

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое муниципального района  
Богатовский Самарской области  
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича  
ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

**ПРОГРАММА коррекционного курса**  
**«Формирование навыков произвольной регуляции»**  
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями)(ФГОС ОВЗ, УО - вариант I)

**2Г класс**

**2018 – 2019 учебный год**

Составила: Соколова В.А.  
педагог- психолог

Богатое, 2018

## Пояснительная записка

Среди младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) широко распространены трудности произвольной регуляции психической активности. Внешне эти проблемы проявляются по-разному: одни дети слишком активны, неусидчивы, несдержанны, действуют импульсивно, необдуманно; другие – несколько замедленны, вялы, недостаточно активны, неорганизованны и рассеянны, не могут успешно следовать указаниям учителя, не выслушивают до конца задание, отвлекаются и сбиваются в ходе его выполнения. Объединяют тех и других трудности организации внимания, неумение планировать и контролировать свои действия. Наличие данных особенностей предопределяет трудности в усвоении знаний на уроках и позиции школьника, в успешности школьного обучения и взаимодействия в целом. Причинами является ярко выраженная дефицитарность развития произвольной регуляции на уровне функций программирования и контроля деятельности, при этом следует учитывать незначительные особенности и недостаточность предыдущего уровня - регуляции двигательной активности. В младшем школьном возрасте это приводит к феноменам трудностей освоения ребенком базового школьного компонента, а также дезадаптации в целом.

Данная программа направлена на развитие у детей способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, формирование психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе, в первую очередь, произвольности. Программа применима для работы с группой младших школьников с умственной отсталостью, а также для индивидуальной работы.

**Цель программы:** развитие произвольной регуляции психической деятельности.

### **Задачи:**

- Способствовать развитию произвольной регуляции двигательной активности.
- Учить составлять план деятельности.
- Учить придерживаться составленного плана.
- Обучать способам расслабления (релаксация-визуализация, дыхательные упражнения).

Программа состоит из четырех этапов. Каждый этап представляет собой серию усложняющихся заданий, направленных на развитие произвольной регуляции

деятельности того или иного уровня и не ограничен какими-либо жесткими сроками. В случае затруднений возможен возврат к предыдущим этапам работы.

1 этап – работа с телом, мышечными ощущениями детей. Последовательная работа с отдельными мышечными комплексами: напряжение и расслабление в четкой последовательности.

2 этап – работа над последовательной серией произвольных движений сначала по образцу и развернутой речевой инструкции. Далее серии движений выполняются по речевой инструкции, контроль за правильностью выполнения распределяется между специалистом и детьми. В заключительной части данного этапа задание выполняется ребенком самостоятельно только по названию, с собственным контролем.

3 этап – включает ранее усвоенные движения с дополнением новых более сложных.

4 этап – сочетает в себе двигательные задания и произвольное владение речевой активностью. Используются различные виды вербальных и групповых двигательных игр.

Каждое занятие имеет определенную структуру и включает: разминку, оценку степени закрепления отработанных заданий, овладение новым материалом, игровой этап, адекватный уровню развития учащихся, в ходе которого происходит формирование произвольности, как на двигательном уровне, так и произвольности ВПФ.

Завершающий этап – релаксационный, с использованием имеющихся и формирующихся умений.

Для оценки эффективности деятельности используются специальные контрольные задания и сенсibilизированные пробы.

### **Общая характеристика коррекционного курса**

Занятия по коррекционному курсу «Формирование произвольной регуляции» проводятся 1 раз в неделю. На них ведущая роль принадлежит педагогу. Для обучения создаются такие условия, которые дают возможность ребенку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность.

### **Место предмета в учебном плане 2 класса**

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 1 час в неделю, 34 часа в год.

### **Структура занятий:**

- приветствие;
- подвижные игры, направленные на снятие эмоционального и физического напряжения;

- игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления, воображения, речи;
- дыхательное упражнение;
- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- игры и упражнения, направленные на развитие произвольной саморегуляции;
- игры и упражнения, направленные на развитие коммуникативной сферы, умения работать в команде;
- релаксация;

**Календарно - тематическое планирование занятий по коррекционному курсу  
«Формирование произвольной регуляции» 2 класс**

№	Тема	Цели занятия	Содержание	Кол-во часов
	<b>Этап 1</b>	-Произвольная регуляция мышечного тонуса. -Произвольная регуляция мышечного тонуса отдельных мышечных комплексов.	Отработка полного мышечного расслабления и напряжения.	
1	Занятие №1-2	- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног; - развитие навыка пошагового выполнения действия по речевой инструкции взрослого; - обучение выполнению дыхательных упражнений.	Знакомство. Разминка «Улыбнитесь!»; Упражнение «Ленивые восьмерки» Упражнения на чередование напряжения и расслабления. «Зарядка Буратино». Игра «Попади в цель», «Двигаемся по команде». Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри».	2
2	Занятие № 3-4	- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног - развитие навыка пошагового выполнения действия по речевой инструкции взрослого - обучение дыхательному упражнению «Фрукты» - обучение релаксационному упражнению «Слушаем тишину»	Разминка-приветствие Упражнения на чередование напряжения и расслабления. «Зарядка Буратино». Упражнение «Вспомним сказку...(Теремок)», «Двигаемся по команде», «Попади в цель». Дыхательное упражнение Релаксационное упражнение «Слушаем тишину».	2
	<b>Этап 2</b>	- Произвольная регуляция последовательной серии произвольных движений. -Произвольная регуляция внимания, запоминания (в	Отработка элементарных двигательных программ по образцу и речевой инструкции с постепенным усложнением.	

		сочетании с произвольным владением двигательными приемами).		
3	Занятие № 4-5	- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног - развитие навыка пошагового выполнения действия по речевой инструкции взрослого - обучение дыхательному упражнению «Фрукты»	Разминка-приветствие Упражнения на чередование напряжения и расслабления. «Зарядка Буратино», «Силач», «Слон», «Лягушка». Упражнение «Соедини по точкам». Игра «Слушай команду», «Попади в цель», «Продолжи». Дыхательное упражнение «Фрукты». Релаксационное упражнение «Слушаем тишину».	2
4	Занятие № 6	- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног - развитие навыка пошагового выполнения действия по речевой инструкции взрослого - обучение релаксационному упражнению «Облако»	Разминка-приветствие. Упражнения на чередование напряжения и расслабления. «Зарядка Буратино», «Силач», «Слон», «Лягушка». Упражнение « Мойдодыр»». Игра «Попади в цель», «Слушай команду», «Продолжи». Релаксационное упражнение «Облако»	1
5	Занятие № 7	- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног - развитие навыка пошагового выполнения действия по речевой инструкции взрослого - обучение релаксационному упражнению «Облако»	Разминка-приветствие. Упражнения на чередование напряжения и расслабления. «Зарядка Буратино», «Силач», Упражнение «Большие дома», «Соедини по точкам». Игра «Попади в цель», «Слушай команду», «Продолжи». Дыхательное упражнение «Фрукты». Релаксационное упражнение «Облако».	1
	<b>Этап 3</b>	Произвольная регуляция силы мышечного тонуса и направления приложения силы. -Произвольная регуляция последовательных движений конечностей всего тела.	Отработка регуляции усложненных движений с приложением силы.	
6	Занятие №8-9	- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног - развитие навыка пошагового выполнения действия по речевой инструкции взрослого - обучение дыхательному упражнению «Насос» - обучение релаксационному упражнению «Облако»	Разминка-приветствие. Упражнения на чередование напряжения и расслабления. «Зарядка Буратино», «Силач», Упражнение «Большие дома». Игра «Попади в цель», «Слушай команду из трех». Дыхательное упражнение «Насос». Релаксационное упражнение «Облако»	2
7	Занятие №10-11	- формирование произвольной двигательной	Разминка-приветствие. Упражнения на чередование напряжения и	2

		<p>регуляции рук и ног</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыка пошагового выполнения действия по речевой инструкции взрослого</li> <li>- обучение дыхательному упражнению «Насос»</li> <li>- обучение релаксационному упражнению «Облако»</li> </ul>	<p>расслабления. Упр.«Сильный-слабый»,. Упражнение «Быстрый-медленный». Игра «Море волнуется...», Дыхательное упражнение «Насос». Релаксационное упражнение под музыку «Облако».</p>	
8	Занятие №12-13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног</li> <li>- развитие навыка совместного пошагового выполнения действия по наглядной программе</li> <li>- обучение дыхательному упражнению «Насос»</li> <li>- обучение релаксационному упражнению «Облако»</li> </ul>	<p>Разминка-приветствие</p> <p>Упражнения на чередование напряжения и расслабления. «Тише едешь, дальше будешь...», Игра «Море волнуется...». Упражнение «Лестница». Упр.«Слушай команду из трех». Дыхательное упражнение «Насос». Релаксационное упражнение под музыку «Облако».</p>	2
9	Занятие №14-15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног</li> <li>- развитие навыка совместного пошагового выполнения действия по наглядной программе</li> <li>- обучение дыхательному упражнению «Насос»</li> <li>- обучение релаксационному упражнению «Облако»</li> </ul>	<p>Разминка-приветствие.</p> <p>Упражнения на чередование напряжения и расслабления. «Гномы», «Найди путь», «Холодно-жарко». Упражнение «Лестница». Игра «Попади в цель», «Слушай команду из трех». Дыхательное упражнение «Насос». Релаксационное упражнение «Облако».</p>	2
10	Занятие №16-17	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног</li> <li>- развитие навыка совместного пошагового выполнения действия по подробной наглядной программе</li> <li>- обучение дыхательному упражнению «Насос»</li> <li>- обучение релаксационному упражнению «Облако»</li> </ul>	<p>Разминка-приветствие</p> <p>Упражнения на чередование напряжения и расслабления. «Холодно-жарко», «Насос и мяч». Упражнение «Домики». Игра «Попади в цель», «Слушай команду из трех». Дыхательное упражнение «Насос». Релаксационное упражнение под музыку «Облако».</p>	2
11	Занятие № 18-19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног, тела</li> <li>- развитие навыка совместного пошагового выполнения действия по подробной наглядной программе</li> <li>- обучение дыхательному</li> </ul>	<p>Разминка-приветствие</p> <p>Упражнения на чередование напряжения и расслабления. «Зайка по лесу идет», «Жираф», «Карлики и великаны». Упражнение «Домики». Игра «Попади в цель», «Четыре стихии». Дыхательное упражнение «Насос». Релаксационное упражнение под музыку «Облако».</p>	2

		упражнению «Насос» - обучение релаксационному упражнению «Облако»		
12	Занятие № 20-21	- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног, тела - развитие навыка совместного пошагового выполнения действия по подробной наглядной программе - обучение дыхательному упражнению «Мяч» - обучение релаксационному упражнению «Река»	Разминка-приветствие. Упражнения на чередование напряжения и расслабления. «Полянки и бабочки», «Быстро-медленно». Упражнение «Гармошка». Игра «Попади в цель», «Четыре стихии». Дыхательное упражнение «Мяч». Релаксационное упражнение под музыку «Река».	2
13	Занятие № 22-23	- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног, тела - развитие навыка совместного пошагового выполнения действия по свернутой наглядной программе - обучение дыхательному упражнению «Мяч» - обучение релаксационному упражнению «Облако»	Разминка-приветствие. Упражнения на чередование напряжения и расслабления «Мороз», «Деревья», «Выполни правильно». «Упражнение «Телефон». Игра «Попади в цель», «Четыре стихии», «Полоса препятствий». Дыхательное упражнение «Мяч». Релаксационное упражнение под музыку «Река».	2
	<b>Этап 4</b>	-Произвольная регуляция высших психических функций. -Произвольное владение речью. -Эмоциональная регуляция деятельности.	Отработка произвольной регуляции двигательных заданий в сочетании с произвольным владением речью.	
14	Занятие № 24-25	- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног, тела - развитие навыка совместного пошагового выполнения действия по свернутой наглядной программе - обучение релаксационному упражнению «Река»	Разминка-приветствие. Упражнения на чередование напряжения и расслабления «Летает не летает», «Легко-тяжело». Упражнение «Телефон», «Муха». Игра «Попади в цель», «Четыре стихии», «Полоса препятствий». Дыхательное упражнение «Фрукты», «Насос», «Мяч». Релаксационное упражнение под музыку «Река».	2
15	Занятие № 26-27	- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног, тела - развитие навыка самостоятельного выполнения действия по свернутой наглядной программе	Разминка-приветствие. Упражнения на чередование напряжения и расслабления. «Деревья», «Ветер в лицо». Упражнение «Муха». Игра «Умный мяч», «Попади в цель», «Четыре стихии», «Полоса препятствий». Дыхательное упражнение «Насос», «Мяч». Релаксационное упражнение под музыку «Река».	2

		- обучение релаксационному упражнению «Река»		
16	Занятие № 28-29	- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног - развитие навыка самостоятельного выполнения действия по свернутой наглядной программе - обучение релаксационному упражнению «Река»	Разминка-приветствие. Упражнения на чередование напряжения и расслабления. «Легко-тяжело», «Силач». Упражнение «Муха». Игра «Умный мяч», «Попади в цель», «Четыре стихии», «Полоса препятствий». Дыхательное упражнение «Насос». Релаксационное упражнение под музыку «Река».	2
17	Занятие № 30-31	- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног, тела - развитие навыка самостоятельного выполнения действия с возвращением к наглядной программе при затруднениях - обучение релаксационному упражнению «Река»	Разминка-приветствие. Упражнения на чередование напряжения и расслабления. «Великаны», «Карлики и великаны». Упражнение «Часы», «Муха». Игра «Умный мяч», «Попади в цель». Дыхательное упражнение «Фрукты», «Насос», «Мяч». Релаксационное упражнение под музыку «Река».	2
18	Занятие № 32-34	- формирование произвольной двигательной регуляции рук и ног, тела - развитие навыка самостоятельного выполнения действия с возвращением к наглядной программе при затруднениях - обучение релаксационному упражнению «Река»	Разминка-приветствие. Упражнения на чередование напряжения и расслабления. «Зарядка Буратино», «Лягушка», «Холодно-жарко», «Ветер в лицо». Упражнение «Цифры в окошках», «Муха». Игра «Умный мяч». Дыхательное упражнение «Насос». Релаксационное упражнение под музыку «Река».	3