

*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*

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

_____ Гурбанова В.А.

(подпись)

30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

_____ Холоденина Ю.А.

(подпись)

Приказ 116/05-уп от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса «Знакомство со страной эмоций»

начальное общее образование

(уровень образования)

1 класс

Составитель: Соколова В.А., педагог-психолог

РАССМОТРЕНА на заседании ППк

Протокол № 1 от 29.08.2023

Руководитель ППк _____ Гурбанова В.А.

(подпись)

Пояснительная записка

Все мы хорошо знаем, что развитие ребёнка теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются “индикатором” состояния ребёнка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Эмоции представляют собой один из наиболее внешне обнаруживающихся феноменов внутренней жизни ребенка. По сравнению с остальными сторонами личности, эмоции умственно отсталых детей наименее изучены.

У таких детей эмоция и воля более примитивны, чем у нормально развивающихся детей. Однако это не говорит о том, что они вовсе лишены их, и такие эмоции как тревога или страх так же присущи им. Безусловно, появление данных эмоций отрицательно влияет как на развитие детей в норме, так и на развитие детей с умственной отсталостью. Между тем в коррекционно-воспитательной работе с такими детьми учет эмоционального компонента очень важен.

Целью программы является развитие у умственно отсталых детей способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, формирование психических новообразований и личностного роста ребёнка, развитие познавательных возможностей.

Основные задачи коррекционно-развивающей программы:

- сохранить естественные механизмы развития ребёнка, сделать всё для того, чтобы предотвратить всякое возможное их искажение и торможение;
- сопровождать и будить ростки самостоятельности у ребёнка, стараясь не управлять им, не обзывать его, не ограничивать его фантазию, не подавлять, а направлять;
- развивать навыки социального поведения;
- способствовать повышению уверенности в себе;
- формировать чувство принадлежности к группе;
- научить выражать своё отношение к другим людям;
- развивать любознательность, наблюдательность;
- развитие эмоциональной произвольности, регуляции поведенческих реакций;
- обучение конструктивным способам управления собственным поведением и формам общения;

Основные этапы и формы реализации программы.

- **Диагностический**- проведение психолого-диагностического обследования с использованием различных методик с целью определения уровня развития эмоционально-волевой сферы ребенка (индивидуальное и групповое).

- **Коррекционно-обучающий**- проведение коррекционно-развивающих занятий. Основной формой организации учебного процесса является индивидуальное занятие, включающее в себя как теоретическую, так и практическую деятельность ребенка. Продолжительность занятия составляет 30-35 минут.

Структура занятия:

- ритуал приветствия
- разминка
- обсуждение прошлого занятия
- основное содержание занятия
- обсуждение текущего занятия
- ритуал прощания.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы:

- Имитационные и ролевые игры;
- Этюды;
- Психогимнастика;
- Рисуночные методы;
- Рассматривание рисунков и пиктограмм;
- Игры с правилами;
- Моделирование и анализ заданных ситуаций;
- Чтение художественных произведений;
- Сочинение сказок;
- Элементы дискуссии;
- Метод воображения;
- Релаксация.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения.

- Аналитический - оценка результатов проводимых занятий посредством повторного диагностического обследования.

Реализация программы - 33 часа (1 раз в неделю), с учетом дополнительных каникул для 1 классов.

Ожидаемые результаты.

-повышение уровня представлений о различных эмоциях, умение понимать и выражать собственные чувства;

-снижение психоэмоционального напряжения;

-повышение активности и самостоятельности детей с умственной отсталостью.

В ходе реализации данной программы ребенок приобретает следующие навыки и умения:

- умение выразительно изображать отдельные эмоциональные состояния, связанные с переживанием психологического удовольствия и неудовольствия;

- навыки самоконтроля, перевода агрессивных реакций в социально приемлемые формы;

- умение управлять своим настроением и поведением в определенных ситуациях;

- умение снятия психоэмоционального напряжения;

- навыки совместной деятельности, закрепление конструктивных способов разрешения конфликтных ситуаций;

-навыки эмпатии;

-умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение других людей;

-навыки эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

-навыки саморегуляции;

-умение передавать собственное эмоциональное состояние с помощью художественных средств;

-навыки рефлексии.

Календарно-тематическое планирование коррекционного курса

«Знакомство со страной эмоций»

1 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Цель	Содержание
Блок № 1. «Радуга эмоций» (20 ч.)				
1.1	«Путешествие в страну «Эмоции».	2	Познакомить детей с основными эмоциями. Закрепить умение узнавать и выражать эмоции,	1.Приветствие. «Волшебный клубочек». 2. Этюд «Кто как радуется».

			эмоциональные состояния в мимике. Развивать саморегуляцию воспитанников через прослушивание музыкальных произведений.	3. Упражнение «Нарисуй эмоцию»(под музыку) 4. Психогимнастика «Ручеек радости» 5.Игра « Доброе животное» 6.Упражнение « Страшные звуки» 7. Игра « Я страшилок не боюсь, в кого хочешь - превращусь» 8. Упражнение « У страха глаза велики» 9. Упражнение «Зеркало» 10. Упражнение «Закончи предложение» 11.Рефлексия
1.2	«Радость»	2	Первичное знакомство с чувством радости. Развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное состояние. Развитие эмпатии, мимики, выразительных движений.	1. Ритуал начала занятия. 2. Знакомство с эмоцией радости. 3. Этюд «встреча с другом». 4. Рисование картины «Радость» (под музыку). 5. Мимическая гимнастика. 6. Игра с платком. 7. Релаксация «Полёт высоко в небе» (под музыку). 8. Ритуал окончания занятия «Свеча».
1.3	«Грусть»	2	Познакомить с чувством обиды и действиями, связанными с ним. Формировать адекватную оценку негативных поступков, связанных с проявлением чувства обиды. Познакомить со способами управления негативными эмоциями; выражать негативные чувства в безопасной форме.	1. Ритуал начала занятия. 2. Проблемная ситуация «Испорченное настроение». 3. Доверительная беседа на тему «Что такое обида». 4. Знакомство с эмоцией обиды. 5. Тренинговое упражнение. 6. Рисование «обиды» (под музыку). 7. Знакомство с советами Незнайки. 8. Расслабляющие упражнения. 9. Ритуал окончания занятия.
1.4	«Страх».	2	Знакомство с чувством страха. Изучение выражения эмоциональных состояний в мимике. Развитие	1. Ритуал начала занятия 2. Знакомство с пиктограммой «страх» 3. Проигрывание ситуации 4. «Гимнастика дружных»

			эмпатии, умения сопереживать.	5. Игра «Гуси-лебеди» 6. Обсуждение поговорки «У страха глаза велики» 7. Ритуал окончания занятия
1.5	«Удивление»	2	Знакомство с чувством удивления. Закрепление мимических навыков. Развитие памяти, внимания, воображения.	1. Ритуал начала занятия 2. Знакомство с новым чувством 3. Рисование «Удивления» 4. Этюды на выражение удивления - этюд «Удивление» - этюд «Круглые глаза» 5. Игра «Фантазии» Давайте продолжим начало удивительных приключений: 6. Чтение истории «Живая шляпа» 7. Ритуал окончания занятия
1.6	«Самодовольство» (хвастовство)	2	Знакомство с чувством самодовольства. Закрепление ранее изученных эмоций. Развитие эмпатии, коллективизма.	1. Ритуал начала занятия 2. Знакомство с эмоцией самодовольства 3. Разыгрывание сказки «Мышка-хвостунишка» 4. Упражнения на закрепление изученных эмоций 5. Игра «Цветок» (под красивую музыку) 6. Ритуал окончания занятия
1.7	«Гнев»	2	Знакомство с чувством злости. Тренировка умения различать эмоции. Учить детей управлять своим гневом.	1. Ритуал начала занятия 2. Проблемная ситуация «Ссора» 3. Доверительная беседа на тему «Почему человек злится». 4. Этюд «Гневная гиена» 5. Рисование «Гнев в цвете» 6. Упражнение «зеркало» 7. Как вы понимаете смысл пословиц: 8. Ритуал окончания занятия
1.8	«Стыд, вина»	3	Знакомство с чувством вины. Развивать волевую регуляцию поведения. Знакомить со способами релаксации для снятия	1. Ритуал начала занятия 2. Знакомство с новым чувством 3. Чтение истории А.Н. Толстого «Косточка».

			напряжения.	<p>4. Этюды на выражение вины</p> <p>5. Рисование на тему: «Мой стыд»</p> <p>6. Беседа на тему «Когда нам бывает стыдно?»</p> <p>7. «Советы от Незнайки»</p> <p>8. Релаксация</p> <p>9. Ритуал окончания занятия</p>
1.9	«Закрепление знаний о чувствах»	3	Закрепление знаний о чувствах. Развитие эмпатии, памяти, речи, мышления, Обогащение словаря эмоций. Снять напряжение, усталость.	<p>1. Ритуал начала занятия.</p> <p>2. Тренинг на закрепление чувств.</p> <p>3. Игра «Раз, два, три, нужное место займи»</p> <p>4. Игра «Сурдопереводчики»</p> <p>5. Пальчиковая игра «Смешные человечки»</p> <p>6. Беседа о влиянии настроения</p> <p>7. Словарь эмоций</p> <p>8. «По грибы»</p> <p>9. Релаксация «Водопад»</p> <p>10. Ритуал окончания занятия</p>
Блок № 2. «Этот волшебный песок»(13ч.)				
2.1	«Здравствуй, песок!»	3	Способствовать созданию доверительной обстановки, снижению эмоционального и мышечного напряжения, развивать умение наблюдать за своими ощущениями. Упражнять детей в умении отражать в речи свои чувства и эмоции, стимулировать желание и интерес работать с песком, развивать мелкую моторику пальцев рук.	<p>1. Ритуал начала занятия.</p> <p>2. Знакомство с песком.</p> <p>3. Песок мокрый, песок сухой</p> <p>4. Упражнения:</p> <p>песочный дождик (медленно или быстро сыпать песок из своего кулака, на свою ладонь или взрослого, глаза можно закрыть);</p> <p>необыкновенные следы (медведи – надавливать кулачками, зайцы – кончиками пальцев в разных направлениях, ползут змейки, бегут жучки-паучки, крокозябла – дети создают следы сами);</p> <p>узоры на песке (пальцами, ребром ладони, кулаком);</p> <p>5.Релаксация «Водопад»</p> <p>6.Обсуждение занятия с</p>

				детьми. Рефлексия 7. Ритуал окончания занятия
2.2	«Необыкновенные следы»	2	Способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, развивать умение наблюдать за своими ощущениями. Актуализировать визуальные, кинестетические ощущения, закреплять знание о сенсорных эталонах. Стимулировать желание и интерес работать с песком, развивать мелкую моторику пальцев рук.	1. Ритуал начала занятия 2. Знакомство с новым чувством 3. Рисование на песке следы: «Идёт медведь» «Прыгают зайцы» «Ползёт змея» «Бежит сороконожка» 4.Пальчиковая гимнастика «Наши пальчики» 5. Релаксация «Водопад» 6. Обсуждение занятия с детьми. Рефлексия 7. Ритуал окончания занятия
2.3	«Царство песчаных человечков»	2	Способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, развитию тактильной чувствительности, образного мышления. Формирование мотивации деятельности и активных личностных установок, формирование навыков целенаправленной деятельности.	1. Ритуал начала занятия 2. Дыхательная гимнастика 3. Загадай и отгадай 4. Пальчиковая гимнастика «Наши пальчики» 5. Клад в песке 6. Найти по описанию 7. Релаксация «Водопад» 8. Рефлексия 9. Ритуал окончания занятия
2.4	«Страх мышат»	2	Формировать знания у детей об эмоции страха. Способствовать снижению уровня тревожности.	1. Ритуал начала занятия 2. Дыхательная гимнастика 3. Знакомство с новым чувством 4. Рисуем страх 5. Разыгрывание сказки на песке 6. Релаксация «Водопад» 7. Рефлексия 8. Ритуал окончания занятия
2.5	«Волшебник по имени Интерес»	2	Формировать знания у детей об эмоции интерес. Снижение психоэмоционального напряжения, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков, творческого воображения,	1. Ритуал начала занятия 2. Дыхательная гимнастика 3. Игра «Что под песком». 4. «Точка, точка, запятая» 5.Игра «Спрячь ручки». 6.Игра «Волшебный клад». 7.«Песочные прятки». 8. Релаксация «Водопад» 9. Обсуждение занятия с детьми. Рефлексия 10. Ритуал окончания занятия

			познавательного интереса.	занятия
2.6	«Нарисованная сказка»	2	Создавать условия для положительного эмоционального фона, атмосферы доверия, развивать коммуникативные навыки, творческое воображение. Упражнять детей в умении отражать в речи свои чувства и эмоции. Развивать мелкую моторику пальцев рук.	1. Ритуал начала занятия "Круг" 2. Создание доверительной обстановки: упражнения "Знакомство", "Волшебные краски" 3. Актуализация визуальных, кинестетических ощущений. Упражнения "Игры волшебника", "Краски моего настроения" 4. Рисование на песке "Сказочный друг" 5. Коллективная работа "Полянка для сказочных друзей" 6. Этап вербализации: "Нарисованная сказка" (метод преобразования) 7. Обсуждение занятия с детьми. Рефлексия 8. Ритуал окончания занятия – рассказ о своих ощущениях

Список литературы

1. Алябьева Е. А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. М.: Сфера, 2003.
2. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду. М.: Сфера, 2003.
3. Баженова О.В. «Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников». -СПб.: «Речь», 2010.
4. Васильева И.Ю. «Волшебная книга игр». - СПб.: «Речь», 2010.
5. Васильева И. «Книга сказочных игр» ». - СПб.: «Речь», 2010.
6. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. -М, 2004.
7. Ермолаева М. В. Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. М. - Воронеж Модек, 1998.
8. Крюкова СВ., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь - М., 2003.
9. Крылова Т.А., Сумарокова А.Г. «Чувства всякие нужны, чувства всякие важны» Программа эмоционально-волевого развития детей. - СПб.: «Речь», 2011.
10. Кряжева Н.Л. Радуюсь вместе: Развитие эмоционального мира детей. -Екатеринбург: У - Фрактория, 2006. с. 18, 57-64.
11. Монакова Н.И. «Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы дошкольников». - СПб.: «Речь», 2008.
12. Никишина В. Б. Практическая психология в работе с детьми задержкой психического развития. М.: Владос, 2004.
13. Пазухина И.А. Давай познакомимся! - СПб, 2004.