**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Департамент образования Ярославской области Отдел образования и воспитания Администрации Борисоглебского МР МОУ Вощажниковская СОШ**

УТВЕРЖДЕНО Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Харитонова Н.В.

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА коррекционно-развивающих занятий «Психологический практикум» для детей 5-6 лет с ОВЗ (ЗПР)**

**Вощажниково, 2025**

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа коррекционно-развивающих занятий составлена на основании следующих нормативных документов:

* Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ( Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022)
* Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с задержкой психического развития на 2024-2026 годы МОУ «Вощажниковская средняя общеобразовательная школа»

 **Актуальность:**

Эмоциональная сфера дошкольников с ЗПР подчиняется общим законам развития, имеющим место в раннем онтогенезе. Однако сфера социальных эмоций в условиях стихийного формирования не соответствует потенциальным возрастным возможностям.

Незрелость эмоционально-волевой сферы и коммуникативной деятельности отрицательно влияет на поведение и межличностное взаимодействие дошкольников с ЗПР. Дети не всегда соблюдают дистанцию со взрослыми, могут вести себя навязчиво, бесцеремонно,

или, наоборот, отказываются от контакта и сотрудничества. Трудно подчиняются правилам поведения в группе, редко завязывают дружеские отношения со своими сверстниками.

Задерживается переход от одной формы общения к другой, более сложной. Отмечается меньшая предрасположенность этих детей к включению в свой опыт социокультурных образцов поведения, тенденция избегать обращения к сложным формам поведения. У детей с психическим инфантилизмом, психогенной и соматогенной ЗПР наблюдаются нарушения поведения, проявляющиеся в повышенной аффектации, снижении самоконтроля, наличии патохарактерологических поведенческих реакций.

**Адресат программы:** Программа предназначена для коррекционно-развивающей работы с воспитанниками дошкольной группы МОУ Вощажниковская СОШ 5-6 лет с ЗПР по образовательной области « Социально-коммуникативное развитие». По результатам психодиагностики у детей имеются трудности, связанные с формированием эмоционально- личностной, коммуникативной сфер.

Рабочая программа КР занятий с детьми составлена на основе программы «Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников», Хухлаева О.В.

Курс психологических занятий направлен на создание условий для сохранения и формирования психологического здоровья дошкольников, обеспечения эмоционального благополучия, развития адекватного социального поведения, формирования положительного самоотношения и отношения к другим людям, раскрытия внутреннего потенциала в разных видах детской деятельности,  умения делать выбор и нести за него ответственность, готовности к школьному обучению на начальном этапе образования.

**Цель программы:** формирование и сохранение психологического здоровья дошкольников.

**Задачи программы:**

- обучение положительному самоотношению и принятию других людей; - обучение рефлексивным умениям; - формирование потребности в саморазвитии; - содействие росту, развитию детей.

На занятиях используются следующие **формы и методы организации деятельности:**

- психогимнастика;

- арт-терапия;

- упражнения по межличностной коммуникации;

- работа в парах, в мини-группах, коллективная работа;

- игровые технологии

**Срок реализации программы:** 1 год, 34 занятия в год

**Режим занятий**: 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия: 25 минут.

Программа коррекционно-развивающих занятий включает входную диагностику (2 занятия),коррекционно-развивающие занятия ( 30 занятий), итоговую диагностику ( 2 занятия).

 **КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  **Раздел** |  **Тема** | **Количество часов** | **Дата** |
| 1 | Введение. Входная диагностика | Знакомство. Мониторинг эмоционально-личностной, коммуникативной сфер детей | 2 |  |
| 2 | Кто я? | Я расту, изменяюсь | 2 |  |
| Я- мальчик (девочка) | 1 |  |
| Какие девочки, какие мальчики | 1 |  |
| 3 | Я хозяин своих чувств | Кто такой хозяин своих чувств? | 1 |  |
| Я учусь не драться | 1 |  |
| Я учусь не обзывать других | 1 |  |
| Я учусь не обжаться | 1 |  |
| Можно ли обидеться на маму? | 1 |  |
| Ты обиду не держи, поскорее расскажи | 1 |  |
| 4 | Мои чувства | Страх | 1 |  |
| Кто живет в темноте? | 1 |  |
| Злость | 2 |
| Любовь. Я люблю маму- мама любит меня | 1 |  |
| Я люблю папу- папа любит меня | 1 |  |
| Я люблю мою семью- моя семья любит меня | 1 |  |
| Я люблю моих друзей – мои друзья любят меня | 1 |  |
| Я люблю всех людей | 1 |  |
| Герой и подвиг | 1 |  |
| 5 | Трудное чувство «дружба» | Что такое дружба | 1 |  |
| Дружба-это помощь | 1 |  |
| Кто такой настоящий друг? | 1 |  |
| С кем я хочу дружить? | 1 |  |
| Какие чувства мешают дружить? | 1 |  |
| Дружба | 1 |  |
| 6 | Школа – это радостный путь кЗнаниям. | Трудности дороги к Знанию | 1 |  |
| Я преодолею трудности | 1 |  |
| В стране знаний  | 1 |  |
| Мне скоро в школу | 1 |  |
| 7 | Завершение. Итоговая диагностика | Завершение. Мониторинг эмоционально-личностной, коммуникативной сфер детей | 2 |  |
| **Итого: 34 часа** |

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

В процессе групповой работы используются приёмы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы. В программу включено много полифункциональных упражнений, с одной стороны, дающих возможность решать несколько задач, с другой – позволяющих оказывать на разных детей различное воздействие. Методические приёмы классифицированы по теоретическим основаниям, формам осуществления, решаемым задачам.

**Ролевые игры** построены на понимании необходимости ролевого развития человека. Для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. К основным нарушениям ролевого развития у детей относят неумение переходить из роли в роль, неумение принимать любую роль, неумение продуцировать новые образы, принятие патологических ролей. Соответственно ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребёнком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте. Ролевые методы в программе делятся на ролевую гимнастику (ролевые действия и ролевые образы) и психодрамму.

Дошкольники начинают осваивать ролевую гимнастику с ролевых действий, которые усложняются по мере взросления детей (походить как кошечки, попрыгать как зайчики). Важным для дошкольников является включение в ролевые действия голоса (помяукать как испуганный котёнок, злой, радостный), а также пальчиковых игр (пальчиками походить как медведи, зайцы).

Для старших дошкольников чаще используются ролевые образы животных (льва и зайца, волка и цыпленка), сказочных персонажей (Кощея Бессмертного, Змея Горыныча, Бабы Яги, Ивана-царевича), социальных и семейных ролей (учителя, директора, мамы, бабушке), неодушевлённых предметов (стола, шкафа, машины). Роль изображается при помощи мимики и жестов, иногда озвучивается.

В основе психодрамы может быть разыгрывание расправы с пугающими объектами. При этом либо используется смена ролей (ребёнок играет поочерёдно роли нападающего и жертвы), либо создаётся ситуация подвига и включается эмоциональное сопереживание объектам нападения. Кроме того, могут быть драматически разыграны или «оживлены» мысленные картинки, составленные детьми, или предложенные ведущим терапевтические сказки. Достаточно интересно и эффективно проходят пальчиковые драматизации, то есть разыгрывание этюдов или сказок только пальцами.

**Психогимнастические игры** основываются на теоретических положениях социально-психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. Эти изменения могут происходить в состоянии группы как целого, а могут – в состояниях и характеристиках отдельных участников. Однако изменения, предусматриваемые социально-психологическим тренингом, недостаточны для формирования психологического здоровья и не соответствуют возрастным особенностям детей. Поскольку важнейшие необходимые нам изменения – это формирование самопринятия и принятия других людей, для структурирования изменений была выбрана структура самосознания личности В.С. Мухиной, согласно которой в самосознании выделяется имя человека, притязание на социальное признание, психологическое время личности (её прошлое, настоящее, будущее), социальное пространство (её права и обязанности). Таким образом, в психогимнастических играх у детей формируются:
а) принятие своего имени;
б) принятие своих качеств характера;
в) принятие своего прошлого, настоящего, будущего;
г) принятие своих прав и обязанностей.

**Коммуникативные игры**, используемые в программе делятся на три группы:

1. игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание»;
2. игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
3. игры, обучающие умению сотрудничать.

Особое внимание уделяется играм первой группы, так как обычно человек склонен фиксировать своё внимание прежде всего на недостатках другого. Многие люди имеют так называемые «запреты на поглаживания», суть которых является трудность, а иногда и невозможность продуцирования положительных оценок и принятия положительных оценок других людей.

**Игры и задания, направленные на развитие произвольности**. Для дошкольников особенно большое значение имеют игры, способствующие формированию произвольности. Однако, чтобы формирование осознанности осуществлялось достаточно осознанно, поэтому ещё дошкольникам вводятся понятия «хозяин своих чувств», «сила воли».

**Игры, направленные на развитие воображения**, можно разделить на три группы: игры вербальные, невербальные и «мысленные картинки».

Вербальные игры представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации (например: «Что произойдёт, если учительница припрыгает в класс на одной ножке?»), либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

Невербальные игры предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по своему, того или иного живого существа или неживого предмета. В этом они частично пересекаются с ролевыми методами.

Достаточно часто могут использоваться «мысленные картинки». Дети закрывают глаза и под музыку (звуки дождя, грома, моря, утреннего леса) придумывают картинку, а затем рассказывают её группе. Задание может усложнятся тем, что детям даётся определённая тема для картинки (например тема дружбы или сто-то очень страшное). Мысленная картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три, картинка оживи» герои и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актёрам картинки.

**Задания с использованием терапевтических метафор.** Главная особенность саморазвития – это то, что личность берёт на себя ответственность за своё развитие. Для этого необходимо, чтобы у человека присутствовало знание о своих ресурсах и был доступ к ним. Наиболее эффективным для этого знания является использование терапевтических метафор, поскольку уже в самой структуре метафоры заложено обращение к ресурсам. Обычно выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры

- метафорический конфликт, или появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов);

- метафорический кризис – наступление невыполняемой для героя ситуации, несущей символику смерти;

- поиск и нахождение ресурсов внутри себя – открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;

- торжество и праздник – приход ситуации успеха, признание со стороны окружающих.

Чаще всего метафоры соответствуют тому или иному симптому и той или иной трудной для ребёнка ситуации. Помимо снятия симптомов и разрешения трудных ситуаций, систематическое предъявление детям метафор приведёт к усвоению ими основной идеи :в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведёт к успеху. Таким образом, у ребёнка формируется «механизм самопомощи»: ищи силы для разрешения конфликта в самом себе, ты их обязательно найдёшь и наверняка сможешь победить трудности.

**Эмоционально-символические методы** основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки способствует личной интеграции. В программе используются две основные модификации эмоционально-символических методов, предложенные Дж. Алланом.

А) Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. Причём на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удаётся раскрыть в процессе вербального общения.

Б) Направленное рисование, то есть рисование на определённые темы. В программе используется рисование при прослушивании терапевтических метафор. Детям предлагается рисовать всё, что навевается метафорой.

**Релаксационные методы** построены как антипод стресса. В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

Метод нервно-мышечной релаксации предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела. Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой. Визуально-кинестетические техники предполагают использование визуально-кинестетических образов.

 **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Развитие эмоционально-личностной сферы учащихся (коррекция заниженной самооценки, снижение уровня агрессивности, тревожности, повышение уровня развития способности к распознаванию эмоциональных состояний, нормализация эмоционального состояния, снижение проявления синдромов: тревожность, враждебность, неугомонность).2. Развитие коммуникативной сферы учащихся ( повышение уровня социальной адаптации, снижение коэффициента дезадаптации).

**Форма контроля:** Необходимой частью коррекционно-развивающих занятий, позволяющей учитывать индивидуальные особенности учащихся и судить об эффективности реализации занятий, является психодиагностика: мониторинг эмоционально-личностной, коммуникативной сфер, проводимый 2 раза в год ( сентябрь, май).

**Показателем эффективности занятий**  является положительная динамикауровня развития ( выраженности) диагностируемых параметров.

 Предполагается изучение таких параметров, как:

\* уровень самооценки, агрессивности, тревожности, выраженность синдромов: тревожность, враждебность, неугомонность, уровень способности к распознаванию эмоциональных состояний, преобладающее настроение, коэффициент дезадаптации, уровень социальной адаптации.

 **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Дидактический материал:** - фотографии с изображением различных эмоциональных состояний; - подборка игр на эмоционально-волевое развитие, на развитие коммуникативных навыков, терапевтических сказок; - карточки с изображением эмоций; - разрезные картинки; - аудиозаписи спокойной музыки, звуков природы.

**Оборудование:** Маски, шапочки, коврики для релаксации, детские стульчики, платочки, игрушки, телефонные трубки, бумага, мячи разного цвета, микрофон, верёвка, барабан, краски, кисточки, карандаши, магнитофон

 **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Хухлаева О.В., Хухлаева О.Е., Первушина И.М «Тропинка к своему «Я»: Как сохранить психологическое здоровье дошкольников. Издательство «Генезис», 2022
2. Психодиагностический комплекс для детей с ОВЗ ( составитель педагог-психолог МОУ Вощажниковская сош Честнова Т.В.)