

*Приложение*  
*к планам*  
*внеурочной*  
*деятельности*

Программа внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
развития личности  
МАОУ гимназии №39  
«Французская гимназия»  
**«Релакс студия»**

Екатеринбург

## **Пояснительная записка.**

Программа предназначена для создания благоприятных психологических условий для успешной адаптации учащихся первых классов к особенностям образовательной среды школы, сохранения психологического здоровья школьников, разработки способов адаптации образовательной среды к учащимся.

Программа рассчитана на 33 часа.

### **Основные положения.**

Телесно–ориентированное направление - это одно из самых современных и эффективных в психологической практике. Его отличие от всех других заключается в том, что привычная психологическая работа дополняется работой с телом человека. А это дополнение является особенно важным, когда речь идет о детях.

Весь детский опыт, приобретаемый в процессе социализации, связан с развитием и совершенствованием произвольных движений. Развивая двигательную сферу ребенка, мы идем по естественному пути, опосредованно влияя на развитие психических свойств и процессов.

Известно, что более 80% информации в процессе общения передается невербальным способом. А у ребенка «живой язык» спонтанных движений и жестов гораздо в большей степени отражает характер его коммуникации и появляется задолго до отчетливых речевых навыков. Поэтому включение телесно-ориентированных психотехник и приемов в психокоррекционные программы существенно расширяет их возможности.

Способность ребенка контролировать телесные явления является важным моментом его социализации и тесно связана с формированием основных черт его психики. У ребенка возникает ощущение возможности использовать свое тело как инструмент взаимодействия с окружающим миром. Он учится доверять своему телу, собственным впечатлениям, различать эмоции, усваивать приемы самоконтроля.

У человека есть врожденная потребность в гармонии, балансе, поэтому его нервная система всегда зависит от состояния тела в целом. Если тело находится в напряжении, нервная система работает с перегрузками. И чем больше у человека расстройств, тем меньше он хочет чувствовать свое тело, тем больше он с ним расходится. Так как человек может ощущать жизнь только через физическое существование, то отчуждение от своего тела ведет к межличностной отчужденности.

На уровне тела можно смоделировать практически любые отношения к людям, явлениям, событиям окружающего мира, а также пространственно-временные отношения. Телесное взаимодействие является способом поддержания контакта и выхода из него, учит понимать другого человека, т. е. развивает чувство эмпатии и принятия. Особенно важно формировать позитивные чувства в детской среде.

Большое значение имеют техники непосредственного телесного контакта, потребность в котором у детей очень велика. Техники регрессии помогают создать у ребенка ощущение защищенности, безопасности. Проживая это состояние, ребенок учится строить свои отношения с миром.

Включение телесно-ориентированных психотехник позволяет осуществлять раннюю диагностику и коррекцию психомоторной функции, эмоционального состояния и различных поведенческих нарушений у ребенка, а значит и оказывать ему своевременную психологическую и педагогическую помощь.

Программа имеет как профилактически-развивающую направленность в работе с детьми, так и коррекционно-компенсаторную.

Программа построена на основе целостного подхода к личности ребенка, принципа единства и гармоничного развития всех сфер его жизнедеятельности, с учетом естественной динамики развития ребенка с основным акцентом на развитие психомоторной функции.

### **Цели программы:**

- создание психолого-педагогических условий для успешной адаптации учащихся к особенностям образовательной среды школы,
- сохранение психологического здоровья школьников, разработка способов адаптации образовательной среды к учащимся

#### **Основные задачи программы:**

- снятие психомоторного напряжения;
- развитие координации, равновесия;
- повышение сенсорной чувствительности;
- развитие мелкой моторики;
- развитие зрительного анализатора;
- обучение основам саморегуляции;
- развитие эмоциональной сферы, навыков общения посредством использования образов, моделирования эмоций, создание эмоционального настроения.
- развитие навыков саморегуляции, совладение со стрессом

Проводить занятия можно в помещении как в утреннее, так и в послеобеденное время.

#### **Тематическое планирование занятий**

<b>Тема</b>	<b>Кол-во занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Я и мои помощники</b>		
Органы чувств	1	1
Ориентирование в схеме тела	1	1
Контакт с телом	1	1
<b>Эмоциональная сфера</b>		
Ознакомление с эмоциями	1	1
Радость, грусть	1	1
Обида	1	1
Злость, гнев	1	1
Страх	1	1
<b>Развитие крупной моторики (макроуровень)</b>		
Развитие координации, равновесия	1	2
Парные упражнения	1	4
Йога	1	4
<b>Развитие мелкой моторики (микроуровень)</b>		
Пальчиковая гимнастика и массаж. Работа с мелкими предметами. «Мудры»	1	2
Штриховка	1	2
<b>Развитие моторики (средний уровень)</b>		
Упражнения с палочками, с мячами, с мелкими предметами	1	5
<b>Развитие зрительного анализатора</b>		
Профилактика и коррекция зрительных нарушений	1	1
<b>Основы саморегуляции</b>		
Дыхание. Массаж.	1	2
Релаксация под музыку	1	2
<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>33</b>

Развивающие занятия целесообразно проводить с группой 6-8 человек. Большие группы нецелесообразны, так как снижается возможность контролировать всех детей. Время занятия – 30-40 минут. Все занятия распределены по тематическим блокам.

Согласно учебно-тематическому плану, первые занятия посвящены знакомству с органами чувств: ориентированию в схеме тела; контакту с собственным телом и другими людьми; невербальной коммуникации; ознакомлению с эмоциональными состояниями (радость, горе, обида, злость, гнев, страх).

Далее следуют отдельные блоки занятий:

1. макроуровень (упражнения на равновесие и баланс);
2. микроуровень (диагностика и упражнения на развитие мелкой моторики);
3. средний уровень (упражнения с различными предметами на развитие отдельных групп мышц);
4. упражнения на развитие зрительного анализатора;
5. работа с сегментами тела (упражнение на проработку сегментов глаза, рот, шея, грудь, диафрагма, живот, таз);
6. основы саморегуляции (упражнения на дыхание, массаж, растяжки, релаксация).

Упражнения любого из блоков могут быть использованы как самостоятельно, так и в качестве составной части других занятий.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

- снятие психомоторного напряжения;
- развитие координации, равновесия;
- повышение сенсорной чувствительности;
- развитие мелкой моторики;
- развитие зрительного анализатора;
- обучение основам саморегуляции, совладания со стрессом;
- развитие эмоциональной сферы, навыков общения посредством использования образов, моделирования эмоций, создание эмоционального настроения.
- повышение интереса к школьной жизни у учащихся первых классов;
- формирование позитивного “Образа Я” у школьников.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522608

Владелец ВЕЛИЖАНИНА ВИКТОРИЯ СТАНИСЛАВОВНА

Действителен с 03.09.2023 по 02.09.2024