

Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ
«Психология развития и адаптации» 2023 года**

Номинация

«Программы коррекционно-развивающей работы»

Лауреат

Бокарева И.А.

**Коррекционно-развивающая программа для детей младшего
дошкольного возраста «Танец маленького утёнка»**



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

Областной конкурс психолого-педагогических программ (технологий)
«Психология развития и адаптации» 2023 года

Номинация:
«Программы коррекционно-развивающей работы»

**Коррекционно-развивающая программа для детей младшего
дошкольного возраста «Танец маленького утёнка»**

Автор:
Бокарева Ирина Александровна,
педагог-психолог, методист
ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»

**Программа публикуется
в авторской редакции**

Самара, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|------------------------------------|----|
| I. Аннотация..... | 3 |
| II. Учебный план..... | 9 |
| III. Учебно-тематический план..... | 10 |
| IV. Учебная программа..... | 11 |
| 1. Пояснительная записка..... | 11 |
| 2. Основное содержание..... | 17 |
| V. Методические рекомендации..... | 37 |
| VI. Список литературы..... | 38 |
| VII. Приложение..... | 39 |

I. Аннотация

Научно-практическая новизна и обоснованность программы

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из важнейших задач современного общества. Специалисты психолого-педагогической сферы в последнее время отмечают постоянное увеличение количества детей, обнаруживающих те или иные возрастные несоответствия в психосоматическом развитии, которые зачастую проявляются в самом раннем возрасте. Это явление имеет негативное проявление как в телесной (физической), так и в психической (эмоциональной, регулятивной и т.д.) сферах. В телесной сфере это проявляется в ограниченности подвижности, нарушениях осанки и позы, неправильном кровообращении, мышечных болях, повышенном либо пониженном мышечном тоне. В психической сфере это мешает естественному проявлению эмоций, препятствует личностному росту.

Для ребенка, и дети раннего возраста далеко не исключение, наиболее естественным и гармоничным будет то развитие и обучение, которое в первую очередь включает в работу двигательную сферу. Давно известный факт, что более 80% информации в ходе взаимодействия мы передаем друг другу невербальным способом. Что же касается ребенка, то его «язык» спонтанных жестов и телодвижений в значительной степени выражает характер его коммуникации и естественным образом возникает задолго до формирования речевых навыков. В связи с этим включение в работу с детьми раннего возраста телесно-ориентированных приемов существенно расширяет границы возможностей психологической коррекции существующих проблем. По своей сути телесно-ориентированная практика — это вид работы, при которой движения и физическая активность помогают маленькому клиенту научиться понимать свои чувства и мысли. Ее отличие от других техник психологической работы заключается в дополнительной работе с телом человека. И это дополнение является существенным и особенно важным и эффективным, когда речь идет о работе с

самыми маленькими клиентами психолога.

Основателем телесно-ориентированного направления работы в психологии является австрийский психолог Вильгельм Райх. Согласно его теории в ответ на возникающие стрессовые ситуации человек неизменно реагирует защитными поведенческими реакциями, проявляющимися в «мышечных зажимах» (под этим термином автор подразумевал хроническое напряжение отдельных групп мышц). Райх считал, что, работая с данными зажимами можно освободиться от «мышечного панциря» и посредством этой работы добиться восстановления душевного равновесия и чувства удовлетворенности, помочь человеку вернуться к состоянию гармонии с окружающим миром.

Уникальность телесно-ориентированной практики в работе с детьми проявляется в том, что она является привычной и понятной ребенку работой с телом. Ведь ребенок изначально по своей природе есть существо абсолютно телесное. Например, если малыш испытывает чувство голода, если устал или хочет спать неизменно начинает капризничать. Формула проста — если ему плохо телесно, то однозначно он не удовлетворён и эмоционально. Также и в обратном порядке при возникновении негативного эмоционального состояния у детей наблюдается ответная телесная реакция, вплоть до нарушений сна, пищеварения и аппетита. Со временем эти две сферы дифференцируются, одна от другой отделяются, хотя связь остается на протяжении всей жизни человека, пусть и становится не столь очевидной.

Получается, что игры и упражнения из телесно-ориентированной практики позволяют маленьким клиентам снимать накопленное психоэмоциональное напряжение, также учиться в большей степени понимать собственное тело, познавать мир эмоций.

Условно работа в рамках данного направления подразделяется на активную и пассивную. Задача психолога заключается в том, чтобы создать такие условия для маленького клиента, в которых его мышцы могли бы расслабиться, чтобы ребенок смог снять телесное напряжение, а через него и эмоциональное. Активная работа связана с формированием телесных ощущений и созданием условий для

выражения негативных эмоций путем включения в работу активных игр и упражнений.

Новизна программы

Обычно такие занятия проводятся психологом в кабинете, так сказать в воздушном пространстве. Но что, если организовать такую работу в водной среде? Если все тщательно продумать, то именно водная среда способна усилить эффект такого воздействия за счет включения практически всех сенсорных систем организма, в том числе самый большой сенсорный орган - кожу. Вода имеет более высокую плотность по сравнению с воздухом, благодаря чему нахождение в ней более эффективно с точки зрения телесного воздействия. Именно в этой среде наиболее легко добиться чередования напряжения и расслабления заданных групп мышц в процессе работы. Ранний возраст характеризуется постоянным ростом и развитием костной и мышечной систем, что также ведет к нарастанию напряжения и необходимостью постоянно приспосабливаться к изменяющимся границам собственного тела. Регулярные занятия в воде позволяют снять напряжение, способствуют правильному формированию стоп и позвоночника, развивают дыхательную и сердечно-сосудистую системы и позволяют более эффективно работать на устранение «мышечного панциря», создавая при этом положительный эмоциональный фон во время работы.

Научно-методологическое обоснование программы

В настоящее время младшие дошкольники с психосоматическими проявлениями составляют достаточно многочисленную группу детей. Психологические проблемы ребенка часто находят выражение в повышенном мышечном тоне, перевозбуждении нервной системы с выраженными поведенческими реакциями, более поздним формированием саморегуляции. Дети ясельной группы пока не имеют потребности в общении со сверстниками, речевые навыки пока не развиты, поэтому наиболее эффективен индивидуальный подход. Профилактическая, коррекционная и развивающая работа с такими детьми возможна при тесном взаимодействии родителя, в нашем случае тренера

по плаванию и педагога-психолога. В содержании программы учтены общие и специфические особенности психического развития детей дошкольного возраста, новые вариативные формы организации коррекции отклонений мышечного развития.

Принципы реализации программы

Работа по программе строится с учетом следующих методологических принципов:

- принцип единства коррекции и развития, который означает, что работа строится на основе анализа внутренних и внешних условий развития ребенка, с учетом возрастных закономерностей развития;

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;

- принцип личностно – ориентированного и деятельностного подхода основан на признании развития в деятельности;

- принцип оптимистического подхода предполагает организацию «атмосферы успеха» для ребенка, поощрение успехов ребенка;

- принцип комплексности методов психолого-педагогического воздействия позволяет оказать помощь ребенку и родителям.

Актуальность и перспективность

Представляется, что оптимальным сегодня является подход, в котором интеграция психологической работы и культуры физического воспитания позволяет создать комплексную модель психолого-педагогического сопровождения детей с проблемами психосоматического характера. Комплексный и системный подход к решению проблем, связанных с психосоматическими нарушениями у детей, является основой для взаимодействия педагога-психолога и тренера по плаванию. Интегрированная образовательная деятельность позволяет решить многие задачи развития детей, не превышая допустимой образовательной нагрузки.

Практическая направленность

Данная программа имеет интерес для тех дошкольных учреждений, на базе

которых имеется бассейн для плавания и с детьми ясельной группы ведутся индивидуальные занятия по плаванию с тренером при непосредственном участии в работе педагога-психолога. Программа получила одобрение родителей и специалистов, может представлять интерес для педагогических работников дошкольных учреждений.

Наличие межпредметных и внутрипредметных связей:

В процессе реализации программы все занятия проводятся комплексно. Они реализуются в тесном сотрудничестве с тренером по плаванию, воспитателем ясельной группы и родителями (законными представителями) воспитанников.

Вид программы: коррекционно-развивающая.

Цель: Коррекция психосоматических состояний у детей раннего возраста путем применения методов телесно-ориентированной терапии в условиях бассейна.

Задачи:

1. Снижение интенсивности аффективных поведенческих реакций
2. Нормализация мышечного тонуса ребенка
3. Формирование первичных навыков саморегуляции
4. Развитие общей моторики, развитие зрительно-моторной координации

Адресат программы:

Дети 1,5-2 лет, имеющие показания от невролога для занятий в бассейне по причине нарушений психосоматического характера.

Продолжительность реализации программы, сроки реализации

Продолжительность программы: 10 занятий.

Сроки реализации программы: 10 занятий по 30 мин.

Рекомендуемая периодичность: 2 раза в неделю.

Планируемые результаты реализации программы

- Снижение частоты и интенсивности аффективных реакций;
- Нормализация мышечного тонуса;
- Формирование навыков произвольного внимания;
- Формирование умения слушать инструкции и действовать в

соответствии с ними;

- Развитие зрительно-моторной координации

Система оценки достижения планируемых результатов

Для фиксации достигнутых результатов и оценки результативности программы используется специально созданная карта наблюдения психолога. В карте отражается появление или отсутствие заявленных параметров результативности программы, благодаря чему можно отследить динамику коррекции и развития.

Апробация программы.

Программа реализуется на базе Автономной некоммерческой организации дошкольного образования детский сад «Теремок» с марта 2022 г. по настоящее время. Занятия проводятся в бассейне совместно с тренером по плаванию. Программа была реализована с детьми ясельной группы «Капелька». Занятия проводятся в индивидуальном формате. Общее количество детей, прошедших обучение по данной программе 8 человек.

II. Учебный план

Учебный план образовательной программы

«Танец маленького утенка»

Цель программы: Коррекция психосоматических состояний у детей раннего возраста путем применения методов телесно-ориентированной терапии в условиях бассейна.

Адресат: Дети раннего возраста (1,5 – 2 года).

Срок обучения: 1,5 месяца.

Режим занятий: 2 раза в неделю по часу (час=30 мин.).

| № п/п | Наименование тем, блоки | всего часов | в том числе | | форма контроля |
|-------|-------------------------|-------------|-------------|--------|--|
| | | | теор. | практ. | |
| 1. | Введение | 1 | | 1 | Протокол наблюдения |
| 2. | Основная часть | 8 | | 8 | Наблюдение, обратная связь от родителя |
| 3. | Итоговая часть | 1 | | 1 | Протокол наблюдения |
| | Итого | 10 | | 10 | |

III. Учебно-тематический план коррекционно-развивающей программы

«Танец маленького утенка»

Цель программы: Коррекция психосоматических состояний у детей раннего возраста путем применения методов телесно-ориентированной терапии в условиях бассейна.

Адресат: Дети раннего возраста (1,5 – 2 года).

Срок обучения: 1,5 месяца.

Режим занятий: 2 раза в неделю по часу (1 час=30мин).

| № п/п | Наименование тем, блоки | всего часов | в том числе | | форма контроля |
|-------|-------------------------|-------------|-------------|--------|--|
| | | | теор | практ. | |
| | Введение | 1 | | 1 | |
| 1. | Занятие №1 | 1 | | 1 | Протокол наблюдения |
| | Основная часть | 8 | | 8 | |
| 2. | Занятие №2 | 1 | | 1 | Наблюдение, обратная связь от родителя |
| 3. | Занятие №3 | 1 | | 1 | Наблюдение, обратная связь от родителя |
| 4. | Занятие №4 | 1 | | 1 | Наблюдение, обратная связь от родителя |
| 5. | Занятие №5 | 1 | | 1 | Наблюдение, обратная связь от родителя |
| 6. | Занятие №6 | 1 | | 1 | Наблюдение, обратная связь от родителя |
| 7. | Занятие №7 | 1 | | 1 | Наблюдение, обратная связь от родителя |
| 8. | Занятие №8 | 1 | | 1 | Наблюдение, обратная связь от родителя |
| 9. | Занятие №9 | 1 | | 1 | Наблюдение, обратная связь от родителя |
| | Итоговая часть | 1 | | 1 | |
| 10. | Занятие №10 | 1 | | 1 | Протокол наблюдения |
| | Итого | 10 | 10 | | |

IV. Учебная программа

Пояснительная записка

Апробация программы проходила на базу автономной некоммерческой организации дошкольного образования детский сад «Теремок». В данном ДОУ имеется ясельная группа, куда зачисляются дети в возрасте от 1,5 до 2 лет. В настоящее время немало детей имеет психосоматические нарушения, выражающиеся в пониженном либо повышенном мышечном тоне, у многих проявляются аффективные поведенческие реакции, которые в условиях детского сада могут усиливаться. Это связано с тем, что дети данного возраста пока психологически не готовы «оторваться» от мамы и пребывание в детском саду вызывает значительное психоэмоциональное напряжение. В связи с этим существует потребность в сглаживании и минимизации такого рода реакций, особенно это важно для детей, находящихся под наблюдением у невролога.

Так как на базе детского сада функционирует бассейн и нередко врачи рекомендуют для таких детей занятия в воде, то и появилась потребность в коррекционно-развивающей программе, благодаря которой можно было бы максимально увеличить положительный эффект от занятий в бассейне и параллельно отработать и минимизировать имеющиеся психосоматические нарушения.

Цель: Коррекция психосоматических состояний у детей раннего возраста путем применения методов телесно-ориентированной терапии в условиях бассейна.

Задачи:

1. Снижение интенсивности аффективных поведенческих реакций
2. Нормализация мышечного тонуса ребенка
3. Формирование первичных навыков саморегуляции
4. Развитие общей моторики, развитие зрительно-моторной координации

Адресат программы:

Дети 1,5-2 лет, имеющие показания от невролога для занятий в бассейне по

причине нарушений психосоматического характера.

Структура программы

Программа включает:

1. Введение. Включает занятие, направленное на знакомство ребенка с тренером, педагогом-психологом, с новой обстановкой, в которой будет проходить дальнейшая работа – с бассейном. Задача тренера на данном этапе помочь ребенку адаптироваться. Задача педагога-психолога - в процессе наблюдения за занятием с тренером по плаванию выявить типичные поведенческие реакции ребенка, чтобы в дальнейшем опираясь на них осуществить коррекцию программы под индивидуальные особенности ребенка.
2. Основная часть. Включает 8 основных занятий, в процессе которых происходит индивидуальная работа с ребенком в бассейне. Все игры и упражнения направлены на достижение поставленной цели. Непосредственно в бассейне работу осуществляет тренер по плаванию, педагог-психолог находится рядом и при необходимости корректирует ход занятий. Приветствуется нахождение в бассейне родителя ребенка, в этом случае педагог-психолог может давать рекомендации по взаимодействию с ребенком в домашних условиях. В этом случае усиливается эффект от занятий и закрепляется полученный в ходе работы прогресс.
3. Итоговая часть.

Структура занятия

В силу возрастных особенностей детей данного возраста в программе отсутствуют теоретические часы. Каждое занятие состоит из 3 частей (Таблица 1).

Водная часть занимает примерно 10% времени от общей продолжительности занятия. Основное внимание уделяется созданию положительного эмоционального фона, созданию рабочего настроения и вхождению в игровую деятельность.

Основная часть занимает приблизительно 80% от общей продолжительности занятия и включает в себя сочетание элементов плавания с упражнениями и играми из телесно-ориентированной практики. Использование исключительно интерактивных методов способствует пониманию ребенком правил игр и того, что от него ожидает тренер в процессе взаимодействия.

Заключительная часть занимает приблизительно 10% от общей продолжительности занятия. Каждая встреча завершается расслабляющими приемами и ритуалом прощания. Тренер и педагог-психолог совместно с родителем стараются отследить степень удовлетворенности ребенка проведенным занятием.

Таблица 1

Структура занятия по Программе

| № п/п | Содержание | Продолжительность |
|-------|--|-------------------|
| 1. | Вводная часть. Приветствие. Разминка. | 3 мин. |
| 2. | Основная часть занятия. В этой части чередуются элементы плавания с различными играми и упражнениями, направленными на решение поставленных задач. | 25 мин. |
| 4. | Заключительная часть: расслабление, прощание. | 2 мин. |

Критерии ограничения и противопоказания на участие в прохождении программы: естественным ограничением на прохождение программы является непреодолимый страх ребенка перед водой.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

1. Коррекционно-развивающая работа с детьми проводится только с письменного согласия родителей (законных представителей).

2. Педагог - психолог руководствуется «Этическим кодексом психолога» и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека,

провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации и международными документами о правах человека.

3. Участники программы (педагоги, родители) должны быть извещены о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации.

4. Все результаты коррекционно-развивающей работы конфиденциальны.

5. Информирование родителей (или законных представителей детей) о результатах реализации программы, а также о любой информации, выявленной в ходе занятий и касающейся их ребенка.

Программа способствует достижению поставленной цели, соответствует требованиям, предъявляемым к коррекционно-развивающим психолого-педагогическим программам. Тематика игр и упражнений взаимосвязаны и вытекают одна из другой. Ведущему программы следует четко придерживаться учебного плана, так как все предлагаемые упражнения подобраны таким образом, чтобы посредством их достичь поставленных в программе целей. Допускается замена некоторых упражнений на другие, но только в том случае, если они полностью соответствуют цели, которую выполняло заменяемое упражнение.

Требования к условиям реализации программы

Необходимо, чтобы ведущий программы имел достаточный уровень компетентности в обеспечении механизмов достижения цели всей программы и каждого занятия, имел необходимую теоретическую подготовку по базовым темам занятий, хорошо знал специфику организации деятельности в дошкольном образовательном учреждении, хорошо понимал участников программы, их трудности, механизмы психологической защиты, умел отслеживать динамику, имел достаточный опыт ведения индивидуальных занятий коррекционной направленности. Необходимо добиваться условий, при которых ребенок в процессе занятий будет чувствовать себя максимально комфортно.

Требования к материально-технической оснащенности. Программа реализуется в условиях бассейна. Для проведения занятий требуются:

- бассейн для занятий с ребенком;

- резиновая шапочка;
- очки для ныряния;
- игрушки, которые плавают на поверхности воды;
- резиновые мячи;
- миниковрики на присосках;
- небольшие емкости для воды;
- гимнастические кольца;
- конструктор для игр в воде;
- сачок;
- разлиновка в клеточку на бортике бассейна.

Сроки и этапы реализации программы. Программа включает в себя 10 занятий, продолжительностью 30 минут. Для детей раннего возраста в виду произвольности внимания необходима быстрая смена деятельности, поэтому каждое занятие наполняется играми и упражнениями, чередующимися с элементами плавания. Это помогает поддерживать интерес ребенка в процессе всего занятия. Из практики проведения занятий по плаванию следует, что наиболее эффективен режим занятий с посещением бассейна 2 раза в неделю – в таком режиме ребенок не устает от занятий и не успевает «остыть» от одной встречи до другой.

Ожидаемые результаты реализации программы – ослабление психосоматических реакций, снижение интенсивности аффективных поведенческих реакций, нормализация мышечного тонуса ребенка, формирование первичных навыков саморегуляции, развитие общей моторики, развитие зрительно-моторной координации.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

- Снижение частоты и интенсивности аффективных реакций;
- Нормализация мышечного тонуса;
- Формирование навыков произвольного внимания;
- Формирование умения слушать простые инструкции и действовать в

соответствии с ними;

- Развитие зрительно-моторной координации

Система оценки достижения планируемых результатов

Для фиксирования достигнутых результатов и оценки результативности программы используется специально созданная карта наблюдения психолога. В карте отражается появление или отсутствие заявленных параметров результативности программы, благодаря чему можно отследить динамику коррекции и развития.

Основное содержание программы

1 занятие

Цель занятия: адаптация ребенка к условиям бассейна

Задачи:

- формирование положительного эмоционального отношения участников друг к другу;
- выявление и фиксирование типичных для ребенка поведенческих реакций и умений (гипер- либо гипотонус, наличие страхов, моторная ловкость).

Содержание занятия

Знакомство ребенка с бассейном, привыкание к ощущениям нахождения в воде, знакомство с тренером по плаванию и психологом.

Занятие проходит как стандартное занятие по плаванию.

Задача педагога-психолога в процессе наблюдения за занятием с тренером по плаванию выявить типичные поведенческие реакции ребенка, чтобы в дальнейшем опираясь на них осуществить коррекцию программы под индивидуальные особенности ребенка. Важно определить получает ли ребенок удовольствие от нахождения в воде или присутствуют реакции страха. Если ребенок боится воды или же очень тревожен от нахождения в водном пространстве с чужим человеком, то необходимо включить в программу занятий еще 1-2 дополнительных занятия, направленных на адаптацию, привыкание и снятие тревоги у малыша. Важно добиться возникновения доверительных отношений с тренером и привыкания к воде.

В процессе наблюдения психолог заполняет карту наблюдения.

2 занятие

Цель занятия: адаптация ребенка к условиям бассейна

Задачи:

- развитие произвольного поведения;
- развитие зрительно-моторной координации;
- снятие психомышечного напряжения.

Содержание занятия

| № | Игра (упражнение) | Время на выполнение | Описание |
|---|-------------------|---------------------|---|
| 1 | Разминка | 3 мин. | Ритуал приветствия, небольшая физическая разминка в воде, направленная на создание позитивной эмоциональной атмосферы на занятии и на подготовку мышечного аппарата для дальнейшей работы |
| 2 | Элементы плавания | 5 мин. | Тренер выполняет простые обучающие элементы плавания — как держаться на воде, движения ручек и ножек. Посредством такой деятельности ребенок сосредотачивается на собственных мышечных ощущениях, что подготавливает его к дальнейшей работе с мышцами в русле телесно-ориентированной терапии и помогает учиться в лучшей степени овладевать собственным телом. |
| 3 | Поймай игрушку | 5 мин. | В ходе занятия тренер предлагает малышу игрушку, способную его заинтересовать. Задача ребенка выловить из воды предмет, находящийся в свободном плавании. Игрушка должна быть удобного для ручки ребенка размера. Тренер кидает игрушку немного поодаль, затем не торопясь подводит ребенка к ней так, чтобы она оказалась в пределах досягаемости. Далее ребенок самостоятельно должен ее схватить. Обычно это упражнение не вызывает затруднений в понимании цели игры. Однако задача немного усложняется |

| | | | |
|---|---------------------|--------|--|
| | | | <p>тем, что резкие движения ребенка приводят к некоторой потере равновесия в водной среде, также не рассчитав движения ребенок может создать волну, перемещающую игрушку по поверхности воды. В результате малыш вынужден контролировать собственные движения, оценивать скорость движения интересующего предмета, координировать положение собственного тела в водном пространстве.</p> |
| 4 | Ныряние | 2 мин. | <p>Это важный элемент обучения плаванию и в то же время это упражнение имеет важное значение в телесно-ориентированной терапии. Умение контролировать дыхание играет важную роль в способности справляться с мышечным напряжением. Так как ребенок нырять пока не умеет, в данный момент тренер частично погружает голову ребенка и внимательно следит за реакцией</p> |
| 5 | «Ребенок-цветок» | 5 мин. | <p>Малыш садится на лесенку бассейна, так что частично его тело находится в воде, а частично на воздухе. Тренер начинает из ведерка поливать ребенка, рассказывая о том, какой он красивый цветочек, как быстро он подрастает, как приятно им любоваться и т. п. В процессе, повинаясь командам взрослого ребенок «растет». Он понемногу поднимается, распрямляются его части тела, ручки вытягиваются над головой, распрямляются пальчики, выпрямляется спинка, голова тянется вверх, к солнцу. Тренер говорит о том, что, теперь ребенок вырос и набрался сил, любит его, пробует, какими «крепкими» и «твердыми» стали его ручки-веточки, спинка, головка-цветочек, шея, «ножки-корни».</p> <p>Данное упражнение отлично повышает самооценку, развивает доверительные отношения со взрослым. Если родитель присутствует на занятиях, то можно рекомендовать ему повторять это упражнение в домашних условиях, например, во время приема ванны ребенком.</p> |
| 6 | Катание на кольцах. | 3 мин. | <p>Ребенок ручками хватается за гимнастические кольца. Тренер поверх ручек малыша кладет свои руки и таким образом придерживает ребенка. Затем начинает раскачивать его как на качелях. Это упражнение вызывает массу положительных эмоций и за счет усиленного водного потока</p> |

| | | | |
|---|--------------------|--------|--|
| | | | по нижней части тела создает активный поток сенсорных ощущений у ребенка. Это активизирует деятельность нервной системы, способствует формированию границ собственного тела. |
| 7 | Элементы плавания | 5 мин. | Тренер выполняет простые обучающие элементы плавания — как держаться на воде, движения ручек и ножек. Посредством такой деятельности ребенок сосредотачивается на собственных мышечных ощущениях, что подготавливает его к дальнейшей работе с мышцами в русле телесно-ориентированной терапии и помогает учиться в лучшей степени овладевать собственным телом. |
| 8 | Заключение занятия | 2 мин. | Включает в себя ритуал прощания и несколько упражнений на расслабление мышц: ребенок повисает на руках тренера, который перемещает малыша в воде в различных направлениях. Потоки воды, создаваемые такими движениями, создают успокаивающее воздействие на нервную систему, способствуют полному мышечному расслаблению. |

3 занятие

Цель занятия: снятие психомышечного напряжения

Задачи:

- развитие произвольного поведения;
- развитие внимания;
- развитие пространственного восприятия и мелкой моторики;
- формирование умения слышать и выполнять инструкции

Содержание занятия

| № | Игра (упражнение) | Время на выполнение | Описание |
|---|-------------------|---------------------|--|
| 1 | Разминка | 3 мин. | Ритуал приветствия, небольшая физическая разминка в воде, направленная на создание позитивной эмоциональной атмосферы на занятии и на подготовку мышечного аппарата для дальнейшей работы |
| 2 | Элементы плавания | 5 мин. | Тренер выполняет простые обучающие элементы плавания — как держаться на воде, движения ручек и ножек. Посредством такой деятельности ребенок сосредотачивается на собственных мышечных ощущениях, что подготавливает его к дальнейшей работе с мышцами в русле телесно-ориентированной терапии и помогает учиться в лучшей степени овладевать собственным телом. |
| 3 | Игра с мячом | 5 мин. | Ребенок поворачивается на спинку. Тренер поддерживает его в области подмышек. Малыш ножками создает «фонтан» и брызги, при этом стараясь двигаться в направлении мяча (тренер помогает продвигаться). Когда мячик прижат в бортику, задача ребенка прихватить его ножками и подтянуть к себе так, чтобы перехватить ручками. В первый |

| | | | |
|---|-----------------------------------|--------|--|
| | | | раз тренер полностью контролирует весь процесс, показывая ребенку, что именно нужно делать. Далее ребенок координирует свои движения самостоятельно. |
| 4 | Прыжки с лесенки в воду | 2 мин. | Ребенок усаживается на верхнюю ступеньку. Тренер берет ребенка за ручки и по команде ребенок спрыгивает в воду. В ходе данного упражнения происходит отработка страхов, возникают доверительные отношения между тренером и ребенком, также происходит обучение первичным навыкам саморегуляции и умения следовать полученным инструкциям. |
| 5 | Игра с миниковриками на присосках | 5 мин. | Для игры понадобятся миниковрики на присосках. Это небольшие красочные изображения рыб или животных на резиновых ковриках, которые можно крепить на бортик бассейна. Задача ребенка отклеить их с одной части бортика бассейна и прилепить в другой части. На данном этапе ребенок самостоятельно выбирает место для расклейки миниковриков. |
| 6 | Ныряние | 2 мин. | Это важный элемент обучения плаванию и в то же время это упражнение имеет важное значение в телесно-ориентированной терапии. Умение контролировать дыхание играет важную роль в способности справляться с мышечным напряжением. Так как ребенок нырять пока не умеет, в данный момент тренер частично погружает голову ребенка и внимательно следит за реакцией |
| 7 | Катание на кольцах | 3 мин. | Ребенок ручками хватается за гимнастические кольца. Тренер поверх ручек малыша кладет свои руки и таким образом придерживает ребенка. Затем начинает раскачивать его как на качелях. Это упражнение вызывает массу положительных эмоций и за счет усиленного водного потока по нижней части тела создает активный поток сенсорных ощущений у ребенка. Это активизирует деятельность нервной системы, способствует формированию границ собственного тела. |

| | | | |
|---|--------------------|--------|--|
| 8 | Элементы плавания | 3 мин. | Тренер выполняет простые обучающие элементы плавания — как держаться на воде, движения ручек и ножек. Посредством такой деятельности ребенок сосредотачивается на собственных мышечных ощущениях, что подготавливает его к дальнейшей работе с мышцами в русле телесно-ориентированной терапии и помогает учиться в лучшей степени овладевать собственным телом. |
| 9 | Заключение занятия | 2 мин. | Включает в себя ритуал прощания и несколько упражнений на расслабление мышц: ребенок повисает на руках тренера, который перемещает малыша в воде в различных направлениях. Потоки воды, создаваемые такими движениями, создают успокаивающее воздействие на нервную систему, способствуют полному мышечному расслаблению. |

4 занятие

Цель занятия: снятие психомышечного напряжения

Задачи:

- развитие произвольного поведения;
- развитие внимания;
- развитие пространственного восприятия и мелкой моторики;
- формирование умения слышать и выполнять инструкции

Содержание занятия

| № | Игра (упражнение) | Время на выполнение | Описание |
|---|-------------------|---------------------|--|
| 1 | Разминка | 3 мин. | Ритуал приветствия, небольшая физическая разминка в воде, направленная на создание позитивной эмоциональной атмосферы на занятии и на подготовку мышечного аппарата для дальнейшей работы |
| 2 | Элементы плавания | 5 мин. | Тренер выполняет простые обучающие элементы плавания — как держаться на воде, движения ручек и ножек. Посредством такой деятельности ребенок сосредотачивается на собственных мышечных ощущениях, что подготавливает его к дальнейшей работе с мышцами в русле телесно-ориентированной терапии и помогает учиться в лучшей степени овладевать собственным телом. |
| 3 | Поймай игрушку | 5 мин. | В ходе занятия тренер предлагает малышу игрушку, способную его заинтересовать. Задача ребенка выловить из воды предмет, находящийся в свободном плавании. Игрушка должна быть удобного для ручки ребенка размера. Тренер кидает игрушку немного поодаль, затем не торопясь подводит ребенка к ней так, чтобы она оказалась в пределах |

| | | | |
|---|------------------------|--------|---|
| | | | <p>достижимости. Далее ребенок самостоятельно должен ее схватить. Обычно это упражнение не вызывает затруднений. Однако задача немного усложняется тем, что резкие движения ребенка приводят к некоторой потере равновесия в водной среде, также не рассчитав движения ребенок может создать волну, перемещающую игрушку по поверхности воды. В результате малыш вынужден контролировать собственные движения, оценивать скорость движения интересующего предмета, координировать положение собственного тела в водном пространстве.</p> |
| 4 | Ныряние | 2 мин. | <p>Это важный элемент обучения плаванию и в то же время это упражнение имеет важное значение в телесно-ориентированной терапии. Умение контролировать дыхание играет важную роль в способности справляться с мышечным напряжением. Так как ребенок нырять пока не умеет, в данный момент тренер частично погружает голову ребенка и внимательно следит за реакцией</p> |
| 5 | Солдат-тряпичная кукла | 8 мин. | <p>Это упражнение позволяет регулировать эмоциональные и телесные проявления. Ребёнок располагается на лесенке. Когда тренер говорит «Солдат», ему нужно вытянуться в «тугую струну», встать «по стойке «Смирно», «приклеить» ноги к ступеньке, почувствовать связь с землей, так, словно он — ее продолжение. В таком положении ребёнок стоит не менее минуты. Взрослый, в это время, подбадривает его, хвалит, говорит о том, что он — настоящий оловянный солдатик — крепкий, стальной, его не сломать. После этого тренер произносит фразу «Тряпичная кукла». Ребенок принимают форму тканевой игрушки: он также стоит на месте, однако, ножки и ручки выглядят слабыми, они безвольно «висят», в них нет «стержня». В таком положении ребенок также проводит не менее минуты. Во время проигрывания этой роли ребёнок должен четко ощутить расслабление каждой части тела — головы, шеи, плеч, рук, корпуса, ног. Команды чередуются: «Солдат-тряпичная кукла», повторить как минимум пару-тройку раз. Упражнение расслабляет, способствует повышению самоконтроля, вызывает положительные эмоции, развивает телесную и эмоциональную осознанность</p> |

| | | | |
|---|--------------------|--------|--|
| 6 | Элементы плавания | 5 мин. | Тренер выполняет простые обучающие элементы плавания — как держаться на воде, движения ручек и ножек. Посредством такой деятельности ребенок сосредотачивается на собственных мышечных ощущениях, что подготавливает его к дальнейшей работе с мышцами в русле телесно-ориентированной терапии и помогает учиться в лучшей степени овладевать собственным телом. |
| 7 | Заключение занятия | 2 мин. | Включает в себя ритуал прощания и несколько упражнений на расслабление мышц: ребенок повисает на руках тренера, который перемещает малыша в воде в различных направлениях. Потоки воды, создаваемые такими движениями, создают успокаивающее воздействие на нервную систему, способствуют полному мышечному расслаблению. |

5 занятие

Цель занятия: снятие психомышечного напряжения

Задачи:

- развитие произвольного поведения;
- развитие внимания;
- развитие пространственного восприятия и мелкой моторики;
- формирование умения слышать и выполнять инструкции

Содержание занятия

| № | Игра (упражнение) | Время на выполнение | Описание |
|---|-------------------|---------------------|--|
| 1 | Разминка | 3 мин. | Ритуал приветствия, небольшая физическая разминка в воде, направленная на создание позитивной эмоциональной атмосферы на занятии и на подготовку мышечного аппарата для дальнейшей работы |
| 2 | Элементы плавания | 5 мин. | Тренер выполняет простые обучающие элементы плавания — как держаться на воде, движения ручек и ножек. Посредством такой деятельности ребенок сосредотачивается на собственных мышечных ощущениях, что подготавливает его к дальнейшей работе с мышцами в русле телесно-ориентированной терапии и помогает учиться в лучшей степени овладевать собственным телом. |
| 3 | Игра с мячом | 5 мин. | Ребенок поворачивается спиной вниз, тренер держит его в районе подмышечных впадин (если ребенок не усвоил игру с первого раза, то тренер поддерживает и сам двигает ножками ребенка, как в первое выполнение данного упражнения). Задача малыша сделать ножками «фонтан» и брызги, хлопая ими по воде, отгоняя при этом мячик мячик к |

| | | | |
|---|-------------------------|--------|--|
| | | | бортику с целью там захватить его ножками. Это упражнение позволяет отработать негативные эмоции. |
| 4 | Прыжки с лесенки в воду | 3 мин. | Ребенок усаживается на верхнюю ступеньку. Тренер берет ребенка за ручки и по команде ребенок спрыгивает в воду. В ходе данного упражнения происходит отработка страхов, возникают доверительные отношения между тренером и ребенком, также происходит обучение первичным навыкам саморегуляции и умения следовать полученным инструкциям. |
| 5 | Игра с миниковриками | 8 мин. | Игра проходит точно так же как и в первый раз, но с небольшим усложнением задачи. В этот раз игрушки нужно прикрепить к бортику бассейна в определенном месте. Отрабатываются навыки саморегуляции, умение следовать инструкциям, а также зрительно-моторная координация. |
| 6 | Элементы плавания | 3 мин. | Тренер выполняет простые обучающие элементы плавания — как держаться на воде, движения ручек и ножек. Посредством такой деятельности ребенок сосредотачивается на собственных мышечных ощущениях, что подготавливает его к дальнейшей работе с мышцами в русле телесно-ориентированной терапии и помогает учиться в лучшей степени овладевать собственным телом. |
| | Заключение занятия | 2 мин. | Включает в себя ритуал прощания и несколько упражнений на расслабление мышц: ребенок повисает на руках тренера, который перемещает малыша в воде в различных направлениях. Потоки воды, создаваемые такими движениями, создают успокаивающее воздействие на нервную систему, способствуют полному мышечному расслаблению. |

6 занятие

Цель занятия: снятие психомышечного напряжения

Задачи:

- развитие произвольного поведения;
- развитие внимания;
- развитие пространственного восприятия и мелкой моторики;
- формирование умения слышать и выполнять инструкции

Содержание занятия

| № | Игра (упражнение) | Время на выполнение | Описание |
|---|--------------------------|---------------------|---|
| 1 | Разминка | 3 мин. | Ритуал приветствия, небольшая физическая разминка в воде, направленная на создание позитивной эмоциональной атмосферы на занятии и на подготовку мышечного аппарата для дальнейшей работы |
| 2 | Элементы плавания | 5 мин. | Тренер выполняет простые обучающие элементы плавания — как держаться на воде, движения ручек и ножек. Посредством такой деятельности ребенок сосредотачивается на собственных мышечных ощущениях, что подготавливает его к дальнейшей работе с мышцами в русле телесно-ориентированной терапии и помогает учиться в лучшей степени овладевать собственным телом. |
| 3 | «Солдат-тряпичная кукла» | 3 мин. | Ребенок уже знаком с правилами игры. Если малыш спокойно чувствует себя на гимнастических кольцах, то игру переносим сюда. Ребенок висит на руках на кольцах. При команде «Солдатик» он вытягивается в струнку, затем расслабляется повисая на кольцах при команде «тряпичная кукла». В том случае, если у ребенка слабые ручки и он не может физически выполнить упражнение на кольцах, то это задание |

| | | | |
|---|--------------------|--------|--|
| | | | выполняется так же, как и в первый раз — на лесенке бассейна. |
| 4 | «Равновесие» | 2 мин. | Тренер подсаживает ребенка себе на ногу (стоит на одной ноге, придерживаясь рукой за бортик). Задача ребенка, отпустив ручки удержать равновесие и просидеть, не держась как можно дольше. |
| 5 | «Собери детальки» | 8 мин. | На воду в свободное плавание выпускаются детали конструктора для игр в воде. У ребенка в руке сачок. Задача собрать в сачок все детали конструктора, не трогая их ручками. Тренер ведет ребенка по воде, как при выполнении элементов плавания, а малыш попутно следит за плавающими детальками и подхватывает их сачком, проплывая мимо. Упражнение способствует развитию зрительно-моторной координации и саморегуляции. |
| 6 | «Расслабься» | 2 мин. | Два предыдущих упражнения требуют большой сосредоточенности и сил. Поэтому необходимо дать ребенку отдохнуть и расслабиться. Тренер усаживает ребенка на ступеньку и дает ему две емкости для игры с водой. Обычно дети просто переливают воду из одной емкости в другую. Данное упражнение помогает малышу отдохнуть и снять мышечное и психоэмоциональное напряжение. |
| 7 | Элементы плавания | 5 мин. | Тренер выполняет простые обучающие элементы плавания — как держаться на воде, движения ручек и ножек. Посредством такой деятельности ребенок сосредотачивается на собственных мышечных ощущениях, что подготавливает его к дальнейшей работе с мышцами в русле телесно-ориентированной терапии и помогает учиться в лучшей степени овладевать собственным телом. |
| | Заключение занятия | 2 мин. | Включает в себя ритуал прощания и несколько упражнений на расслабление мышц: ребенок повисает на руках тренера, который перемещает малыша в воде в различных направлениях. Потоки воды, создаваемые такими движениями, создают |

| | | |
|--|--|--|
| | | успокаивающее воздействие на нервную систему, способствуют полному мышечному расслаблению. |
|--|--|--|

7 занятие

Цель занятия: снятие психомышечного напряжения

Задачи:

- развитие произвольного поведения;
- развитие внимания;
- развитие пространственного восприятия и мелкой моторики;
- формирование умения слышать и выполнять инструкции.

Содержание занятия

| № | Игра (упражнение) | Время на выполнение | Описание |
|---|--------------------------------------|---------------------|--|
| 1 | Разминка | 3 мин. | Ритуал приветствия, небольшая физическая разминка в воде, направленная на создание позитивной эмоциональной атмосферы на занятии и на подготовку мышечного аппарата для дальнейшей работы |
| 2 | Элементы плавания | 5 мин. | Тренер выполняет простые обучающие элементы плавания — как держаться на воде, движения ручек и ножек. Посредством такой деятельности ребенок сосредотачивается на собственных мышечных ощущениях, что подготавливает его к дальнейшей работе с мышцами в русле телесно-ориентированной терапии и помогает учиться в лучшей степени овладевать собственным телом. |
| 3 | Упражнения на гимнастических кольцах | 5 мин. | Ребенок висит на кольцах. При команде малыш поднимает ножки перпендикулярно талии, при следующей команде опускает их вниз, старается лечь на воду, расслабляется как в упражнении «тряпичная кукла» |
| 4 | Нырание | 2 мин. | Это важный элемент обучения плаванию и в |

| | | | |
|---|----------------------|--------|---|
| | | | <p>то же время это упражнение имеет важное значение в телесно-ориентированной терапии. Умение контролировать дыхание играет важную роль в способности справляться с мышечным напряжением. Так как ребенок уже может ненадолго задерживать дыхание, то по команде тренера он полностью погружается в воду на 2-4 секунды.</p> |
| 5 | Игра с миниковриками | 8 мин. | <p>Задача сохраняется с небольшими осложнениями. Ребенку по-прежнему нужно отклеить коврики в одном месте и прилепить их в другой части бортика бассейна. Только теперь на бортике есть разметка в виде клеточек (10x10 см) и каждый коврик следует поместить в отдельную клеточку.</p> |
| 6 | «Ребенок-цветок» | 5 мин. | <p>Малыш садится на лесенку бассейна, так что частично его тело находится в воде, а частично на воздухе. Тренер начинает из ведерка поливать ребенка, рассказывая о том, какой он красивый цветочек, как быстро он подрастает, как приятно им любоваться и т. п. В процессе, повинаясь командам взрослого ребенок «растет». Он понемногу поднимается, распрямляются его части тела, ручки вытягиваются над головой, распрямляются пальчики, выпрямляется спинка, голова тянется вверх, к солнцу. Тренер говорит о том, что, теперь ребенок вырос и набрался сил, любит его, пробует, какими «крепкими» и «твердыми» стали его ручки-веточки, спинка, головка-цветочек, шея, «ножки-корни».</p> <p>Данное упражнение отлично повышает самооценку, развивает доверительные отношения со взрослым.</p> |
| 7 | Заключение занятия | 2 мин. | <p>Включает в себя ритуал прощания и несколько упражнений на расслабление мышц: ребенок повисает на руках тренера, который перемещает малыша в воде в различных направлениях. Потoki воды, создаваемые такими движениями, создают успокаивающее воздействие на нервную</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | систему, способствуют полному мышечному расслаблению. |
|--|--|--|---|

8 занятие

Цель занятия: снятие психомышечного напряжения

Задачи:

- развитие произвольного поведения;
- развитие внимания;
- развитие пространственного восприятия и мелкой моторики;
- формирование умения слышать и выполнять инструкции

Содержание занятия

| № | Игра (упражнение) | Время на выполнение | Описание |
|---|-------------------|---------------------|--|
| 1 | Разминка | 3 мин. | Ритуал приветствия, небольшая физическая разминка в воде, направленная на создание позитивной эмоциональной атмосферы на занятии и на подготовку мышечного аппарата для дальнейшей работы |
| 2 | Элементы плавания | 5 мин. | Тренер выполняет простые обучающие элементы плавания — как держаться на воде, движения ручек и ножек. Посредством такой деятельности ребенок сосредотачивается на собственных мышечных ощущениях, что подготавливает его к дальнейшей работе с мышцами в русле телесно-ориентированной терапии и помогает учиться в лучшей степени овладевать собственным телом. |
| 3 | Собери детальки | 8 мин. | На воду в свободное плавание выпускаются детали конструктора для игр в воде. У ребенка в руке сачок. Задача собрать в сачок |

| | | | |
|---|--------------------|--------|---|
| | | | все детали конструктора, не трогая их ручками. Тренер ведет ребенка по воде, как при выполнении элементов плавания, а малыш попутно следит за плавающими детальками и подхватывает их сачком, проплывая мимо. Упражнение способствует развитию зрительно-моторной координации и саморегуляции. |
| 4 | Ныряние | 3 мин. | Это важный элемент обучения плаванию и в то же время это упражнение имеет важное значение в телесно-ориентированной терапии. Умение контролировать дыхание играет важную роль в способности справляться с мышечным напряжением. Так как ребенок уже может ненадолго задерживать дыхание, то по команде тренера он полностью погружается в воду на 3-5 секунд (немного увеличиваем длительность погружения по сравнению с предыдущим разом). |
| 5 | «Расслабься» | 3 мин. | Два предыдущих упражнения требуют большой сосредоточенности и сил. Поэтому необходимо дать ребенку отдохнуть и расслабиться. Тренер усаживает ребенка на ступеньку и дает ему две емкости для игры с водой. Обычно дети просто переливают воду из одной емкости в другую. Данное упражнение помогает малышу отдохнуть и снять мышечное и психоэмоциональное напряжение. |
| 6 | Игра с мячом | 5 мин. | Ребенок поворачивается спиной вниз, тренер держит его в районе подмышечных впадин (если ребенок не усвоил игру с первого раза, то тренер поддерживает и сам двигает ножками ребенка, как в первое выполнение данного упражнения). Задача малыша сделать ножками «фонтан» и брызги, хлопая ими по воде, отгоняя при этом мячик мячик к бортику с целью там захватить его ножками. Это упражнение позволяет отработать негативные эмоции. |
| | Заключение занятия | 2 мин. | Включает в себя ритуал прощания и несколько упражнений на расслабление |

| | | |
|--|--|--|
| | | мышц: ребенок повисает на руках тренера, который перемещает малыша в воде в различных направлениях. Потоки воды, создаваемые такими движениями, создают успокаивающее воздействие на нервную систему, способствуют полному мышечному расслаблению. |
|--|--|--|

9 занятие

Цель занятия: снятие психомышечного напряжения

Задачи:

- развитие произвольного поведения;
- развитие внимания;
- развитие пространственного восприятия и мелкой моторики;
- формирование умения слышать и выполнять инструкции

Содержание занятия

| № | Игра (упражнение) | Время на выполнение | Описание |
|---|-------------------|---------------------|--|
| 1 | Разминка | 3 мин. | Ритуал приветствия, небольшая физическая разминка в воде, направленная на создание позитивной эмоциональной атмосферы на занятии и на подготовку мышечного аппарата для дальнейшей работы |
| 2 | Элементы плавания | 5 мин. | Тренер выполняет простые обучающие элементы плавания — как держаться на воде, движения ручек и ножек. Посредством такой деятельности ребенок сосредотачивается на собственных мышечных ощущениях, что подготавливает его к дальнейшей работе с мышцами в русле телесно-ориентированной терапии и помогает учиться в лучшей степени овладевать собственным телом. |
| 3 | Игра с | 8 мин. | Задача сохраняется с небольшими |

| | | | |
|---|--------------------|--------|---|
| | миниловриками | | усложнениями. Ребенку по-прежнему нужно отклеить коврики в одном месте и прилепить их в другой части бортика бассейна. Только теперь на бортике есть разметка в виде клеточек (10x10 см) и каждый коврик следует поместить в отдельную клеточку. |
| 4 | «Равновесие» | 3 мин. | Тренер подсаживает ребенка себе на ногу (стоит на одной ноге, придерживаясь рукой за бортик). Задача ребенка, отпустив ручки удерживать равновесие и просидеть, не держась как можно дольше. Если ребенок легко справляется с полученным заданием, то задачу можно немного усложнить — тренер может слегка покачивать ногой. В результате ребенку нужно будет применить большей усилий, чтобы сохранить равновесие. |
| 5 | Ныряние | 3 мин. | Это важный элемент обучения плаванию и в то же время это упражнение имеет важное значение в телесно-ориентированной терапии. Умение контролировать дыхание играет важную роль в способности справляться с мышечным напряжением. Так как ребенок уже может ненадолго задерживать дыхание, то по команде тренера он полностью погружается в воду на 4-6 секунд (немного увеличиваем длительность погружения по сравнению с предыдущим разом). |
| 6 | Игра с мячом | 5 мин. | Ребенок поворачивается спиной вниз, тренер держит его в районе подмышечных впадин. Задача малыша сделать ножками «фонтан» и брызги, хлопая ими по воде, отгоняя при этом мячик мячик к бортику с целью там захватить его ножками. Это упражнение позволяет отработать негативные эмоции. |
| | Заключение занятия | 2 мин. | Включает в себя ритуал прощания и несколько упражнений на расслабление мышц: ребенок повисает на руках тренера, который перемещает малыша в воде в различных направлениях. Потоки воды, создаваемые такими движениями, создают успокаивающее воздействие на нервную систему, способствуют полному мышечному |

10 занятие

Цель занятия: диагностика полученных умений и навыков

Содержание занятия

В бассейне проходит обычное занятие по плаванию с тренером. Тренер в ходе занятия использует игры и упражнения, по которым психолог может отследить результативность проведенной работы: «игра с мячом», игра с миниковриками, упражнение «Солдат-тряпичная кукла».

Психолог ведет наблюдение и отмечает динамику, заполняя бланк карты наблюдений.

V. Методические рекомендации по проведению данной программы

Программа имеет ряд особенностей, которые требуют дополнительного разъяснения.

1. Для работы требуются два специалиста – педагог-психолог и тренер по плаванию. Задача психолога состоит в том, чтобы провести наблюдение за ребенком, отследить имеющиеся проблемные зоны и при необходимости ввести изменения в программу в соответствии с особенностями и потребностями ребенка. В конце программы он должен оценить результативность проведенных занятий. Также педагог-психолог должен дать подробные инструкции и разъяснения тренеру, чтобы тот четко понимал что именно нужно делать с ребенком, как проводить то или иное упражнение, в чем цель поставленной задачи и т.п. По сути непосредственно работу с ребенком осуществляет тренер по плаванию, а психолог корректирует данную работу с позиции наблюдателя.
2. Программа рассчитана на проведение занятий в индивидуальном формате. Это обусловлено возрастом адресата программы и спецификой проведения занятий.

3. На занятиях присутствует родитель в качестве наблюдателя. Это, во-первых, успокаивает ребенка. Во-вторых, сам родитель также обучается некоторым приемам и играм, которые он в состоянии проводить и дома, для увеличения эффекта от занятий и закрепления результата.
4. Бывают ситуации, когда ребенок нуждается в более длительной адаптации. В этом случае рекомендуется увеличить вводную часть программы до двух-трех занятий. Главная задача при этом убрать страхи и тревожность, что необходимо для проведения последующих занятий.

VI. Список литературы

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология: физиология развития ребенка. – М., 2002.
2. Булгакова Н.Ж. Физкультура и спорт. Плавание. - М., 2001.
3. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. М., 2004
4. Применение телесно-ориентированных методов для лечения больных нервно-психическими расстройствами. Пособие для врачей и психологов Санкт-Петербург 2008
5. Кудрявцева Е. А., Детский сад и семья. Методика работы с родителями. – М., 2007.
6. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991.
7. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. – М., 2002.
8. Смирнова Е.О. Дети раннего возраста в детском саду. – М., 2010
9. <https://www.maam.ru/detskijasad/ispolzovanie-telesno-orientirovanyh-igr-i-uprazhnenii-v-korekciono-razvivayuschei-rabote-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta.html>
10. https://medaboutme.ru/articles/polza_telesno_orientirovannoy_terapii_dlya_detey

/?ysclid=lextfw9kql449385436

11. <https://infourok.ru/ispolzovanie-telesno-orientirovannyh-igr-i-uprazhnenij-v-korrekcionno-razvivayushej-rabote-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta-5843778.html?ysclid=lezkfg71c962971136>
12. <https://www.razumeykin.ru/publikatsii/telesno-orientirovannye-igry?ysclid=lezkhk1h5k521616963>
13. <https://dlyapedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=13268&date=21.09.2022>

Приложение 1

**Бланк карты наблюдений
для оценки результативности программы
«Танец маленького утенка»**

| Критерии оценивания результативности программы | Номер занятия | | |
|--|----------------------|----------|-----------|
| | 1 | 5 | 10 |
| Снижение аффективных реакций (страх, тревожность, плач) | | | |
| Нормализация мышечного тонуса | | | |
| Произвольность внимания, навыки саморегуляции | | | |
| Умение слышать и выполнять инструкции | | | |
| Зрительно-моторная координация, ловкость оперирования предметами | | | |

Материалы, иллюстрирующие проведение занятий по программе «Танец маленького утенка»

Фото 1



Разметка на бортике бассейна для игры с миниковриками

Фото 2



Гимнастические кольца для занятий в бассейне

Фото 3



Конструктор для занятий в воде

Фото 4



Фото 5



Фото 6



Фото 7



Фото 8



**Заполненные карты наблюдений
для оценки результативности программы
«Танец маленького утенка»**

| Критерии оценивания результативности программы | Номер занятия | | |
|--|----------------------|---|----|
| | 1 | 5 | 10 |
| Снижение аффективных реакций (страх, тревожность, плач) | - | V | V |
| Нормализация мышечного тонуса | - | - | V |
| Произвольность внимания, навыки саморегуляции | - | - | V |
| Умение слышать и выполнять инструкции | - | V | V |
| Зрительно-моторная координация, ловкость оперирования предметами | - | V | V |

| Критерии оценивания результативности программы | Номер занятия | | |
|--|----------------------|---|----|
| | 1 | 5 | 10 |
| Снижение аффективных реакций (страх, тревожность, плач) | - | V | V |
| Нормализация мышечного тонуса | - | - | - |
| Произвольность внимания, навыки саморегуляции | - | V | V |
| Умение слышать и выполнять инструкции | - | V | V |
| Зрительно-моторная координация, ловкость оперирования предметами | - | V | V |

| Критерии оценивания результативности программы | Номер занятия | | |
|--|----------------------|---|----|
| | 1 | 5 | 10 |
| Снижение аффективных реакций (страх, тревожность, плач) | - | V | V |
| Нормализация мышечного тонуса | - | V | V |
| Произвольность внимания, навыки саморегуляции | V | V | V |
| Умение слышать и выполнять инструкции | V | V | V |
| Зрительно-моторная координация, ловкость оперирования предметами | V | V | V |

| Критерии оценивания результативности программы | Номер занятия | | |
|--|----------------------|---|----|
| | 1 | 5 | 10 |
| Снижение аффективных реакций (страх, тревожность, плач) | - | V | V |
| Нормализация мышечного тонуса | - | - | V |
| Произвольность внимания, навыки саморегуляции | - | - | V |
| Умение слышать и выполнять инструкции | - | V | V |
| Зрительно-моторная координация, ловкость оперирования предметами | V | V | V |

| Критерии оценивания результативности программы | Номер занятия | | |
|--|----------------------|---|----|
| | 1 | 5 | 10 |
| Снижение аффективных реакций (страх, тревожность, плач) | - | V | V |
| Нормализация мышечного тонуса | - | - | - |
| Произвольность внимания, навыки саморегуляции | - | - | - |
| Умение слышать и выполнять инструкции | - | - | - |
| Зрительно-моторная координация, ловкость оперирования предметами | - | - | V |

Рефлексивный отчет
о результативности коррекционно-развивающей программы
«Танец маленького утенка»

Реализация данной программы осуществлялась на базе АНО ДО ДС «Теремок» с детьми раннего возраста 1,5 – 2 лет.

Основной целью программы является: коррекция психосоматических состояний у детей раннего возраста путем применения методов телесно-ориентированной терапии в условиях бассейна для плавания.

Задачи программы:

1. Снижение интенсивности аффективных поведенческих реакций
2. Нормализация мышечного тонуса ребенка
3. Формирование первичных навыков саморегуляции
4. Развитие общей моторики, развитие зрительно-моторной координации

Сроки реализации: в период с марта 2022 г. по март 2023 года воспитанники ясельной группы посещали занятия по коррекционно-развивающей программе «Танец маленького утенка».

Коррекционно-развивающая программа для детей раннего возраста «танец маленького утенка» показана детям с психосоматическими нарушениями, с низкой моторной координацией, с аффективными реакциями. Особенности развития такого рода проявляются в ограниченности подвижности, нарушениях осанки и позы, неправильном кровообращении, повышенном либо пониженном мышечном тоне. В психической сфере это мешает естественному проявлению эмоций, тормозит развитие саморегуляции, зрительно-моторной координации, и, как следствие, в дальнейшем негативно сказывается на развитии когнитивных функций.

Занятия по программе способствуют правильному развитию опорно-двигательного аппарата, помогают ребенку в развитии координации движений, восстановлению и сохранению эмоционального равновесия и саморегуляции.

- Занятия проводились в бассейне для плавания «Китенок», функционирующем на базе АНО ДО ДС «Теремок».
- Продолжительность занятия 30 минут.
- Оптимальная периодичность встреч участников программы — 2 раза в неделю.
- Программа рассчитана на работу в индивидуальной форме.
- Непосредственно занятия проводит тренер по плаванию, педагог-психолог присутствует на занятиях и при необходимости корректирует ход занятий под индивидуальные особенности ребенка.

Итоговые формы контроля:

- **Карта наблюдений для оценки результативности программы «Танец маленького утенка».**

О результативности реализации программы «Танец маленького утенка» можем судить по данным карты наблюдений. В приведенной ниже таблице приведены полученные путем наблюдения данные о результативности занятий у 8 детей, с которыми данная программа проходила апробацию.

| Критерии оценивания результативности программы | Номер занятия | | |
|--|----------------------|-----------------|------------------|
| | 1 | 5 | 10 |
| Снижение аффективных реакций (страх, тревожность, плач) | 0 | 8 чел (100%) | 8 чел (100%) |
| Нормализация мышечного тонуса | 0 | 2 чел (25 %) | 6 чел (75%) |
| Произвольность внимания, навыки саморегуляции | 1 (12,5 %) | 2 чел (25%) | 7 чел (87,5%) |
| Умение слышать и выполнять инструкции | 1 (12,5%) | 4 чел (50%) | 7 чел (87,5%) |
| Зрительно-моторная координация, ловкость оперирования предметами | 2 (25%) | 4 чел (50%) | 8 чел (100%) |

Как видно из приведенной, у воспитанников раннего возраста по итогам первичного наблюдения во всех 100% случаях зафиксировано наличие аффективных реакций (высокая тревожность, плач, реакции страха), у всех детей имелись нарушения мышечного тонуса, дети демонстрировали неумение слышать и выполнять инструкции. Один ребенок продемонстрировал наличие произвольного внимания и смог выполнить простые инструкции тренера, у двоих детей зрительно-моторная координация в соответствии с возрастом. Половине детей потребовалось провести дополнительные занятия на вводном этапе для прохождения адаптации к условиям бассейна.

Итоговая фиксация результативности в карте наблюдения показала улучшение по всем параметрам наблюдения. У всех детей наблюдалось снижение количества и интенсивность аффективных реакций, все дети показали нормальный уровень зрительно-моторной координации и моторной ловкости. 87,5 % (7 человек) повысилась произвольность внимания, наблюдалось формирование умения слышать простые инструкции тренера и выполнять их. У 75% детей (6 человек) наблюдалась нормализация мышечного тонуса.

Вывод:

проведенная диагностика позволила подтвердить, что авторская программа «Танец маленького утенка», направленная на преодоление проблем психосоматического характера у детей раннего возраста посредством занятий в бассейне для плавания помогает достичь поставленных целей и задач. В результате апробации коррекционно-развивающей психолого-педагогической программы у воспитанников наблюдается положительная динамика, что способствует дальнейшему развитию детей в соответствии с возрастными нормами.

Дата: 03.03.2023 г.

Педагог-психолог _____ Бокарева И.А.

**Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей имени Героя Советского Союза П.И. Викулова
городского округа Сызрань Самарской области**

446001, Самарская область, г.Сызрань, ул.Ст.Разина, 1
телефоны: 8(8464)98-62-16, факс: 8(8464)98-62-16 e-mail: lincey_szr@samara.edu.ru
ИНН 6325006493/КПП632501001

**Рецензия на коррекционно-развивающую программу
для детей раннего возраста (1,5 — 2 лет)
«Танец маленького утенка»**

Программа посвящена работе с детьми раннего возраста, имеющих нарушения психосоматического характера. В последнее время отмечается постоянное увеличение количества таких детей. Это явление самым негативным образом сказывается на развитии ребенка как в телесной (физической), так и в психической (эмоциональной, регулятивной и т.д.) сферах, что в дальнейшем отрицательно сказывается на развитии когнитивных функций.

Подобного рода нарушения могут и должны корректироваться в как можно более раннем возрасте. В этом случае можно минимизировать, а зачастую и просто избежать всех негативных последствий в развитии ребенка. В связи с этим особую ценность представляют программы, направленные на коррекцию психосоматических нарушений и дающие возможность ребенку развиваться в соответствии с возрастными нормами.

В связи с этим актуальность и практическая направленность коррекционно-развивающей программы для детей раннего возраста «Танец маленького утенка» не вызывает сомнений. Достоинством программы является неординарный подход к решению заявленной проблемы, позволяющий специалистам облегчить работу с детьми раннего возраста, у

которых еще пока не развиты речевые навыки. Занятия организованы так, что неизменно должны вызывать повышенный интерес ребенка, что гарантирует изначально высокую мотивацию. Исключением являются дети, проявляющие реакции страха перед водой.

В целом коррекционно-развивающая программа для детей раннего возраста (1,5 — 2 лет) «Танец маленького утенка» соответствует основным требованиям, предъявляемым к работам данного вида и содержит: цель и задачи программы, учебно-методический план, методическое обеспечение программы, ожидаемые результаты и способ их проверки. Цель программы реалистична, сформулированы задачи, обозначены режим занятий, их продолжительность, адресат программы. Может быть рекомендована к использованию в условиях дошкольной образовательной организации.

Рецензент: Мазур Г.И. Педагог-психолог высшей квалификационной категории ГБОУ лицей имени Героя Советского Союза П. И. Викулова городского округа Сызрань Самарской области

«03» марта 2013 года

Г.И.

Мазур / Мазур

Подпись Мазур Г.И. заверяю
директор ГБОУ лицей г.о. Сызрань
Н.В.



Лобачева / Лобачева

**Отзыв администрации Автономная некоммерческая организация
дошкольного образования Детский сад "Теремок" на коррекционно-
развивающую программу «Танец маленького утенка»**

Программа коррекционно-развивающей работы с детьми раннего возраста «Танец маленького утенка», составленная педагогом-психологом Бокаревой И.А., направлена на работу с детьми раннего возраста, имеющими нарушения психосоматического характера. Среди воспитанников детского сада нередко встречаются такие дети, в том числе и в ясельной группе. В связи с этим становится актуальным проведение коррекционных занятий с такими детьми. Целью программы является снижение психосоматических реакций у детей, начавших посещать ясельную группу детского сада.

На базе Автономной некоммерческой организации дошкольного образования Детский сад "Теремок" (далее - АНО «Теремок») функционирует бассейн для детей. Это замечательное подспорье для работы с детьми данного возраста. Даже обычные занятия в бассейне помогают детям быстрее адаптироваться, а занятия, разработанные педагогом-психологом и осуществляемые тренером по плаванию, еще более ускорили и облегчили этот процесс.

Программа разработана и апробирована для воспитанников ясельной группы 1,5 — 2 лет и направлена на снижение психосоматических реакций, формирование умения слушать и выполнять простые инструкции, развитие зрительно-моторной координации и саморегуляции на базу АНО «Теремок» в 2022-2023 г. Актуальность программы обусловлена тем, что дети, поступающие в ясельную группу детского сада всегда требуют к себе особого подхода и пристального внимания. Дети в возрасте 1,5 — 2 лет еще слишком малы, чтобы быстро адаптироваться к условиям детского сада, они еще психологически не готовы длительное время находиться вдали от мамы, особенно это касается детей, имеющих нарушения психосоматического характера. Это неизбежно вызывает тревогу, как у родителей, так и у сотрудников детского сада, которые прилагают все возможные усилия, стараются использовать все доступные возможности,

чтобы облегчить этот столь трудный для малыша процесс адаптации.

Программа грамотно структурирована, содержательна и результативна (что следует из отчетов по оценке результативности программы). Занятия по программе проходят в индивидуальной форме, всего в программе участвовало 8 детей.

Результаты внедрения программы свидетельствуют о ее эффективности:

- дети учатся слышать воспитателя, взаимодействовать с ним;
- снижается частота и интенсивность аффективных реакций;
- нормализуется мышечный тонус.

Программа может служить методическим обеспечением психологического сопровождения в условиях дошкольного образовательного учреждения, на базе которого функционирует бассейн для плавания.

03.03.2023

Директор АНО «Теремок» / Кирьянова Ю.Г.

