	Восприятие пространства	1		
50.	Коррекция крупной моторики	1		
51.	Коррекция крупной моторики	1		
52.	Коррекция крупной моторики	1		
53.	Коррекция крупной моторики	1		
54.	Коррекция крупной моторики	1		
55.	Коррекция крупной моторики	1		
56.	Коррекция крупной моторики	1		
57.	Закрепление приемов ауторелаксации.	1		
58.	Закрепление приемов ауторелаксации.	1		
59.	Коррекция мелкой моторики и графомоторных навыков	1		
60.	Коррекция мелкой моторики и графомоторных навыков	1		
61.	Коррекция мелкой моторики и графомоторных навыков	1		
62.	Коррекция мелкой моторики и графомоторных навыков	1		
63.	Коррекция мелкой моторики и графомоторных навыков	1		
64.	Коррекция мелкой моторики и графомоторных навыков	1		
65.	Коррекция мелкой моторики и графомоторных навыков	1		
66.	Коррекция мелкой моторики и графомоторных навыков	1		
67.	Коррекция мелкой моторики и графомоторных навыков	1		
68.	Итоговая диагностика	1		