Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 52» г. Оренбурга

**Программа групповых и индивидуальных коррекционно – развивающих упражненийс обучающимися с ОВЗ**

Составила педагог-психолог Киреева Н.В.

Количество часов:

всего 34 часа

**Пояснительная записка**

Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. В последние годы существенно возрос интерес к здоровью специалистов различных областей. Интерес к нему связан с той ролью, которую оно играет в процессе формирования и развития личности а, следовательно, настоящего и будущего общества в целом. Особенно заставляет обратить на себя внимание здоровье будущего поколения.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что современная семья включается во множество сфер жизнедеятельности общества. При этом сокращение свободного времени родителей из-за дополнительных источников дохода, психологические перегрузки, стрессы и наличие других патогенных факторов способствуют развитию у родителей синдрома хронической усталости, что в свою очередь не позволяет им уделять необходимое внимание своему ребенку.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка, им не всегда удается грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени находятся в школе. Поэтому СОШ должно оказывать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребенка.

В последние годы наметился рост числа детей, имеющих различные проблемы с здоровьем, такие нарушения как: проблемы со зрением, слухом, болезни сердечно – сосудистой этимологии, заболевания сахарного диабета, отклонения в психическом развитии и связанные с этим проблемы в обучении.

Поиск наиболее эффективных методов психокоррекции детей с ОВЗ является актуальной проблемой современной педагогики и психологии.

Обучающиеся с ОВЗ испытывают некоторые трудности в овладении шальными предметами. Неуспеваемость в школе часто вызывает у этой группы детей негативное отношение к учёбе, к любой деятельности, создаёт трудности общения с окружающими, с успевающими детьми, с учителями. Всё это способствует формированию асоциальных форм поведения, особенно в подростковом возрасте.

Коррекционная работа может проводиться как индивидуально, так и в малой группе. Группа формируется с учётом возраста и особенностей каждого ребёнка.

**Цель программы:** Реабилитация и абилитация детей с ОВЗ;

Коррекция психоэмоциональной сферы;

Профилактика формирования вторичных невротических нарушений.

**Задачи программы:**

* Восстановить психоэмоциональный статус;
* Развитие умения выражать свои эмоции (психомоторное взаимодействие с внешним миром);
* Перестройка коммуникативного поведения (приобретение навыков гибкого взаимодействия с использованием языка невербальных сигналов, стремление к диалогу);
* Стабилизация эмоционального состояния, оптимизация уровня тревожности и агрессии (произвольная саморегуляциярегуляция);
* Формирование навыков стрессоустойчивого поведения.

**Предмет психокоррекционного воздействия** – психоэмоциональная сфера обучающегося.

**Объект психокоррекционного воздействия**  – обучающийся с ОВЗ.

**Методы и приёмы работы:**

* Элементы сказкотерапии, арттерапии с импровизацией.
* Психогимнастика.
* Игры на развитие навыков общения.
* Игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения.
* Ролевые игры.
* Релаксация.
* Дыхательные упражнения.
* Визуализация.

**Формы организации коррекционно-развивающих занятий**

* Индивидуальная работа.
* Групповая работа.

Методики работы

1. Цвето -, светотерапия (релак­сация с помощью цвета и света).
2. Звуко-, музыкотерапия (ре­лаксация с помощью звуков и музыки).
3. Сказкотерапия.
4. Тактильная стимуляция (воздействие на нервные рецепторы).

**Структура занятий**

Коррекционные занятия проводятся в форме игровой терапии в течение всего курса. В программе используются упражнения, игры, релаксация. Каждое задание проговариваются и демонстрируются ведущим, далее ведётся контроль правильности выполнения действий и необходимая корректировка.

Важно обучить ребенка многосенсорному восприятию, поскольку умение пользоваться всеми каналами восприятия является фундаментом, обеспечивающим эффективность любого обучения.

Кроме того, детей с ОВЗ чрезвычайно важно обучить приемам самоконтроля, расслабления и снятия мышечного напряжения.

Коррекционные занятия состоят из 4 блоков:

1. Начало занятия.
2. Основная часть с игровыми заданиями
3. Завершение.

**Оборудование сенсорной комнаты:**

* Кресла пуфики.
* Пузырьковая колонна.
* Фиброоптический душ.
* Проектор светоэффектов.
* Музыка для релаксации и визуализации
* Сухой бассейн с подсветкой.
* Световой песочный стол.
* Зеркальные панно.
* Напольная сенсорная дорожка.
* Настенные тактильные панели

**Краткое описание основных разделов психологической коррекции**

**1 раздел. Коррекция когнитивных процессов**

Обучение приемам действия по образцу и правилам. Коррекция внимания и свойств. Развитие произвольности психических процессов. Коррекция памяти. Коррекция мышления и мыслительных операций. Развитие внутреннего плана действий. «Релаксация – напряжение». Развитие рефлексивных навыков «Я чувствую…»

**2 раздел. Коррекция социальных и коммуникативных умений.**

Развитие коммуникации. Формирование коммуникативных действий и операций. Обучение умению согласованности коммуникативных действий с партнерами. Обучение адекватным способам разрешения конфликтных ситуаций. Повышение социометрического статуса учащихся.

**3 раздел. Коррекция поведения**

Обучение приемам психической саморегуляции. Обучение приемам контроля над своими действиями. Обучение основным приемам релаксации. Обучение ориентировке в эмоциональных состояниях. Формирование адекватной самооценки.

**4 раздел. Коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы**

Основы саморегуляции. Я учусь владеть собой. Спокойствие. Дружелюбие. Послушание. Застенчивость. Агрессию – под контроль.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во час** |
| **Коррекция когнитивных процессов «Как научиться учиться»** |
|  | Развитие внутреннего плана действий | 1 ак.ч |
|  | Обучение приемам запоминания | 1 ак.ч |
|  | «Коррекция восприятия». | 1 ак.ч |
|  | «Релаксация – напряжение» | 1 ак.ч |
|  | «Развитие рефлексивных навыков» | 1 ак.ч |
| **Коррекция социальных и коммуникативных умений** |
|  | Освоение приемов активного общения «Я и другие» | 1 ак.ч |
|  | Раскрытие качеств, необходимых для активного общения «Какой я и какие другие» | 1 ак.ч |
|  | Знакомство с принципами хорошего слушания «Я слушаю» | 1 ак.ч |
|  | Расширение представлений о способах самоанализа «Какое решение верно» | 1 ак.ч |
|  | «Обучение владению собой» | 1 ак.ч |
|  | Отстаивание своей точки зрения и аргументации «Мое мнение» | 1 ак.ч |
|  | Сплочение группы «Учимся общаться» | 1 ак.ч |
|  | Устранение барьеров общения «Я + Ты» | 1 ак.ч |
|  | «Стили общения» | 1 ак.ч |
|  | Навыки совместной работы. Коммуникативная игра «Путешествие на воздушном шаре» | 1 ак.ч |
|  | Навыки совместной работы. Коммуникативная игра «Мафия» | 1 ак.ч |
|  | Навыки совместной работы. Коммуникативная игра «Необитаемый остров» | 1 ак.ч |
|  | «Конфликты и способы их разрешения». Отработка навыков неконфликтного поведения. | 1 ак.ч |
| **Коррекция поведения «Познавая себя и других»** |
|  | «Я – это я! Знаю ли я себя» | 1 ак.ч |
|  | «Я и мои чувства» | 1 ак.ч |
|  | «Добрым быть на свете веселей» | 1 ак.ч |
|  | Добрым быть полезно» | 1 ак.ч |
|  | «Правда, ложь, фантазия» | 1 ак.ч |
|  | «Учимся управлять своими эмоциями» | 1 ак.ч |
|  | «Я тебя понимаю». Развитие чувства эмпатии. Привет, как твои дела? | 1 ак.ч |
|  | «Что такое ДРУЖБА?»  | 1 ак.ч |
|  | «Настоящий друг». (Сказкотерапия) | 1 ак.ч |
|  | «Спокойствие. Учимся правильно дышать». | 1 ак.ч |
|  | «Индивидуальность или чем я отличаюсь от других» | 1 ак.ч |
|  | «Я и Ты. Чем мы похожи». | 1 ак.ч |
|  | «Поведение и культура» | 1 ак.ч |
| **«Коррекция эмоционально-личностной сферы»** |
|  | «Я учусь владеть собой». Основы саморегуляции. | 1 ак.ч |
|  | «Послушание». | 1 ак.ч |
|  | «Агрессию – под контроль. Коммуникативность» | 1 ак.ч |

**Предполагаемые результаты**

Улучшение психоэмоционального состояния обучающихся, умение понимать и принимать эмоциональное состояние, своё и окружающих людей, приобретение навыков произвольной саморегуляции, снижение тревожности, восстановление психологического статуса и формирование умений действовать в группе.

**Содержание занятий.**

1. **Развитие внутреннего плана действий.**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

упражнение «волшебный сон» (Музыка для релаксации и визуализации)

Цель: снятие нервно-психического и эмоционального напряжения, стимуляция зрительных и тактильных ощущений.

Основная часть: упражнение «Ленивые восьмёрки» (световой песочный стол)

Цель : развитие внутреннего плана действий, тактильная стимуляция.

Завершение: Упражнение «Под дождем» (пузырьковая колонна)

Цель: психоэмоциональная разгрузка.

1. **Обучение приемам запоминания**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Упражнение «В лесу у ручья» (Музыка для релаксации и визуализации)

Цель: общая релаксация; снятие нервно-психического и эмоционального напряжения, воображения и коммуникации.

Основная часть: Упражнение «Мысленная картина» ( воздушно-пузырьковая колонна, тактильные панели)

Цель: создание хорошего настроения; тренировка зрительной памяти.

Завершение: Море (сухой бассейн)

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, психоэмоциональное расслабление.

1. **«Коррекция восприятия».**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Упражнение «Сказочный цветок» (фиброоптический душ)

Цель: развитие восприятия, воображения

Основная часть: Музыкотерапия(Музыка для релаксации и визуализации)

Цель: обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта, снижение нервно-психического напряжения, активизация двигательной активности, формирование навыков саморегуляции.

Завершение: Море (сухой бассейн)

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, психоэмоциональное расслабление.

1. **«Релаксация – напряжение»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Аутотренинг (музыка для релаксации и визуализации, кресло пуфик).

Основная часть: упражнение «Мышечная гимнастика»

Цель: мышечная релаксация отдельных групп мышц, снятие мышечного напряжения.

Упражнение «Моё напряжение» (Световой стол)

Цель: исследование напряжения, которое, возможно присутствует у человека.

Завершение: шерринг чувств.

1. **«Развитие рефлексивных навыков»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение «Автопортрет» (зеркальное пано)

Цель упражнения: - формирование умений распознавания незнакомой личности, - развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Завершение: Аутотренинг «Судно на котором я плыву» (музыка для релаксации и визуализации, кресло пуфик).

Цель: расслабление, снятие напряжения; обучение участников группы способу медитации – визуализации.

1. **Освоение приемов активного общения «Я и другие»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение «Односторонний контакт» (зеркальное панно)

Цель: овладение навыками вступления в контакт и выявление признаков контакта с другими людьми

Завершение: Упражнение «Горная вершина» (кресла пуфики, фибрационный душ).

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, психоэмоциональное расслабление.

1. **Раскрытие качеств, необходимых для активного общения «Какой я и какие другие»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение «Говорю, что вижу»

Цель: проигрывание ситуации безоценочных высказываний

Завершение: Завершение: Упражнение «Покорители планет» (Проектор светоэффектов, Музыка для релаксации и визуализации.)

Цель: Психоэмоциональная релаксация.

1. **Знакомство с принципами хорошего слушания «Я слушаю»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение: «Сказка по кругу»

Цели: навыки взаимодействия друг с другом, внимательное отношение к словам своих партнёров по общению, развитие фантазии; Снятие напряжения.

Завершение: Упражнение «Пластилиновый человек» (Напольные панели, маты)

Цель: расслабление отдельных групп мышц (в определенной последовательности)

1. **Расширение представлений о способах самоанализа «Какое решение верно»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение «Да» (кресла пуфики)

Цель: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Упражнение «Остров мечты» (Музыкальное сопровождение, проектор светоэффектов, фиброоптический душ)

Цель: повышение эмоционального тонуса, развитие навыков оптимистичного мировоззрения.

1. **«Обучение владению собой»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение: «Электрический ток» (музыка для релаксации)

Цель: последовательное освобождение группы мышц от напряжения, энергезация тела.

Упражнение: «Чувства и ощущения» (фиброоптический душ, кресло пуфик, световой песочный стол, музыкальное сопровождение).

Завершение: Шерринг чувств. Обсуждение.

1. **Отстаивание своей точки зрения и аргументации «Мое мнение»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение «Дискуссия»

Цель: совершенствование взаимопонимания партнёров по общению. Навык аргументации

Завершение: Упражнение «Свободное тело» (фиброоптический душ, напольное панно, сухой бассейн)

Цель: расширение представлений о возможностях и ограничениях управления собственным телом.

1. **Сплочение группы «Учимся общаться»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы» (кресло пуфики, зеркальное панно)

Цель: формирование адекватной реакции в различных ситуациях.

Завершение: Шерринг чувств.

Упражнение «Горная вершина» (кресла пуфики, фибрационный душ).

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, психоэмоциональное расслабление.

1. **Устранение барьеров общения «Я + Ты»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение «Оправдание» (кресло пуфики, музыкальное сопровождение)

Цель: снятие стереотипов восприятия и действий, развитие понимание партнёра.

Завершение: Шерринг чувств.

Упражнение «Разматывание клубка» (кресло пуфики, музыка для релаксации, сухой бассейн с подсветкой)

Цель: достижение сильного релаксационного эффекта.

1. **«Стили общения»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение «Образы»

Цель: навык установления взаимодействия с партнёром по общению

Завершение: Шерринг чувств.

Упражнение «Свободное тело» (Фиброоптический душ, напольное панно, сухой бассейн)

Цель: расширение представлений о возможностях и ограничениях управления собственным телом.

1. **Навыки совместной работы. Коммуникативная игра «Путешествие на воздушном шаре»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Коммуникативная игра «На воздушном шаре» (кресло пуфики)

Упражнение «Остров мечты» (Музыкальное сопровождение, проектор светоэффектов, фиброоптический душ)

Цель: повышение эмоционального тонуса, развитие навыков оптимистичного мировоззрения

1. **Навыки совместной работы Коммуникативная игра «Мафия»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Коммуникативная игра «Мафия» (кресло пуфики)

Завершение: Шерринг чувств.

Упражнение «Пластилиновый человек» (Напольные панели, маты)

Цель: расслабление отдельных групп мышц (в определенной последовательности)

1. **Навыки совместной работы Коммуникативная игра «необитаемый остров»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Коммуникативная игра «необитаемый остров» (кресло пуфики)

Завершение: Шерринг чувств.

Упражнение «Свободное тело» (фиброоптический душ, напольное панно, сухой бассейн)

Цель: расширение представлений о возможностях и ограничениях управления собственным телом.

1. **«Конфликты и способы их разрешения». Отработка навыков неконфликтного поведения.**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»

Цель: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

Завершение: Шерринг чувств.

 Упражнение «Горная вершина» (кресла пуфики, фибрационный душ).

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, психоэмоциональное расслабление.

1. **«Я – это я! Знаю ли я себя»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: музыкотерапия (Кресло пуфы, музыкальное сопровождение)

Цель: навык распознавания свих эмоции и чувств

Упражнение «Свободное тело» (Фиброоптический душ, напольное панно, сухой бассейн)

Цель: расширение представлений о возможностях и ограничениях управления собственным телом.

1. **Я и мои чувства.**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Танцевальные упражнения (зеркальное панно, музыкальное сопровождение)

Завершение: Шерринг чувств.

Упражнение «Под дождем» (пузырьковая колонна)

Цель: психоэмоциональная разгрузка.

1. **«Добрым быть на свете веселей»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение «Розовый куст»

Цель: коррекция негативных эмоциональных переживаний, релаксация.

Упражнение «В лесу у ручья» (Музыка для релаксации и визуализации)

Цель: общая релаксация; снятие нервно-психического и эмоционального напряжения, стимуляция воображения и коммуникации.

1. **«Добрым быть полезно»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение «Сочетание цветов» (Световой песочный стол, музыкальное сопровождение)

Цель: осознание положительных эмоций

Завершение: Шерринг чувств

Море (сухой бассейн)

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, психоэмоциональное расслабление.

1. **«Правда, ложь, фантазия»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение «Передай информацию»

Цель: осознание ответственности за восприятие сообщений других людей, свою ответственность за искажение информации.

Завершение: Шерринг чувств.

Упражнение «Покорители планет» (Проектор светоэффектов, Музыка для релаксации и визуализации.)

Цель: Психоэмоциональная релаксация.

1. **Учимся управлять своими эмоциями.**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение «Оптимист, пессимист, шут»

Цель: создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрение проблемы с разных точек зрения.

Упражнение «Разматывание клубка» (кресло пуфики, музыка для релаксации, сухой бассейн с подсветкой)

Цель: достижение сильного релаксационного эффекта.

1. **«Я тебя понимаю». Развитие чувства эмпатии. Привет**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение «Привет как твои дела?»

Цель: развитие навыков эмпатии, сопереживания.

Упражнение «На чудесной поляне» (Музыка для релаксации и визуализации)

Цель: общая релаксация; снятие нервно-психического и эмоционального напряжения, воображения и коммуникации.

1. **«Что такое ДРУЖБА »**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение «Сказка на песке» (песочный световой стол, музыкальное сопровождение, игрушки)

Завершение: Шерринг чувств.

Упражнение «Горная вершина» (кресла пуфики, фибрационный душ).

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, психоэмоциональное расслабление.

1. **«Настоящий друг»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Сказка «Настоящий друг» (кресло пуфики, музыкальное сопровождение, карандаши бумага А4)

Цель: стимулирование познания.

Завершение: Шерринг чувств. Обсуждение занятия.

1. **«Спокойствие. Учимся правильно дышать»**

Начало занятия: Приветствие.

Основная часть: Дыхательная гимнастика (кресло пуфики, музыка для релаксации и визуализации)

Упражнение «Аутогенная тренировка для начинающих» (кресло пуфики, музыка для релаксации и визуализации)

Цель: обучение техникам расслабления, снижения напряжения, правильному дыханию.

Завершение: Шерринг чувств. Обсуждение занятия.

1. **«Индивидуальность или чем я отличаюсь от других»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть:

Упражнение «Эгоцентризм»

Цель: преодоление эгоцентризма, формирование адекватной самооценки, снижение чувства одиночества.

Завершение: Шерринг чувств.

Упражнение: «Оранжевые очки» (Кресло пуфики, музыкальное сопровождение)

Цель: Осознание положительных, оптимистичных эмоций.

1. **«Я и ты. Чем мы похожи»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение «Зеркало» (музыкальное сопровождение)

Цель: развитие навыков эмпатии, самоанализа.

Завершение: Шерринг чувств.

Упражнение «Эмоциональный партнёр»

Цель: развитие навыков работы с партнёром, осознание собственных чувств и чувств партнёра.

1. **«Поведение и культура»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Сказка «Правила поведения» (кресла пуфики, музыкальное сопровождение)

Цель: Стимулирование познавательной активности и контроля за своим поведением.

Завершение: Шерринг чувств.

Упражнение «Аутогенная тренировка для начинающих» (кресло пуфики, музыка для релаксации и визуализации)

Цель: обучение техникам расслабления, снижения напряжения.

1. **«Я учусь владеть собой». Основы саморегуляции.**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение: «Золотая рыбка» (музыка для релаксации)

Цель: Навык самоконтроля, повышение внутреннего тонуса, последовательное освобождение группы мышц от напряжения.

Завершение: Шерринг чувств. Обсуждение.

Упражнение: Музыкотерапия (кресло пуфы, музыкальное сопровождение)

Цель: навык распознавания свих эмоции и чувств

1. **«Послушание»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Сказкотерапия «В гостях у лисицы» (кресла пуфики, музыкальное сопровождение)

Цель: Стимулирование познавательной активности и контроля за своим поведением.

Завершение: Шерринг чувств.

Упражнение «Волшебный ларец» (кресла пуфики, фибрационный душ).

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, психоэмоциональное расслабление.

1. **«Агрессию – под контроль. Коммуникативность»**

Начало занятия: Приветствие, дыхательная гимнастика.

Основная часть: Упражнение «Ёжик» (музыкальное сопровождение, напольный мат)

Цель: поиск новых средств взаимодействия с партнёром, обучение достижению своей цели.

Завершение: Шерринг чувств. Подведение итогов занятия.

Упражнение «Сон» (Сухой бассейн с подсветкой, музыка для релаксации и визуализации)

Цель: Рассредоточение внимания, формирование установки на мгновенное расслабление без выполнения комплексов мышечной гимнастики на напряжение – расслабление