

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6» г.Саяногорска

Рассмотрено:
Руководитель ШМО
_____/Ковалева Е.В.

Протокол № 1
от «31» августа 2023г

Согласовано:
зам.директора по ВР
МБОУ «СОШ № 6»
_____/Попов Я.В.

Протокол №1
от «31» августа 2023г

Утверждено:
Директор МБОУ «СОШ №6»
_____/О.В. Богданова

Приказ № 225
от «31» августа 2023г

Богданова Оксана
Валериевна
Подписано цифровой
подписью: Богданова Оксана
Валериевна
Дата: 2023.10.13 14:21:31
+07'00'

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Развитие эмоционально – личностной сферы детей с ТНР»
коррекционно – развивающая область

1Е класс

2023-2024 учебный год

Педагог-психолог
Фролова Анна Николаевна
Первая квалификационная категория

Саяногорск, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Развитие эмоционально – личностной сферы» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ООО, а так же с учётом Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №6.

Программа составлена для работы с детьми ОВЗ 1 класса.

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловит повышенную утомляемость и снижение работоспособности. Возникшая в детстве неуверенность в себе, как правило, становится устойчивым образование. На начальном этапе обучения у детей часто встречаются волнение, досада, напряженность. Эти состояния отражают те области развития психической сферы ребенка (личностную, познавательную, деятельностьную), которые наиболее подвержены изменениям в соответствующем возрастном периоде.

Задачи программы:

- Снизить уровень тревожности.
- Повысить уверенность в себе.
- Преодоление страхов ребенком.
- Снятие психомышечного напряжения.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Релаксация.
Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.
2. Концентрация.
Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
3. Функциональная музыка.
Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
4. Игротерапия.
Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.
5. Телесная терапия.
Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.
6. Арт-терапия.
Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Использованные методики:

«Росточек под солнцем», «Что я люблю?», «Волшебное имя», «Превращения», «Похвалилки», «На что похоже моё настроение?», «Расскажи свой страх», «Водопад», «За что меня любит мама», «Продумай заранее», «Конкурс боюсек», «Волшебные зеркала», «Волшебное путешествие», «Скульптура», «Моя жемчужина», «Неопределённые фигуры», «Веселый страх», «Помоги Аху»

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 25 минут.

Форма работы – индивидуальная, групповая.

Содержание программы

№	Тема	Содержание
1	Диагностика тревожности	Тест Люшера
2	Что такое чувства?	Дыхательное упражнение с выдыханием звука; Называем чувства, какое настроение вызывают чувства, рисуем настроение
3-4	Что такое радость, что такое грусть	снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность.
5-6	Я такой разный	Автопортрет, повышение уверенности в своих силах
7-8	Мешок со страхами	Упражнения: «Мои желания», «Я умею» снятие тревоги, беспокойства
9-10	Росточек под солнцем	Кинезиологическое упражнение: «Колечко»; «Волшебное путешествие»; Упражнение по развитию памяти «Стихотворение».
11-12	Что я люблю?	Кинезиологическое упражнение: «Кулак-ребро-ладонь»; «Звездный день»; Упражнение на развитие моторно – слуховой памяти «Повтори за мной».
13-14	Вот если бы все было не так.	Кинезиологическое упражнение: «Змейка»; «Давайте представим»; Упражнение на развитие зрительной памяти «Запомни порядок!»
15-16	Рисуем настроение	Кинезиологическое упражнение: «Лезгинка»; «Морское путешествие»;
17-18	Превращения	Кинезиологическое упражнение: «Ухо-нос»; «Какой Я»; Упражнение на развитие наблюдательности, восприятия и памяти «Художник».
19-20	Моё настроение	Кинезиологическое упражнение: «Кулак-ребро-ладонь»; Дыхательное упражнение с выдыханием звука; «Веселые человечки»; Упражнение на развитие наблюдательности и памяти «Разведчики».
21-22	Волшебное путешествие.	Кинезиологическое упражнение: «Замок»; «Узнай себя»; Упражнение на развитие на развитие концентрации и удерживании его длительное время на одном предмете «Послушаем!».
23-24	Хозяин своего поведения	Глазодвигательное упражнение; Упражнение «Журчание воды»; Упражнение на стимулирование внимания, обучения быстрому и точному реагированию на звуковые сигналы «Будь внимателен!».
25-26	Веселый страх	Дыхательное упражнение с выдыханием звука; «Отдых на море»; Упражнение на развитие активного внимания «Слушай звуки!»
27-28	Я и Другой, не похожий на меня	Повышение самооценки, формирование коммуникативных навыков, коррекция внимания, развитие пространственных представлений
29-30	Другой – не значит плохой	Когнитивное упражнение «Перекрестное марширование»; Упражнение «Рыбки»;

		Упражнение на развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов «Четыре стихии».
31-32	Мы разные, - и это здорово!	Глазодвигательные упражнения; «Прогулка по сказочному лесу»; Упражнение на развитие речи и мышления «Пословицы».
33	Я – особенный	Кинезиологическое упражнение: «Колечко»; Игра «Сенсорная тропинка». Упражнения: стоп-упражнение, «Солнечный зайчик», «Танец рыбок». Упражнение «Полет к звездам»
34	Диагностика тревожности: Автопортрет	Тест Люшера

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов			Дата проведения	
		теория	практика	итого	План	Факт
1	Диагностика тревожности		1	1	5.09.2023	
2	Что такое чувства?		1	1	12.09.2023	
3-4	Что такое радость, что такое грусть	1	1	2	19.09.2023 26.09.2023	
5-6	Я такой разный	1	1	2	03.10.2023 10.10.2023	
7-8	Мешок со страхами	1	1	2	17.10.2023 24.10.2023	
9-10	Росточек под солнцем		1	1	07.11.2023	
11-12	Что я люблю?	0,5	0,5	1	14.11.2023	
13-14	Вот если бы все было не так.	1	1	2	21.11.2023 28.11.2023	
15-16	Рисуем настроение	0,5	1,5	2	05.12.2023 12.12.2023	
17-18	Превращения	1	1	2	19.12.2023 26.12.2023	
19-20	Моё настроение	1	1	2	10.01. 2024 17.01. 2024	
21-22	Волшебное путешествие.	1	1	2	24.01.2024 31.01. 2024	
23-24	Хозяин своего поведения	1	1	2	07.02. 2024 14.02. 2024	
25-26	Веселый страх	0,5	1,5	2	21.02. 2024 28.02. 2024	
27-28	Я и Другой, не похожий на меня	1	1	2	06.03. 2024 13.03. 2024	
29-30	Другой – не значит плохой	1	1	2	20.03. 2024 03.04. 2024	
31-32	Мы разные, - и это здорово!	1	1	2	10.04.2024 17.04.2024	
33	Я – особенный	1	1	2	24.04.2024	
34	Диагностика тревожности: Автопортрет				15.05.2024 22.05.2024	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459260

Владелец Богданова Оксана Валериевна

Действителен с 02.11.2024 по 02.11.2025