

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа-интернат для обучающихся по
адаптированным образовательным программам № 5 г.Саратова»

Рассмотрено
На заседании педагогического Совета
Протокол № 1 от «28» 08 2019 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Школы-интерната:
О.К. Шафиева.
«28» августа 2019 года.

Приказ № 217 от «29» 08 2019 г.



ПРОГРАММА

психолого-педагогической коррекции и социальной адаптации
воспитанников государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения Саратовской области «Школа-интернат для обучающихся
по адаптированным образовательным программам № 5 г.Саратова»

«ВОЗРОЖДЕНИЕ»

Рассчитана на детей в возрасте от 8 до 17 лет

Срок реализации – 3 года

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название образовательного учреждения	государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области «Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 5 г.Саратова»
Адрес организации	Саратовская область, г. Саратов, ул. Рогожина, д. 22
Телефон, факс Электронный адрес	Тел/ факс (845) 28-72-90 E-mail: internat5@yandex.ru
Наименование программы	Возрождение
Основание для разработки Программы	Подготовка детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни всегда была острой государственной проблемой. Социальная адаптация личности является актуальной проблемой на протяжении всего развития общества. Программа социальной адаптации создает условия для развития социального интеллекта подростков, что способствует их успешной адаптации и социализации в обществе.
Автор-разработчик программы	Фокина О.Д.- заместитель директора по воспитательной работе Хмелькова О.В. Джулиева А.А. – социальный педагог Рыжкова Е.С. – педагог-психолог
Исполнители программы	Администрация, педагогический коллектив, воспитанники школы-интерната, родители
Кем принята программа	Педагогическим советом государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Саратовской области «Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 5 г.Саратова»
Цель программы	Развитие адаптивных возможностей и максимальное содействие развитию личности ребёнка, формирование здоровой, зрелой, целостной, социализированной личности, конкурентоспособной, способной к самореализации в социуме. Основная цель практической части работы по социально-бытовой подготовке учащихся достаточный уровень самостоятельности при выборе социально приемлемых выходов из экстремальных и обыденных проблемных ситуаций.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение уровня социальной адаптации (развитие навыков коммуникационной культуры, формирование потребности в общении, интимно–личностных отношений) • Создание благоприятных условий и возможностей для полноценного развития личности, охраны здоровья и жизни детей. • Повышение учебной мотивации, коммуникативных способностей. • Умение ориентироваться в мире профессий, делать самостоятельный выбор. • Формирование опыта семейных отношений. • Воспитание гражданина России, повышение уровня

	<p>правовой просвещенности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вовлечение учащихся в творческую деятельность по интересам в системе дополнительного образования, особенно неблагополучных детей.
Главные ожидаемые результаты	Готовность воспитанников с ограниченными возможностями здоровья к позитивной самореализации и социализации в динамично изменяющемся социальном окружении.
Критерии результативности	Достижение нового качества развития социального интеллекта детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, что способствует их адаптации в социуме, а также улучшение показателей по таким критериям как адаптация, коммуникативные и организаторские склонности, самооценка школьника, снижение уровня тревожности
Срок действия программы	2019-2021 учебный год
Этапы реализации	<p>1 этап – подготовительный. Срок реализации этапа — сентябрь.</p> <p>2 этап – диагностический. Срок реализации этапа – октябрь.</p> <p>3 этап – основной. Срок реализации этапа: октябрь – май.</p> <p>4 этап — повторная диагностика. Срок реализации этапа – июнь.</p> <p>5 этап – завершающий</p>
Система контроля за выполнением Программы воспитания	<p>- Текущее управление за ходом реализации Программы осуществляется администрацией и Педагогическим советом школы-интерната.</p> <p>- Для оценки эффективности Программы используется система показателей, позволяющих оценить ход и результативность поставленных задач.</p> <p>- Процесс контроля состоит из установок положительной динамики изменения фактически достигнутых результатов и проведения корректировки.</p> <p>- Отчетность на Педагогическом совете школы-интерната.</p>

Пояснительная записка

Программа социальной адаптации воспитанников школы-интерната «Возрождение» направлена на психологическую коррекцию личностных нарушений, развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер у воспитанников школы-интерната с целью социально-психологической реабилитации и адаптации несовершеннолетних.

Новизна и педагогическая значимость данной программы заключается в следующем:

- Выявлены педагогические условия, способствующие успешной адаптации и эффективной социальной реабилитации ребенка в рамках школы-интерната для детей-сирот, заключающиеся в том, что:
 - социальная реабилитация детей-сирот рассматривается как интегрированное качество личности ребенка, включающее в свою структуру овладение нормами социального поведения и достаточный уровень сформированности личного социально-нравственного опыта в его когнитивном, деятельном и аксиологическом компонентах;
 - обогащается содержание образования через введение комплекса специальных (социально ориентированных) учебных предметов, целенаправленно дополняется содержание учебных программ по базовым дисциплинам;
 - в учреждении создана целостная система коррекции особенностей психофизического развития ребенка-сироты, осуществляющая взаимосвязь коррекционно-развивающих усилий всех субъектов образовательного процесса: учителя, воспитателя, психолога, социального педагога, педагога дополнительного образования, медицинского работника и самого ребенка;
- определены возможности системы сиротского учебного заведения в социальной реабилитации ребенка-сироты, реализующиеся через присущие ей функции: интегрирующую, регулирующую, развивающую, защитную, компенсаторно-корректирующую;

Развиваемые в программе научные подходы вносят вклад в теорию воспитательной системы школы на уровне уточнения ее отдельных положений.

Практическая целесообразность определяется тем, что все предложенные

в ней подходы успешно воплощены в практике социальной реабилитации детей-сирот школы-интерната г. Саратова, а также частично используются в деятельности ряда других школ-интернатов Саратовской области.

Разработанная программа может быть реализована в рамках любого другого образовательного учреждения типа «школа-интернат для детей-сирот».

Полученные результаты могут быть применены при разработке методических пособий для учителей и воспитателей школ-интернатов для детей-сирот.

Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет и, по мере ее реализации, предполагает обнаружить следующие результаты:

- развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер у воспитанников школы-интерната;
- развитие коммуникативных навыков у детей;
- развитие познавательных возможностей мышления, внимания, памяти, восприятия;
- развитие и совершенствование моторики у детей;
- развитие ориентировки в системе социальных отношений, уверенности в себе, позитивного самовоспитания;
- укрепление психологического здоровья учащихся;
- применение способов преодоления агрессивности, овладение навыками словесного выражения гнева и недовольства;
- преодоление трудностей в обучении и адаптации детей в условиях школы-интерната;
- социально-психологическая реабилитация и адаптация несовершеннолетних.

В программе применяются разработки ведущих педагогов-психологов: Е.О. Севастьяновой «Хочу все знать», М.Н. Заостровцевой и Н.В. Перешеиной «Агрессивное поведение», А.О. Сиротюк, С.В. Коноваленко. Используются приемы, предложенные Н.В. Цзенем, Ю.В. Пахомовым, Г.А. Широковой, Е.Г. Жадько и др.

Календарно-тематический план

Цель: психологическая коррекция личностных нарушений, развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер у воспитанников школы-интерната с целью социально-психологической реабилитации и адаптации несовершеннолетних.

Задачи:

- обучение способам преодоления агрессивности, навыкам словесного выражения гнева и недовольства;
- развитие коммуникативных навыков у детей;
- развитие познавательных возможностей мышления, внимания, памяти, восприятия;
- развитие и совершенствование моторики у детей;
- развитие ориентировки в системе социальных отношений, уверенности в себе, позитивного самовоспитания;
- коррекция поведения в стрессовых ситуациях;
- укрепление психологического здоровья учащихся;
- профилактика трудностей в обучении и адаптации детей в школе.

№ п/п	Название работы	Срок проведения	Предполагаемый результат	Отметка о выполнении
----------	-----------------	--------------------	-----------------------------	----------------------------

	Диагностика			
1.	Диагностика вновь поступивших детей.	В течение года	Знакомство с детьми и составление карт психологического обследования.	
2.	Диагностика детей по запросу.			
3.	Диагностика по итогам коррекционной работы.	В течение года	Определение круга значимых проблем, уровня подготовки к обучению.	
4.	Исследование уровня тревожности и застенчивости учащихся 5-6 классов.	Май		
5.	Выявление типологических особенностей личности взрослых.	Декабрь	Помощь в адаптации к школе.	
	Диагностика агрессивных состояний у детей 5-6 классов.	Октябрь	Оказание помощи в создании положительного психологического климата в коллективе.	
		В течение года		
1.	Развивающая и коррекционная работа. Комплектация групп для ведения развивающей и коррекционной работы.	Сентябрь	Определение направления работы. Знакомство с возможностями детей.	
2.	Посещение уроков русского языка и литературы, открытых уроков и мероприятий.	В течение года	Ознакомление с методами и приемами обучения, используемыми педагогами.	
3.	Индивидуальная работа с детьми 3-4 классов по развитию интеллекта по программе Е.О. Севастьяновой «Хочу все знать», использование приемов, предложенных Н.В. Цзеном и Ю.В. Пахомовым.	Сентябрь-май	Развитие познавательных возможностей мышления, памяти, восприятия.	
4.	Групповые занятия с детьми 3-6 классов для гармонизации работы головного мозга. Индивидуальная работа с детьми по коррекции поведения по программе М.Н. Заостровцевой и Н.В. Перешейной «Агрессивное поведение» с использованием игр и	В течение года	Обучение навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.	

	упражнений, предложенных Г.А. Широковой и Е.Г. Жадько			
5.	Индивидуальная работа с детьми 3-4 классов по развитию слухо-зрительно-моторной координации с использованием программы А.О. Сиротюк, программы С.В. Коноваленко.	Октябрь-февраль	Развитие и совершенствование общей, артикуляционной, тонкой моторики, тренировка произвольного слухового внимания (концентрация, выработка устойчивости) механической и логической памяти и абстрактного мышления.	
6.	Работа по преодолению тревожности с учащимися 5-6 классов.	Февраль-март	Устранение тревожности как относительно устойчивого личностного образования.	
7.	Индивидуальная работа по коррекции психофизических состояний с использованием ароматерапии, пескотерапии, музыки, артгештальттерапии.	В течение года	Нормализация психологических состояний, высвобождение дремлющих ресурсов собственных сил организма, снижение уровня нервно-психического напряжения.	
8.	Индивидуальная работа по обучению чтению на основе учебно-игровых занятий.	Сентябрь-май	Коррекция учебных навыков, развитие учебной мотивации через мотивацию игровую.	
9.	Коррекционно-развивающая работа с детьми, увлекающимися театральной деятельностью. Постановка спектаклей.	В течение года	Развитие памяти, мышления, выразительности речи, движений.	
10.	Работа с детьми 3 – 4 классов над постановкой кукольных спектаклей, как вида сказкотерапии.	Ноябрь-март		
	Групповые занятия по развитию способности к самосознанию и уверенности в себе. Программа состоит из 16 занятий для учащихся 6-7 классов (рекомендовано Лабораторией научных основ детской		Обеспечение подростка средствами, позволяющими эффективно действовать в	

	практической психологии Психологического института РАО в 1995г.)		повседневной жизни.	
	Консультирование детей и сотрудников интерната.	В течение года	Оказание консультативной помощи в разрешении психологической ситуации	
	Просветительная работа.			
1.	Проведение лекций для всего коллектива: «Стресс и психологическая защита от него»	Октябрь	Помощь в отработке навыков спонтанной защиты, знакомство с психологическим айкидо.	
2.	Проведение тренинга профессионально-педагогического общения для педагогического состава школы.	Декабрь	Помощь в укреплении собственного здоровья.	
3.	Лекция для воспитателей: «Неуправляемый ребенок»	Ноябрь	Помощь воспитателям в установлении контакта с детьми в сложных ситуациях.	
4.	«Пошаговое освобождение от созависимого поведения» - беседа для учащихся 8-9 классов.	Апрель	Помощь в осознании своего поведения и освобождения от зависимого поведения.	
5.	Практикум развития способности самопонимания и самовоспитания для учащихся 7-9 классов.		Помощь в приобретении навыков управления собственным состоянием.	
6.	Подготовка и участие в педсовете на темы: «Современный подход к проведению урока в коррекционной школе»	Январь	Поддержание связи с педагогическим коллективом школы.	
7.	«Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни, как направление образования учащихся школы-интерната».	Март	Поддержание связи с педагогическим коллективом школы.	
1.	Экспертная работа. Участие в работе медико- психологической комиссии, административных совещаниях по принятию решений, требующих психологического разъяснения ситуации.	В течение года	Поддержание связи с медицинским и педагогическим составом школы.	

<p>1.</p> <p>2.</p>	<p>Организационно-методическая работа.</p> <p>Связь с городским методическим кабинетом, посещение семинаров и конференций, участие в их работе.</p> <p>Знакомство с новыми программами по психолого-педагогической работе с детьми.</p>	<p>В течение года</p> <p>В течение года</p>	<p>Повышение уровня профессиональной квалификации.</p> <p>Изучение и внедрение в практику работы новых методов диагностики, развивающей и психокоррекционной работы.</p>	
<p>3.</p> <p>4.</p>	<p>Работа по оформлению кабинета, создание полноценного дидактического и демонстрационного материала к занятиям.</p> <p>Планирование деятельности. Диагностика, подведение итогов работы по психокоррекции.</p> <p>Анализ работы за год.</p>	<p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>Май-июнь</p>	<p>Повышение эффективности работы, систематизация имеющегося материала.</p> <p>Определение правильности направления в работе</p>	

Тренинг

«Знакомство с техникой расслабления».

Цель: Профилактика психофизических нарушений, знакомство с приемами управления стрессом.

В случаях, когда человек испытывает напряжение, зажатость, тревогу, можно помочь ему справиться с этим состоянием, если научить его простейшим приемам расслабления. Эти приемы помогут почувствовать себя комфортнее, спокойнее, помогут создать условия для взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Когда мы напряжены, ограничены или нервничаем, некоторые мышцы нашего тела сокращаются. Напрягая самостоятельно отдельные мышцы, мы можем определять, какие мышцы напряжены. Потом мы научимся расслаблять их. Сейчас мы с вами выполним упражнения на релаксацию, которыми вы можете воспользоваться в сложных ситуациях.

1. Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по 10 глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до 7, а выдыхая до 9. Начнем.

По окончании можно открыть глаза, расскажите, что испытали, выполняя это упражнение.

2. «Волшебное слово». Когда волнуемся, можем произнести про себя волшебное слово и почувствуем себя увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: покой, тишина, нежная прохлада... главное, чтоб они помогли вам. Давайте попробуем.

По окончании спросить, какие слова подобрал каждый из участников, что почувствовал.

3. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у нас волнение, напряжение. Про себя произнесите несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Утверждения должны быть положительными, типа: «я спокоен».

(разбор ситуаций, использованных слов).

Попробуем напрячь и расслабить следующие группы мышц: лоб, глаза, губы, нос, челюсти, шея, руки, ноги, спина, живот, бедра, (напрягаем и расслабляем поочередно). После расслабления каждой группы мышц отметить ощущения. Одним из самых сложных препятствий на пути преодоления проблем является память о наших поражениях и неудачах. «Опять у меня ничего не получилось, я не смогу этого сделать, я хуже других», с таким настроением у нас мало шансов изменить ситуацию. Нужно стряхнуть с себя весь негатив.

Упражнение «Стряхни».

Ты видел, как отряхивается промокшая собака? Она трясет спиной и головой так сильно, что брызги разлетаются в разные стороны. Мы делаем тоже самое. Встань так, чтобы вокруг было достаточно места. Начни отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляй, как все неприятное, плохие чувства, дурные мысли о себе – слетают с тебя как вода с собаки. Отряхни ноги, потряси головой. Представь, что весь неприятный груз с тебя спадает, и ты становишься свободней и веселее.

Упражнение «Рубим дрова».

Поднимаешь топор над головой и силой опускаешь, выкрикивая «ХА». Выполнять упражнение 2 минуты.

Упражнение «Любовь и злость».

Скажи человеку, на которого ты сердит, за что ты на него рассердился. Скажи как можно конкретнее, что тебя не устраивает. Затем скажи, что тебе нравится в человеке, на которого ты сердился.

Упражнение «Кто кого»

Встаньте парами, упритесь ладонями в ладони друг друга. Попробуйте сдвинуть друг друга с места.

Упражнение «Давайте облегчим душу».

Сядем в кружок. Каждый говорит, что ему не нравится, что его беспокоит или раздражает. (Я – высказывания). Запомните, если кто-то обращается к тебе, не старайся защищаться – выслушай до конца. Ты сам будешь иметь возможность выговориться.

Закрепление полученных знаний.

Подводится итог занятия – тренинга.

Длительность тренинга: 1 час 20 минут

Беседа – тренинг

«Конфликты – как их разрешить»

**Цель: Учить детей с достоинством выходить из сложных жизненных ситуаций.
Профилактика психофизических нарушений у детей.**

Воспитание терпимого отношения к людям.

Сегодня мы начнем наше занятие с того, что я прочту вам стихотворение, которое сочинил мальчик Саша Черный.

Мы культурны: чистим зубы,
Рот и оба сапога,
В письмах вежливы сугубо –
«Ваш покорнейший слуга».
Отчего ж при всяком споре,
Доведенном до конца,
Мы с бессилием глупца,
Подражая папуасам,
Бьем друг друга по мордасам?
Правда, чаще – языком,
Но больней, чем кулаком.

Сегодня мы с вами поговорим о конфликтах и как из них выходить.

Конфликт – от латинского столкновение. Это такая ситуация, в которой люди или страны считают, что другие каким-то образом вредят им, или могут навредить, отнять то, что им нужно, что они хотят. В конфликте сталкиваются интересы нескольких людей: одни хотят одно, другие другое, но уступать никто не собирается.

Нам нужно научиться решать проблемы так, чтобы никому не навредить. Существует много способов решения конфликта, и один из них заключается в том, чтобы определить суть проблемы, затем придумать как можно больше способов ее решения, представить, что случится, если применить каждый из них, а затем выбрать то решение, которое удовлетворит всех.

Двое ребят бросаются за одним мячом: «Он мой!», «Нет, я первый его взял!». Начинается драка.

Предложите, как можно решить этот конфликт (дети высказываются).

Какой вариант самый лучший?

Иногда мы думаем, что мир жесток и враждебен по отношению к человеку.

Послушайте притчу «зеркальный мир» и подумайте, так ли это.

«Жил великий шах. Он приказал построить прекрасный дворец. Там было много чудесного. Во дворце была комната, где все стены, потолок, двери и пол были зеркальными. Комната была такова, что в ней слышалось эхо каждого сказанного слова. Однажды в комнату забежала собака и в изумлении застыла посередине – целая свора окружила ее со всех сторон. Собака на всякий случай оскалила зубы. Отражение ответило ей тем же. Испугавшись, собака залаяла – эхо повторило ее лай.

Собака лаяла, металась, кусала воздух, щелкала зубами...

Утром слуги нашли несчастную собаку бездыханной, в окружении множества издохших собак. Собака погибла, сражаясь со своим собственным отражением».

Вывод: Все происходящее вокруг нас, есть всего лишь отражение наших собственных мыслей, чувств, желаний, поступков. Мир – это большое зеркало.

Любой конфликт можно проанализировать.

Шесть шагов для разрешения конфликта.

1. Что привело к конфликту?
2. Из-за чего возник конфликт?
3. Могу ли я придумать решение, в ходе которого мы оба получим то, чего хотим?
4. Какое решение самое лучшее?
5. Какое решение наиболее приемлемое для обоих участников конфликта.
6. С чего следует начать после того как принято решение.

Давайте разберем конфликт из повести-сказки Э. Успенского «Дядя Фёдор, пес и кот» (мультфильм «Простоквашино»).

Читаем отрывок из сказки, когда в доме появляется корова.

Ребята, что привело к конфликту? Чего хотела корова? Чего хотел Шарик?

Шарик и корова хотели одного и того же: скатерть, занавески, цветы. Шарик хотел все это сохранить, а корове это нужно было для того, чтобы съесть.

Можно ли придумать решение, в ходе которого оба получили бы то, чего хотели? Какое решение наилучшее? Что нужно сделать, чтобы конфликт не повторился?

В конфликтах иногда кажется, что насилие – единственный способ самозащиты.

Запугивание, драки – часть жизни многих школ и дворовых компаний. Однако лучше уклониться от столкновения, чем навредить кому-либо, или себе самому.

Овладение навыками словесного выражения гнева помогает понять, что ярость – это нормальная человеческая эмоция. Мы имеем право быть агрессивными, но должны научиться управлять своими чувствами и поведением. Когда ты рассержен или обижен, можно выразить свои чувства и без агрессии с помощью понятия «Я – Ты высказывания».

Когда мы переживаем отрицательные чувства, то готовы обвинять в них кого угодно, свалить все на обстоятельства (ты оставил окно открытым, и налетели комары). В ответ на обвинения человек ощущает обиду, раздражение и мы слышим обидное в свой адрес. С помощью

«Я-высказываний» мы сообщаем другому о том, что чувствуем и думаем мы по поводу проблемы, сообщая, что задеты и каких изменений хотим.

Схема «Я - высказывания» проста:

Я чувствую _____, когда ты _____ (поведение), и я хочу (действие).

Эта схема позволяет выразить непосредственные чувства без агрессии. Давайте с вами потренируемся в формулировке «Я - высказываний».

Что нового мы узнали сегодня на занятии.

Подводится итог занятия.

Подпрограмма для работы с детьми

по гармонизации работы головного мозга.

(упражнения разработаны и апробированы кандидатом психологических наук,
психологом Коноваленко С.В.)

Цель программы:

1. Развитие общей координации движений, их точности, достаточной силы, способности к удержанию позы и переключению.
2. Развитие и совершенствование общей, артикуляционной, тонкой моторики.
3. Развитие речевого дыхания и голоса.
4. Тренировка произвольного слухового внимания (концентрация, выработка устойчивости), механической и логической памяти, и абстрактного мышления.
5. Развитие фонематического восприятия и формирование начальных навыков звукового анализа и синтеза.
6. Формирование пространственных ориентировок
7. Укрепления глазодвигательных мышц.
8. Тренировка вестибулярного аппарата.
9. Повышение уровня внимания, памяти, ориентировки в пространстве.

1. Постукивание по столу расслабленной кистью руки, сначала правой, затем левой – 2 мин.
2. Руку на ребро, попеременно пальцы сжимаем в кулак, разжать, положить на стол ладонью, -1,5 - 2 мин.
3. Опереться ладонями о стол, согнув руки в локтях. Поочередно стряхивать кисти рук – 1 мин.
4. Соединить фаланги пальцев (домик) и давить пальцами одной руки на пальцы другой – 1 мин.
5. Постукивание пальцами по столу 1, 1-2, 1-2-3, 1 -2-3-4, 1-2-3-4-5... - 2 мин.
6. Раскачивание на столе кусочка пластилина, авторучки. Пальцами одной руки, затем другой – 1,5 – 2 мин.
7. Руку поставить на локоть, брать и класть на стол указательным пальцем и средним - карандаши, спички и т.д. – по 10 раз каждой рукой.
8. Вращение пальцами карандаша. Между большим и указательным, потом – указательным и средним и т.д. 4 - 5 раз каждой рукой.
9. Дыхательное упражнение «Ракета» - глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав, друг к другу, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный выдох со звуком «А», руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. (3-4 раза)
10. Упражнение для глаз. «Право-лево». Руки в стороны. Не поворачивая головы посмотреть на пальцы правой руки, затем левой (3 раза в каждую сторону).
11. «Улыбка» - согнутые в локтях руки перед грудью ладонями вперед, губы и зубы сомкнуты. Растянуть разомкнутые губы, одновременно развести руки в стороны и произнести длительно и протяжно звук «И» (5 раз).
12. «Трубочка» - одновременно с длительным и протяжным произнесением звука «У» (вытянуть губы вперед трубочкой) соединить ладони перед грудью, а локти развести в стороны (5 раз.)
13. «Болтушка» - рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх. Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад, и в такт с этими движениями, также двигаются мягкие расслабленные кисти рук (локти не сгибать) – 10 сек.
14. «Щелканье» (цоканье) языком, прямые руки подняты вверх над головой. По команде, одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно, то правой, то левой руки – 10 раз.
15. «Коготки» сильное полусгибание и разгибание пальцев кистей, при этом губы растянуты в улыбке.
16. Игра «Хлоп-топ» - на звук «И» хлопнуть в ладоши, на звук «А» – топнуть ногой – 5 раз.
17. «Ножницы» - разведение пальцев в стороны и сведение их вместе – 7 раз.
18. Релаксация. «Представьте, что вы лежите на солнышке, дует теплый ветерок, тихо шуршат над головой листья деревьев. По небу плывут пушистые белые облака» (пауза в 2 минуты). Откройте глаза и медленно встаньте. Сделайте медленный плавный вдох через нос, руки при этом поднимите через стороны вверх, с силой потянитесь, выдохните с силой со звуком «А».

Задание №2

1. Сидя «по-турецки», руки на диафрагме. Руки вверх – вдох, на диафрагме – выдох – 1 мин.
2. Руки согнуты в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, увеличивая темп, пока не устанут руки.
3. Стоя – напрягаем все тело, затем «таем», начиная с головы. («Снеговик»). 3-4 раза.
4. Упражнения для глаз (вправо-влево, круговые) 1,5 – 2 мин.
5. Гримасы (обезьянки в зоопарке) 2 мин.

6. Поглаживание ладонями на выдохе лица, предплечья, коленей, внутренних сторон бедра. 2-3 раза.
7. Руки перед собой, сгибание и вращение кистей рук – 1,5 – 2 мин.
8. «Раки» - приближаем и отдаляем пальцы рук (одновременно открываем и закрываем рот)
9. Головой влево-вправо, вперед, назад, по кругу, по- и против часовой стрелки. Также плечами.
10. «Игра с мячом» - поднимаем вверх, вниз, влево, вправо.
11. Упражнение «Ракета» на звук «О» – 3-4 раза.
12. Чередование «Улыбки» и «Трубочки» 5 раз.
13. «Накажем непослушный язычок» - пошлепывание губами кончика широкого языка. Губы при этом растянуты в улыбке. Прямые руки подняты над головой, пальцы сжимаются в кулаки и с силой разжимаются – 10 сек.
14. «Болтушка» - руки в стороны – 10 сек.
15. «Щелканье» языком – 10 раз.
16. «Коготки» - 10 раз.
17. Игра «Хлоп-топ»: на звук «О» – хлопнуть в ладоши, на звук «У» - топнуть ногой – 5 раз.
18. Релаксация – 3 мин.

Задание №3

1. Задержка дыхания после глубокого вдоха – 1,5 мин.
2. Присесть, спрятать голову в колени («Семечко»), медленно растет, поднимается, ветер качает в разные стороны. Лечь на пол, закрыть глаза, послушать свое сердцебиение, дыхание, что происходит вокруг – 2-3 раза.
3. Обведи глазами цифру, букву, доску, и т.д. - 1-1,5 мин.
4. Движение челюстью.
5. Самомассаж ушных раковин.
6. Покатаем орехи (пластилин) в ладонях и пальцами.
7. Пovyгyгиваемся как кошка.
8. Прыжки в разные стороны.
9. Руками крутим «велосипед».
10. «Ракета» на звук «У».
11. Упражнение «Крокодил». Широко раскрывать и закрывать рот в сопровождении движения рук, имитирующих движение пасти крокодила: рот широко открыт – руки согнуты в локтях с плотно соединенными запястьями и разведенными кистями, одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой. При закрывании рта кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта широко - открыть глаза, пасть закрыта – глаза закрыть – 5 раз.
12. «Накажем непослушный язычок».
13. «Ножницы».
14. «Коготки»
15. Поочередное сжатие и разжимание кулаков по команде - 1 мин.
16. «Качели» движение языка вверх - вниз – 10 сек.
17. «Часики» - руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед. Пальцы плотно прижаты друг к другу. Движение языка с одновременным движением кистей рук и глаз вправо-влево – 7 раз.
18. Игра «Топ-топ»: слог со звуком «П» топнуть левой ногой, со звуком «Б» – правой – 5 раз.
19. Релаксация. 3 мин.

Задание №4

1. Стоя руки поднять к подмышкам – вдох, опустить вниз – выдох.
2. Стоя – взмахи руками в стороны. «Летаем»
3. Кричим, бегаем, машем руками – по сигналу замереть.
4. Лежа, вытянуть руку с карандашом и сбить глазами не двигая головой.
5. Цокаем языком, клацаем, посвистываем, чмокаем.
6. Массаж от локтя к запястью и назад.
7. Положить руки на стол, прижать ладони, пальцы поднимать по одному.
8. Ползание по полу, ставя руки крест-накрест.
9. Сидя сжимаем и разжимаем пальцы ног. Затем вместе сжимаем пальца на ногах и руках.
10. Выполнение команд: «2 шага вперед, 1 шаг влево, 4 назад... и т.д.»
11. «Ракета»
12. «Крокодил»
13. «Болтушка»
14. Чередование «Улыбки» и «Трубочки», но пальцами делаем то колечко, то щепотку.
15. «Накажем непослушный язычок».
16. «Качели»
17. Игра «Хлоп-топ». На звук «У» хлопнуть по коленям, на звук «А» подпрыгнуть 5 раз.
18. Релаксация – 3 мин.

Задание №5

1. Дышим 1 ноздрей.
2. Обхватить колени, спрятав голову, сидя раскачиваемся из стороны в сторону – 1 мин.
3. Движения глаз и языка в одном направлении (вверх, вниз, влево, вправо).
4. Отдельно для языка – сворачивание, сгибание, движение в стороны, трубочка и т.д.
5. Хлопки в ладоши, удары кулачками (вверх, вниз, прямо).
6. Узнай предмет, нарисуй его в воздухе другой рукой.
7. Лежа на полу, держать вытянутые руки и ноги как можно дальше (затем перевернуться на живот) - 3 раза.
8. Лежа дотронуться до коленей локтями (поочередно, перекрестно сразу 2 руками).
9. Пишем буквы ногами.
10. Упражнение «Зеркало» в парах.
11. «Воздушный шарик» - дыхательное упражнение.
13. «Качели».
14. «Болтушка»
15. «Часы» - язык вправо-влево синхронно с движениями рук, опирающихся на локти и движениями глаз – 5 раз.
16. «Гармошка» - в такт с движением челюсти хлопать в ладоши, не смещая локтей – 10 сек.
17. Угадай гласный звук по беззвучной артикуляции.
18. Релаксация - 3 мин.

Все занятия повторяются по 3 раза, 1 раз в неделю, с детьми с 1 по 7 классы. Полезно упражнения использовать на физминутке во время уроков.

Программа по коррекции навыков общения.

Цель:

Преодоление замкнутости и пассивности у детей. Развитие языка жестов и мимики.
Развитие внимания к своим чувствам и переживаниям, умение адекватно выражать свои эмоции. Формирование внимательного, доброжелательного отношения к людям.

Примечание:

(Пять игровых занятий, длительностью 30 минут проводятся 1 раз в неделю с детьми 12-15 лет).

Занятие № 1

Коррекция навыков общения.

Цель: преодоление замкнутости, скованности, пассивности детей. Двигательное раскрепощение.

Организационный момент. Знакомство с целью занятий.

Игра 1. «Рычи, лев рычи. Стучи поезд стучи»

«Все мы – львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу «Рычи, лев рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание. А кто может рычать еще громче? И это – львиный рык? Нужен громогласный рев».

После этого все строятся в затылок друг другу, положив руки на плечи стоящего впереди. «Вы – паровоз. Начинайте медленно двигаться по комнате с пыхтением и свистом. Затем паровоз меняется местами с последним вагоном и двигается быстрее, произнося более громкие звуки. В роли паровоза должен побывать каждый». В конце игры может произойти «крушение» поезда.

Игра 2. «Настроение».

Дети садятся в круг и перекидывают друг другу мяч, называя при этом какое-либо настроение, эмоцию. Например:

Веселый – грустный, добрый – злой, теплый – холодный, медленный – быстрый, молчаливый – общительный, тихий – шумный, красивый – безобразный, сильный – слабый...

Игра 3. «Скульптура»

Детей разделить на пары. Один из вас будет глина, а другой – скульптор. Скульптор мнет глину, делая легкий массаж плеч, рук, спины. Далее скульптор создает скульптуру. Затем дети меняются ролями.

Релаксация под музыку.

В заключение, все вспоминают, чем занимались на занятии, подводятся итоги.

Занятие №2

Коррекция навыков общения.

Цель: преодоление замкнутости, скованности, пассивности детей. Двигательное раскрепощение.

Разминка.

1. Дыхательное упражнение (правильное дыхание) – 2 мин.
2. Дыхательное упражнение (соединение дыхания и движения) – 3 мин.
3. Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал (резкие хлопки) – 3 мин.
4. Упражнение на развитие чувства ритма (постукивание) – 2 мин.

Игра «Путаница» – 15 мин.

Дети встают в круг, закрывают глаза и, вытянув вперед руки, сходятся в центре. Правой рукой каждый берет за руку любого другого ребенка. Левая оставлена для того, чтобы за нее кто-то взялся. Взрослый помогает детям в том, чтобы за нее кто-то взялся, и чтобы за одну руку взялся только один ребенок, образуется путаница. После все открывают глаза. Задача детей распутаться, не отпуская рук.

Игра «Насос и мяч».- 10 мин.

Один из играющих насос, другой мяч. Сначала мячи стоят, обмякнув всем телом на полусогнутых ногах. Корпус наклонен вперед, голова опущена. Когда насос начинает надувать мячи, сопровождая свои действия звуком, дети начинают распрямляться, надувают щеки, поднимают руки. Мячи надуты. Ведущий вытягивает шланг насоса из мячей. Дети издают звук «ш-ш-ш» и возвращаются в исходное положение. Затем дети меняются ролями.

Релаксация под музыку.

Итог занятия.

Занятие №3

Коррекция навыков общения.

Цель: Развитие языка жестов, мимики, пантомимики.

Игра «Через стекло».

Детям раздаются фразы, которые они читают про себя. Затем им предлагается с помощью мимики и жестов «сказать» фразу другим участникам игры, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки.

Упражнение «Спина к спине».

Детям предоставляется возможность поговорить с другом, подругой не видя лица собеседника. Дать детям понять важность мимики и жестов.

Игра «Угадай-ка».

С помощью мимики и жестов сначала взрослые, а потом и дети изображают какой либо предмет (мяч, лягушку, машину, поезд, бабочку...).

Игра «Ромашка».

На ромашке записаны слова: улыбка, злость, радость, обида, уныние, недовольство, веселье... Детям предлагают оторвать лепесток и без слов выразить чувство.

Релаксация под музыку.

Итог занятия.

Занятие №4

Коррекция навыков общения.

Цель: Ознакомить с основными способами общения: речь, мимика, жесты.

Упражнение «Давайте знакомиться».

Каждый называет себя по имени. Затем один встает в центр круга и по очереди бросает мяч каждому, называя его по имени. Повторяет каждый участник. Закрепление секрета общения – «называй друга по имени, и он будет обращаться к тебе также».

Упражнение «Паровозик».

Дети встают в разных местах комнаты – это их станция. Паровозик собирает всех, подъезжая к тому, к кому захочет без определенного порядка. Затем происходит беседа с паровозиком, почему он первым взял....., а потом подъехал к.....

Упражнение «Лица».

Вывешиваются несколько картинок: веселое лицо, плачущее лицо, хмурое лицо, хитрое лицо, удивленное, испуганное.

Задается вопрос: Что выражает это лицо?

Мимика – это выражение лица. Слово записывается на доске и проговаривается.

Упражнение «Жесты».

Разговаривать можно с помощью жестов. Вспомните, какими жестами вы пользуетесь при общении. Задания раздаются на листочках - остановить машину, попросить выйти, поздороваться, попрощаться, поругать хулигана, пообещать, что отшлепаешь...

Упражнение «Иностранец».

Вы попали в другую страну, не знаете языка, вас не понимают. Спросите дорогу в кафе, на почту, в кинотеатр, гостиницу, туалет...

Упражнение «Эти разные слова».

Взрослый говорит о значении слова в общении. С помощью слова можно приласкать, прогнать, огорчить, согреть, обидеть. Просит детей словом обогреть, прогнать и т.д.

Упражнение «Тише, Танечка, не плачь»

Девочка упала, разбила коленку, ей больно.

Задание: успокой девочку.

Вспоминаем, чем занимались, секрет общения, что такое мимика.

Подводится итог занятия.

Занятие № 5

Коррекция навыков общения.

Цель: развитие уважения, вежливого отношения к людям.

Упражнение «Что можно сделать для друга».

Детям предлагают подумать, что можно сделать для друга: когда он плачет, когда уезжает в далекое путешествие, когда друг грустит, когда обидели...

Высказывается каждый участник.

Упражнение «Вежливые слова».

Дети стоят в кругу, бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Затем задание усложняется, детям предлагается называть только слова приветствия (прощания, извинения, благодарности).

Какие чувства вызывают у вас вежливые слова?

Упражнение «Розовое слово привет».

Детям читается рассказ Джанни Родари:

«Один мальчик растерял все хорошие слова. Остались у него только плохие. Тогда мама отвела его к доктору. Тот сказал: «Открой рот, высунь язык, посмотри вверх, посмотри на кончик своего носа, надувай щеки». Потом велел мальчику пойти поискать хорошие слова. Сначала мальчик нашел слово «у-у-уф» - тоже не хорошее слово, затем слово «отстань» - тоже плохое. Наконец он обнаружил розовое слово «привет». Положил его в карман, отнес домой и после этого научился говорить хорошие слова и стал хорошим, добрым мальчиком».

Дети получают роли: мамы, доктора, мальчика и с помощью мимики, жестов и слов играют эту сцену.

Упражнение «Ссора».

Дети стоят спина к спине и говорят друг другу «обзывалки», затем по команде взрослого поворачиваются, берутся за руки, улыбаются, обнимаются. Произносят: «Мир».

Упражнение «Магазин вежливых слов».

На полках в магазине стояли вежливые слова: благодарности (спасибо, благодарю, пожалуйста), извинения (извините, простите, жаль), приветствия (здравствуйте, доброе утро, добрый вечер), прощания (до свидания, до встречи, спокойной ночи). Но вдруг подул ветер, и слова упали и перепутались, расставьте их по полкам (слова на карточках каждого).

Закрепляется секрет общения – будь вежлив и у тебя будет много друзей!

Арттерапия. Нарисуй рисунок на тему: «Я и мои друзья». Презентация рисунков.

Подведение итогов занятий.

Список используемой и рекомендуемой литературы

1. 500 загадок для детей. М., 2003.
2. 500 скороговорок, пословиц, поговорок/ Сост. И.А. Мазнин М., 2004.
3. *Абрамова Г.С.* Психолог в начальной школе. Волгоград, 1998.
4. *Агапова И.А. Давыдова М.А.* Комплексная подготовка детей к школе. Кн. для детей и взрослых. М., 2003.
5. *Агеева И.Д.* 500 новых детских частушек. М., 2004.
6. *Агеева И.Д.* Новые загадки про слова для всех детских праздников. М., 2003.
7. *Айзман М.И.* и др. Подготовка ребенка к школе. Томск, 1994.
8. *Баскакова И.Д.* Внимание дошкольника: Методы его изучения и развития. М.; Воронеж, 1995.
9. *Борякова Н.Ю.* и др. Практикум по развитию мыслительной деятельности у дошкольников: Учеб.-метод., пособие для логопедов, воспитателей и родителей. М., 2000.
10. *Борякова Н.Ю.* Ступеньки развития: Ранняя диагностика и коррекция 3! 1Р. М., 2000.
11. *Бурменская В.* Хрестоматия по детской психологии. М., 1996.
12. *Венгер Л.А., Венгер А.Л.* Готов ли ваш ребенок к школе? М., 1994.
13. *Венгер Л.А.* и др. Психолог в детском саду. М., 1998.
14. *Ветрова В.* Ладушки, ладушки. М., 1995.
15. *Волина В.* Учимся играя. М., 1999.
16. *Волков Б.С., Волкова Н.В.* Готовность ребенка к школе. М., 1994.
17. *Волков Б.С., Волкова Н.В.* Детская психология. М., 1994.
18. *Волков Б.С., Волкова Н.В.* Задачи и упражнения по детской психологии. М., 1994.
19. *Волков Б.С., Волкова Н.В.* Основные закономерности психического развития ребенка. М., 1994.
20. Воспитание детей в игре/ Под редакцией Д.В. Менджеричкой. М., 1979.
21. *Гаврина С.Е.* и др. Развиваем мышление. М., 2001.
22. *Галанов А.С.* Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет. М., 2001.
23. Готовность к школе: Руководство практического психолога/ Под редакцией И.В. Дубровиной. М., 1995.
24. Детская психология / Под редакцией Я.Л. Коломинского. Минск, 1998.
25. *Дьяченко О.М., Веракса Н.Е.* Точка, точка, два крючочка. М., 1990.
26. *Демьянов Ю.Г.* Возрастная психология. М., 2004.
27. *Ермолаева М.В., Миланович Л.Г.* Методы работы психолога с детьми дошкольного возраста. М., 1996.
28. *Жданов Н.В.* Педагогическая генетика. Киров, 1994.
29. *Жукова П.С.* и др. Если ваш ребенок отстает в развитии. М., 1994.
30. *Захаров А.И.* Как предотвратить отклонения в поведении ребенка. М., 1986.
31. *Ильина М.Н.* и др. Тесты для детей: Готов ли ваш ребенок к школе? М., 1997.
32. *Катаева Л.И.* Коррекционно-развивающие занятия с дошкольниками. М., 2000.
33. *Ковальчук Я.И.* Индивидуальный подход в воспитании ребенка. М., 1985.
34. *Кошелева А.Д.* и др. Азбука любви: Кн. для родителей. М., 1996.
35. *Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н.* Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. М., 2004.
36. *Машин Л., Малышева Е.* Развивающие игры (для детей 6 – 8 лет). Харьков, 1997.
37. *Менджеричкая Д.В.* Воспитателю о детской игре. М., 1981.
38. *Мухина В.С.* Возрастная психология. М., 2000.
39. *Осипова А.А.* Общая психокоррекция. М., 2004.
40. *Петровский А.В.* Введение в психологию. М., 1995.
41. *Петровский В.А.* Учимся общаться с ребенком. М., 1993.
42. *Пиаже Ж.* Избранные психологические труды. М., 1994.
43. Практическая психология образования/ Под редакцией И.В. Дубровиной. М., 2000.
44. *Росс Кэмпбелл.* Как на самом деле любить детей. М., 1992.

45. *Севастьянова Е.О.* Программа развития «Хочу все знать» М., 2006.
46. *Семаго Н.Я., Семаго М.М.* Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога. М., 2000.
47. *Симановский А.Э.* Развитие творческого воображения. Ярославль, 1996.
48. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений. М., 1999.
49. *Степанов С.С.* Азбука детской психологии. М., 2004.
50. Умственное воспитание детей/ Под редакцией Н.Н. Поддьякова.
51. *Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А.* Практикум по детской психологии. М., 1995.
52. *Фокина Э.Д.* и др. Планирование занятий по развитию познавательных способностей и речи детей в образовательном учреждении. СПб., 1995.
53. *Фурманов И.А.* Детская агрессивность. Минск, 1996.
54. *Шарапановская Е.В.* Воспитание и обучение детей с ММД и ПШОП. М., 2005.
55. *Шипицына Л.М.* и др. Азбука общения. СПб., 2001.