

Министерство социальной защиты, труда и занятости населения
Республики Мордовия

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Республики Мордовия
«Республиканский социальный приют для детей и подростков
«Надежда»

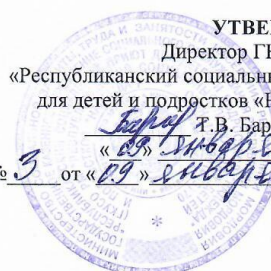
СОГЛАСОВАНО

Председатель Попечительского (общественного) совета
ГКУСО Республики Мордовия
"Республиканский социальный приют
для детей и подростков "Надежда"
В.И. Носов
«12» января 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУСО РМ
«Республиканский социальный приют
для детей и подростков «Надежда»
Т.В. Барашкина
«05» января 2019 г.

Приказ № 3 от «09» января 2019 г.



ПРИНЯТА на заседании

Педагогического (специального) совета
«Республиканский социальный приют
для детей и подростков «Надежда»
«03» января 2019 г.
Протокол № 1 от «03» января 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Я учусь отдыхать»

социально-педагогической направленности

Возраст обучающихся: 8 - 12 лет
Срок реализации: 10 месяцев

Автор - составитель:
Шепова С.В.,
педагог дополнительного образования
ГКУСО РМ «Республиканский
социальный приют для детей и
подростков «Надежда»

Саранск 2020

Пояснительная записка

Мы воспринимаем окружающий мир и события, происходящие внутри нас при помощи органов чувств. Каждый из этих органов реагирует на влияние окружающей среды и передает соответствующую информацию в ЦНС. Кроме того, сенсорное восприятие часто включает эмоциональную окраску, которую можно выразить парами слов: приятно-неприятно, комфортно-дискомфортно, прекрасно-безобразно.

Направленность программы. Ни для кого не секрет, каков контингент детей и подростков проходят социальную реабилитацию в Государственном казенном учреждении социального обслуживания Республики Мордовия «Республиканский социальный приют для детей и подростков «Надежда». Это дети из семей группы риска, из неполных семей с тяжелой жизненной ситуацией и, как правило, психоэмоциональный фон таких детей нарушен, они часто имеют девиантное поведение, воспитывались в системе гипоопеки, являются безнадзорными. Вследствие перечисленных причин у несовершеннолетних возникают склонности к разрушительным действиям, агрессивности, резкие и немотивированные колебания настроения и др. В спокойной доверительной обстановке у детей создается ощущение защищенности, спокойствия и уверенности в себе. Поэтому мы в условиях ГКУСО РМ «РСЦДП «Надежда» попытались создать такие условия в сенсорной комнате, в которых дети и подростки будут получать только положительные эмоции. Это, в свою очередь, дает нам возможность достичь максимальную релаксацию у несовершеннолетних за минимальное время.

В связи с этим была составлена дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я учусь отдыхать». Программа имеет социально-педагогическую направленность и рассчитана на детей младшего школьного и младшего подросткового возраста, от 8 до 12 лет (далее - Программа).

Новизна Программы определяется тем, что в ней реализован подход к организации коррекционно-развивающей деятельности с использованием условий сенсорной комнаты. Именно в СК создаются условия для тренировки процессов торможения, так необходимых при повышенной возбудимости и агрессивности несовершеннолетних.

Актуальность программы. Программа затрагивает актуальную проблему снятия тревоги, напряжения у детей, особенно у воспитанников детских приютов, чье психоэмоциональное состояние часто «ранено» теми условиями, в которых они жили. В процессе коррекционной работы с детьми сенсорная комната является важным элементом, т.к. на основе использования различных световых и шумовых эффектов воспитанники расслабляются, нормализуется их мышечный тонус, снижаются проблемы эмоционально-волевой сферы. Занятия способствуют полноценному развитию личности воспитанников, профилактике отклоняющегося поведения. Они представляют собой современные технологии воспитания детей в условиях социозащитных учреждений.

Педагогическая целесообразность. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, так как, активизируя деятельность нервной системы, релаксация, применяемая в Программе, регулирует настроение и степень психического возбуждения. Это позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко — для этого не требуется специального образования и даже природного дара. На сеансах релаксации реализуются потенциальные возможности детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Программа реализуется с опорой на методическую литературу и авторские технологии:

- Алябьева, Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам/ Е.А. Арефьева//М.:ТЦ Сфера, 2011
- Беляускайте,Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребенка /Р.Ф. Беляускайте//Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога/Под ред. И.В. Дубровиной, М.: Знание, 2001
- Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната N 10)/ Сост. Горошенкова Н.В.,- СПб, 2007
- Сенсорные комнаты «Снузлин» (сборник статей и методические рекомендации)-М.: ООО Фирма «Вариант, 2011

Цель Программы:

Коррекция эмоционально-волевой сферы детей младшего школьного и младшего подросткового возраста.

Задачи Программы:

Образовательные:

- 1.Формировать умение снимать свое мышечное и психоэмоциональное напряжение.
- 2.Обучить навыкам релаксации (дыхательной, визуализации и мышечной).
- 3.Учить избавляться от тревожности.
4. Формировать потребность в самопознании, умения осознавать свои мысли и чувства .

Развивающие:

1. Развивать способность к произвольной регуляции поведения.
- 2.Развивать желание у воспитанников в создании положительного эмоционального фона в детском коллективе.

Воспитательные:

- 1.Формировать культуру поведения в детском коллективе.
- 2.Воспитывать основу стрессоустойчивого восприятия и поведения.

3. Профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицирована и адаптирована к условиям приюта, позволяет включить несовершеннолетнего в участие в Программу на любом периоде пребывания в учреждении.

Программа построена на основе **принципов:**

1. Принцип единства коррекции и диагностики. Этот принцип отражает целостность процесса оказания психологической помощи в развитии ребенка как особого вида деятельности практического психолога.

2. Принцип приоритетности коррекции каузального типа. Предполагает устранение и нивелирование причин, порождающих проблемы и отклонения в развитии ребенка.

3. Деятельностный принцип коррекции. Теоретической основой для формулирования указанного принципа является теория психического развития, разработанная в трудах А.Н.Леонтьева, Д.Б.Эльконина, центральным моментом которой является положение о роли деятельности в психическом развитии ребенка.

4. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента. Согласно требованиям соответствия хода психического и личностного развития ребенка нормативному развитию, с одной стороны. И признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития личности – с другой.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы

Возраст детей, участвующих в данной Программе - 8-12 лет, дети младшего школьного и младшего подросткового возраста.

С физиологической точки зрения младший школьный возраст (8-10 лет) - это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-

психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях. Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения. Торможение (основа сдерживания и самоконтроля) становится более заметным, чем у дошкольников. Однако склонность к возбуждению еще очень велика, поэтому младшие школьники часто бывают непоседливы.

Дети младшего подросткового возраста имеют частую смену настроений и физического состояния, которые возникают в организме в связи с ростом внутренних органов; быструю возбудимость, влияние эмоций на духовную жизнь и обиды, озлобленность, раздраженность (особенно у подростков в тяжелой жизненной ситуации).

В связи с этим Программа позволит развить эмоционально-волевую сферу несовершеннолетних и стабилизирует настроение и физическое состояние детей.

Сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Яркий мир» рассчитана на 10 месяцев.

Количество занятий – 20, продолжительность 45 минут (академический час), что соответствует Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 09 февраля 2015 года № 8 «Об утверждении СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

Противопоказания участия в Программе

Противопоказанием для проведения сеансов релаксации в сенсорной комнате являются:

- глубокая умственная отсталость;

- инфекционные заболевания;
- судорожная готовность и эписиндром.

Поскольку большое количество раздражителей может вызвать у детей отрицательные эмоции, знакомство с СК надо начинать, когда все стимуляторы выключены.

Вид детской группы – профильная, ее состав – переменный.

Принцип комплектования группы: добровольное участие.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в группах по 5-7 человек или индивидуально.

Программа рассчитана на 10 месяцев реализации и составляет 20 часов.

Периодичность занятий -1 раз в 2 недели.

Этапы реализации программы

- 1.Вводный этап.
- 2.Диагностический этап
- 3.Занятия с использованием метода психомышечной релаксации
- 4.Этап контрольной диагностики

Ожидаемые результаты Программы

- в результате у детей снимается физическое и психическое напряжение, увеличивается работоспособность детей к концентрации внимания, к умению максимально сосредотачиваться и совершенствовать волевые качества;

- также на данных занятиях дети учатся преодолевать барьеры в общении, находить адекватное телесное выражение различным состояниям и чувствам;

- визуализация образов пробуждает фантазию и образное мышление, дает простор творчеству;

-эмоционально и физически разряжаясь, сбрасывая зажимы, отыскивая в себе глубоко спрятанные чувства страха, беспокойства, агрессию

или чувство вины, дети становятся мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к миру и себе.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Я учусь отдыхать»

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики проводимой перед началом и по завершении занятий, наблюдений за воспитанниками на каждом занятии, проведение мастер-классов, открытых мероприятий. Также для отслеживания результативности реализации программы используются следующие виды мониторинга:

- ✓ Входной контроль (январь)
- ✓ Промежуточная аттестация (июнь)
- ✓ Итоговая диагностика (декабрь)
- ✓ Итоговое занятие «Радуга чувств»

Учебный план модуля «Я учусь отдыхать»

№ п\п	Наименование разделов и тем	Общее количес во часов	Теори я	Практика	Форма аттестации, контроля
I. Вводный этап					
1.1	Вводное занятие: «Секреты волшебной комнаты».	45 мин.	10 мин.	35мин.	Беседа, опрос
II. Диагностический этап					
2.1	Входной контроль: «Диагностика эмоциональной сферы детей».	45 мин.	2 мин.	43 мин.	Тесты, рисунки
III. Занятия с использованием метода психомышечной релаксации					
3.1	«Почему мне бывает трудно».	45 мин.	10 мин	35 мин.	Беседа, опрос
3.2	«Дыхание против стресса»	45 мин.	10 мин	35 мин.	Беседа, опрос

3.3	«Учимся правильно дышать»	45 мин.	10 мин	35 мин.	Беседа, опрос
3.4	«Первичные навыки мышечной релаксации»	45 мин.	15 мин	30 мин.	Беседа, опрос
3.5	«Первичные навыки мышечной релаксации»	45 мин.	10 мин	35 мин.	Беседа, опрос
3.6	«Релаксация лицевых мышц»	45 мин.	15 мин	30 мин.	Беседа, опрос
3.7	«Релаксация мышц тела»	45 мин.	15 мин	30 мин.	Беседа, опрос
3.8	«Релаксация мышц тела»	45 мин.	15 мин	30 мин.	Беседа, опрос
3.9	Промежуточная аттестация: «Диагностика эмоциональной сферы детей».	45 мин.	2 мин.	43 мин.	Тесты, рисунки
3.10	«Обучению диафрагмально-релаксационному дыханию»	45 мин.	15 мин	30 мин.	Беседа, опрос
3.11	«Обучению диафрагмально-релаксационному дыханию»	45 мин.	15 мин	30 мин.	Беседа, опрос
3.12	«Я учусь отдыхать»	45 мин.	15 мин	30 мин.	Беседа, опрос
3.13	«Введение элементов самомассажа в сеанс релаксации»	45 мин.	15 мин	30 мин.	Беседа, опрос
3.14	«Ароматерапия»	45 мин.	15 мин	30 мин.	Беседа, опрос
3.15	«Введение элементов самомассажа в сеанс релаксации»	45 мин.	15 мин	30 мин.	Беседа, опрос
3.16	«Введение элементов самомассажа в сеанс релаксации»	45 мин.	15 мин	30 мин.	Беседа, опрос
IV. Этап контрольной диагностики					
4.1	Итоговая диагностика «Диагностика эмоциональной сферы детей».	45 мин.	2 мин.	43 мин.	Тесты, рисунки

4.2	Итоговое занятие «Радуга чувств»	45 мин.	15 мин	30 мин.	Беседа, опрос, творческая работа
-----	----------------------------------	---------	--------	---------	----------------------------------

Содержание учебного плана программы «Я учусь отдыхать»

Вводный этап

1.1 Вводное занятие «Секреты волшебной комнаты»

Теория. Знакомство с понятиями: пуфик-кресло с гранулами, световая пузырьковая колонна, световой проектор, световой проектор «жар-птица», сенсорная тропа, сухой бассейн с шариками, проектор и зеркальный шар, аромалампа.

Практика. Упражнение «Цвет моего настроения». Тактильное знакомство с оборудованием сенсорной комнаты. Упражнение «Косички».

Форма проведения: занятие

Диагностический этап

2.1 Входной контроль «Диагностика эмоциональной сферы детей»

Теория. Инструкция по выполнению тестовых заданий.

Практика. Входная диагностика эмоционально-волевой сферы («Кинетический рисунок семьи» Р.Бернса и С.Кауфмана. Проективный тест «Кактус» М.А.Панфиловой. Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика "Выбери нужное лицо". Тест тревожности Ч.Д.Спилбергера - Ю.Л.Ханина)

Форма проведения: занятие

Занятия с использованием метода психомышечной релаксации

3.1 «Почему мне бывает трудно».

Теория. Принятие правил работы группы. Знакомство с понятиями «стресс», «тревожность», «релаксация», «дыхательная гимнастика».

Практика. Упражнение «Цвет моего настроения». Упражнения «Продумай заранее», чтение рассказа «Вот если бы все было не так», упражнение «Даже если ..» - «В любом случае», «Расслабление под музыку».

Форма проведения: занятие

3.2 «Дыхание против стресса»

Теория. Знакомство с понятиями: вдох-выдох, задержка дыхания, звук «с» при выдохе.

Практика. Упражнение «Цвет моего настроения». Дыхательная гимнастика. Упражнения «Дыхание на счет 7-11». «Воздушный шар», «Выдыхаем воздух со звуком С», «Задержи дыхание».

Форма проведения: занятие

3.3 «Учимся правильно дышать»

Теория. Продолжение знакомства с понятиями :вдох-выдох, задержка дыхания, звук «с» при выдохе.

Практика. Упражнение «Цвет моего настроения». Дыхательная гимнастика. Игра «Лев спит», «Крокодил». Упражнение «Воздушный шар», «Выдыхаем воздух со звуком С».

Форма проведения: занятие

3.4 «Первичные навыки мышечной релаксации»

Теория. Знакомство с навыками саморегуляции-аутотренингом по расслаблению мышц, визуализацией.

Практика. Упражнения «Цвет моего настроения», «Ушки-ай», «Шарик». Знакомство с навыками саморегуляции: релакс-упражнение «Путешествие в мир фантазии», упражнения «Струночка», «Цветок», «Свеча».

Форма проведения: занятие

3.5 «Первичные навыки мышечной релаксации»

Теория. Знакомство с навыками саморегуляции-аутотренингом по расслаблению мышц, визуализацией.

Практика. Упражнения «Цвет моего настроения», «Ушки-ай», «Шарик». Закрепление навыков саморегуляции: релакс-упражнение «Путешествие в мир фантазии», упражнения «Струночка», «Цветок», «Свеча».

Форма проведения: занятие

3.6 «Релаксация лицевых мышц»

Теория. Знакомство с навыками саморегуляции-аутотренингом по расслаблению лицевых мышц, визуализацией.

Практика. Упражнения «Цвет настроения», «Дыхание на счет 7-11», «Расслабление в 12 точках». Релаксация «Поплавок», «Цветок», «Свеча», «Радуга».

Форма проведения: занятие

3.7 «Релаксация мышц тела»

Теория. Знакомство с навыками саморегуляции-аутотренингом по расслаблению мышц рук, визуализацией.

Практика. Упражнения «Цвет настроения», «Дыхание на счет 7-11», «Расслабление рук». Релаксация «Поплавок», «Цветок», «Свеча», «Благодарю».

Форма проведения: занятие

3.8 «Релаксация мышц тела»

Теория. Знакомство с навыками саморегуляции-аутотренингом по расслаблению мышц рук, визуализацией.

Практика. Упражнения «Цвет настроения», «Дыхание на счет 7-11», «Расслабление мышц тела». Релаксация «Цветок», «Свеча», «Благодарю».

Форма проведения: занятие

3.9 Промежуточная аттестация:

«Диагностика эмоциональной сферы детей».

Теория. Инструкция по выполнению тестовых заданий.

Практика. Промежуточная диагностика эмоционально-волевой сферы («Кинетический рисунок семьи» Р.Бернса и С.Кауфмана. Проективный тест «Кактус» М.А.Панфиловой. Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен. Методика "Выбери нужное лицо". Тест тревожности Ч.Д.Спилбергера - Ю.Л.Ханина)

Форма проведения: занятие

3.10 «Обучение диафрагмально-релаксационному дыханию»

Теория. Знакомство с понятием «координированное дыхание»

Практика. Упражнение «Давайте поздороваемся!», игра «Все вместе», упражнение «Цвета настроений». Дыхательные упражнения (с использованием музыкотерапии) «Задуть воображаемую свечу», «Счет 7-11», мышечная релаксация (с использованием музыкотерапии) «Расслабим мышцы...». Упражнения на восстановления дыхания (с использованием музыкотерапии) «Восстановим дыхание».

Форма проведения: занятие

3.11 «Обучение диафрагмально-релаксационному дыханию»

Теория. Знакомство с понятием «координированное дыхание»

Практика. Упражнение «Давайте поздороваемся!», игра «Все вместе», упражнение «Цвета настроений». Дыхательные упражнения (с использованием музыкотерапии) «Задуть воображаемую свечу», «Счет 7-11», мышечная релаксация (с использованием музыкотерапии) «Расслабим мышцы...». Упражнения на восстановления дыхания (с использованием музыкотерапии) «Восстановим дыхание».

Форма проведения: занятие

3.12 «Я учусь отдыхать»

Теория. Знакомство с навыками саморегуляции-аутотренингом по расслаблению мышц тела, визуализацией.

Практика. Упражнения «Я так боюсь, а многие этого не боятся», «Страшилки», «Я думаю, что причиной моего страха являются...», «Я не боюсь». Релакс-упражнение «Поплавок», «Солнышко», «Весенний лес», «Радуга».

Форма проведения: занятие

3.13 «Введение элементов самомассажа в сеанс релаксации»

Теория. Знакомство с понятием «самомассаж», обучение первичным навыкам самомассажа.

Практика. Упражнения «Цвет моего настроения», «Обними плечи», «Кнопки мозга», «Расслабление тела», «Домик».

Форма проведения: занятие

3.14 «Ароматерапия»

Теория. Знакомство с термином «ароматерапия». Знакомство с эфирными маслами.

Практика. Упражнения «Дыхание на счет 7-12», «Цвет моего настроения», «Сова», «Звуки», «Потягивание». Релаксационные Упражнения «Путешествие в мир фантазий», «Дракон», «Огонь и лед», «Звуки».

Форма проведения: занятие

3.15 «Введение элементов самомассажа в сеанс релаксации»

Теория. Обучение первичным навыкам самомассажа.

Практика. Упражнения «Цвет моего настроения», «Дыхание на счет 7-11», «Воздушный шарик», «Расслабление в 12 точках», «Расслабление тела и самомассаж», «Цвет моего настроения».

Форма проведения: занятие

3.16 «Введение элементов самомассажа в сеанс релаксации»

Теория. Обучение первичным навыкам самомассажа.

Практика. Упражнения «Цвет моего настроения», «Дышим вместе», «Воздушный шарик», «Расслабление моего тела», «Расслабление тела и самомассаж», «Цвет моего настроения».

Форма проведения: занятие

Этап итоговой диагностики

4.1 «Диагностика эмоциональной сферы детей»

Теория. Инструкция по выполнению тестовых заданий.

Практика. Итоговая диагностика эмоционально-волевой сферы детей («Кинетический рисунок семьи» Р.Бернса и С.Кауфмана. Проективный тест «Кактус» М.А.Панфиловой. Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо». Тест тревожности Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина)

Форма проведения: занятие

4.2 Итоговое занятие «Радуга чувств»

Теория. Использование любой техники рисования на занятии.

Практика. Упражнение-рисование «Цвет моего настроения». Упражнения «Счет», «Расслабление в 12 точках», «Растяжки для ног», «Где пахнет?», рисование красками «Путешествие в мир фантазий», упражнения «Травинка на ветру», «Упрямая шея», упражнение-рисование «Цвет моего настроения».

Форма проведения: интегрированное занятие

Методическое обеспечение программы

Общая структура занятий

Все занятия имеют общую структуру, наполняемую разным содержанием в зависимости от темы занятия.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.

3. Входящая диагностика (наблюдение; беседа).
4. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация, визуализация).
5. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).
6. Выходящая диагностика (наблюдение, беседа).
7. Обобщение. Ритуал прощания.

Методы и приемы, используемые при реализации программы:

Практические:

- упражнения, направленные на сплочение группы, на создание положительного микроклимата;
- психогимнастика, дыхательная гимнастика, направленные на стабилизацию эмоциональной сферы,
- визуализация, направленная на развитие внимания, памяти и воображения;
- упражнения, направленные на саморегуляцию;

Словесные:

- беседы;
- объяснение;
- выражение своих чувств словами.

Наглядные:

- показ упражнений

Метод релаксации:

- психомышечная релаксация
- цвето-, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света);
- звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки).

1. Вводный этап

На данном этапе с детьми проводится беседа, на которой детей знакомят с сенсорной комнатой, в доступной форме сообщается о понятии

«стресс», и проводится занятие, на котором необходимо потренировать детей в умении правильно сидеть, расслабляться, чувствовать и выполнять инструкции. Для этого предлагается три техники расслабления:

- 1) расслабление по контрасту с напряжением;
- 2) Расслабление с фиксацией внимания на дыхании;
- 3) Расслабление-медитация.

1. Расслабление по контрасту с напряжением.

При обучении детей расслаблению по контрасту с напряжением мы привлекаем внимание детей к определенным группам мышц (рук, ног, лица, туловища, глаз).

2. Расслабление с фиксацией внимания на дыхании.

Почти все динамические упражнения, игры рекомендуется заканчивать расслаблением с фиксацией внимания на дыхании. Ритмичное замедленное дыхание успокаивает возбужденный ум и помогает ребенку полнее расслабиться.

3. Расслабление-медитация.

Детям предлагается как можно внимательнее всматриваться, вслушиваться, погружаться в то или иное состояние.

2. Диагностический этап

Первичная, промежуточная и итоговая диагностика проводится по следующим методикам:

1. «Кинетический рисунок семьи» Р.Бернса и С.Кауфмана. В данном тесте ребенку предлагают нарисовать свою семью цветными карандашами. Цель теста-прогноз индивидуального стиля поведения, переживания и аффективного реагирования в значимых и конфликтных ситуациях, выявление неосознаваемых аспектов личности.
2. Проективный тест «Кактус» М.А.Панфиловой. Ребенку предлагается нарисовать кактус с использованием цветных карандашей. Данный тест

предназначен для определения состояния эмоциональной сферы ребенка, наличия агрессивности, ее направленности и интенсивность.

3. Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика "Выбери нужное лицо". Проективная диагностика детей. Методика включает в себя 14 рисунков (наборы для мальчиков и для девочек), изображающих ребенка без лица в различных ситуациях. Ребенку следует предположить, какое лицо надо нарисовать : грустное или веселое. Цель теста : диагностика эмоциональных реакций ребенка на некоторые привычные для него жизненные ситуации, диагностика тревожности.

4. Тест тревожности Ч.Д.Спилбергера - Ю.Л.Ханина. Тест помогает оценить реактивную и личностную тревожность у ребенка .

Диагностические методы:

1. Наблюдение за поведением детей во время групповых занятий.
2. Беседы с педагогами и родителями воспитанников о динамике изменений каждого ребенка и группы в целом.

3. Занятия с использованием метода психомышечной релаксации

На данном этапе с детьми проводится коррекционная работа методом психомышечной релаксации. Дети учатся самостоятельно воздействовать на свой организм, снимают стресс путем мышечного расслабления, изменяя функциональное состояние своей нервной системы. Все занятия состоят из вводной части или информационной, основных дыхательных и релаксационных упражнений, рефлексии.

4. Этап контрольной диагностики

Определяется динамика развития эмоционально-волевой сфер детей и даются рекомендации.

Оборудование для организации образовательного процесса

Занятия программы «Я учусь отдыхать» проводятся в сенсорной комнате учреждения. Оборудование сенсорной комнаты можно разделить на

три функциональных блока: релаксационный блок, активизирующий блок и общеоздоровительный блок.

К релаксационному блоку относятся различные виды кресел с гранулами, сухой бассейн, шатер, различные виды светильников, фонтанов, звуковых систем.

Используемое в Программе оборудование:

Пуфик-кресло с гранулами (4 шт.) и мягкие кресла (2 шт.)— удобное сидение, наполненное гранулами, которые служат идеальной опорой для сидящего или лежащего человека. Сидя или лежа на пуфике можно расслабиться. Гранулы, наполняющие его, оказывают мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа.

Подушки для релаксации (6 шт.)

Сухой бассейн (1 шт.) — бассейн, наполненный пластмассовыми цветными шариками; используется как для релаксации, так и для активных игр. Лежа в бассейне, ребенок может принять ту позу, которая соответствует состоянию его мышечного тонуса, и расслабиться.

Сухой душ (1 шт.) - шелковые ленты/ткань спускаются вниз, словно струи воды; их приятно трогать, перебирать в руках, сквозь них можно проходить, касаясь лицом. За «струями» лент/ткани можно спрятаться от внешнего мира, что особенно подходит для аутичных детей.

Мат напольный для релаксации (1 шт.),

Кресло-трансформер (1 шт.)

Стол (1 шт.),

Стулья (8 шт.)

Активизирующий блок — это оборудование со светооптическими эффектами: пузырьковая колонна (2 шт.), световые прожекторы (1 шт.), звездный дождь (1 шт.).

Световая пузырьковая трубка (2 шт.)— в прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной водой, поднимаются бесконечное число

воздушных пузырьков. Пузырьковые колонны благотворно влияют на самочувствие и настроение. Они обладают расслабляющим и успокаивающим действием, снимают напряжение, способствуют релаксации.

Платформа под световую трубку (1 шт.)

Зеркальная панель (2 шт.)

Световой прожектор (1 шт.)

Фиброволокно и источник света к фиброволокну (1 шт.) — пучок из светоптических волокон, изменяющий цвет по всей длине волокна. Изменяющиеся цвета обладают успокаивающим эффектом и в то же время активизируют познавательный опыт детей, концентрируют внимание.

Музыкальный центр (1 шт.)

Зеркальный шар с моторчиком (1 шт.)

CD-диски (3 шт.)

Цветные карандаши (3 пачки)

Бумага А3 (1 пачка)

Простой карандаш (8шт.)

Шариковая ручка (3 шт.)

Общеоздоровительный блок :

Аромалампа (1 шт.) – генератор запахов

Набор ароматических масел для релаксации (1 шт.)

Методическое оснащение программы

*Методика «Выбери нужное лицо» Тэммл, Дорки, Амен

*Бланки теста тревожности Спилбергера-Ханина

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

Нормативные акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, № 273-ФЗ.

Книги

2. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам [Текст] / Е.А.Арефьева // М.: ТЦ Сфера, 2011.

3. Беляускайте, Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребенка [Текст] / Р.Ф.Беляускайте // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Знание, 2001.

4. Брусиловский, Л.С. Музыкаотерапия, в кн.: "Руководство по психотерапии" [Текст] Л.С. Брусиловский /, Ташкент, 2002.

5. Все идет нормально? Комплект диагностических методик для комплексного обследования младших школьников [Текст] /Авт.- сост. В. И. Екимова, А.Г. Демидова, - М.:АРКТИ, 2007.

6. К вершинам мастерства[Текст] /Волгоград : Учитель-АСТ, 2005

7. Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната N10) [Текст] / Сост. Горошенкова Н.В., - СПб, 2007.

8. Костина , Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. [Текст] / - СПб.: Речь, 2008.

9. Рекомендации по разработке и рецензированию программ дополнительного образования детей. [Текст] /Автор - сост. Шарахова Л.Н., методист по дополнительному образованию МРИО, Саранск, 2008.

10. Сенсорные комнаты "Снузлин" (сборник статей и методические рекомендации. [Текст] / - М.: 000 Фирма "Вариант", 2011.

11. Хватова, М.В. Влияние пролонгированного музыкального воздействия на развитие функций мозга ребёнка. [Текст] / Автореферат, - Тамбов, 2002.

12. Шилова, Т.А. Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении. [Текст] / М.: Айрис-пресс , 2004.

Internet - ресурсы:

- 1 .<http://festival.1september.ru> [Сайт «Фестиваль педагогических идей»];
2. <http://5psy.ru> [Сайт «Первый психологический портал г. Пятигорска»];
3. <http://www.psiholognew.com> [Сайт «В помощь психологу»];
- 4.<http://nsportal.ru> [Сайт «Социальная сеть работников образования»];
5. <http://www.vashpsixolog.ru> [Сайт « Ваш психолог»].

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА
ПРОГРАММЫ «Я УЧУСЬ ОТДЫХАТЬ»

Название Программы	Я учусь отдыхать
Вид Программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Нормативно-правовое обоснование Программы	Федеральный закон -273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ»; Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»; Конвенция о правах ребенка; ФЗ РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка»; Семейный Кодекс РФ от 29 декабря 1995 г. № 223-ФЗ.
Цель Программы	коррекция эмоционально-волевой сферы детей младшего школьного и младшего подросткового возраста
Область применения Программы	специализированные учреждения для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации
Целевая группа	дети младшего школьного и младшего подросткового возраста
Методы работы с детьми и младшими подростками	наглядные, словесные и практические; релаксационный метод
Формы работы с детьми и младшими подростками	групповые и индивидуальные занятия
Условия реализации Программы	наличие оборудованной сенсорной комнаты
Срок апробации Программы	2019 год