

Тамбовское областное государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

УТВЕРЖДЕНО  
ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики  
и дифференцированного обучения»  
\_\_\_\_\_ Малышкина Н.В.  
« \_ » \_\_\_\_\_ 2015г.

Рабочая программа  
дополнительного образования  
**«Уроки милосердия»**  
для детей обучающихся в 1 классе

Составитель:  
социальный педагог  
Архипова Нина Анатольевна

Тамбов  
2015

## Пояснительная записка.

Одним из стратегических направлений системы образования является выстраивание единого духовно-образовательного и культурного пространства.

Введение учебного курса «Уроки милосердия» в 1 классе на начальной ступени образования гармонично дополняет содержание образовательной области ФГОС « Основы духовно-нравственной культуры народов России».

Культура России исторически формировалась под воздействием православия, и все её сферы глубоко связаны с ним, поэтому православная культура – одна из важнейших областей социально-гуманитарного знания. Являясь ядром традиционной российской культуры, православие тесно связано с национальными культурами не только русского, но и многих других народов России в их историческом развитии и современном состоянии. Без знания основ православной культуры адекватное освоение ценностей российской культуры, особенно гуманитарных, невозможно, а приобщение к ним затруднено.

Духовно-нравственный компонент необходим для развития личности, воспитания нравственных качеств и создаёт реальные психологические условия для формирования социальной адаптации: развития социальных умений и навыков поведения, устойчивых позитивных межличностных отношений и нравственных качеств личности ребёнка, которые в полной мере определяют внутренний мир ребёнка.

Изучение нравственных основ православной культуры в рамках «Уроков милосердия» можно назвать курсом добродетели. Термин «добродетель» образован соединением двух слов «добро» и «ведать». Ведать, то есть знать, осваивать, усваивать добро. Для чего человеку нужно ведать добро? Для того, чтобы стремиться к добрым поступкам и уклоняться от зла. Недаром Василий Андреевич Жуковский писал: «Образование – это воспитание добродетели».

Окружающая жизнь ежедневно показывает нам, как легко и быстро школьник воспринимает пошлое и безобразное. А вот излечиться от недобрых привычек и навыков очень нелегко.

Предмет «Уроки милосердия» воздействует на личность ребёнка посредством православной литературы. Православная художественная литература – богатый источник переживаний, позволяет детям, в процессе анализа ситуации, приобретать знания о нормах поведения православного человека, о вариантах решения нравственных задач, способствует мыслительно-эмоциональному «переносу» ребёнка в ситуацию, описываемую в произведении, помогает идентифицировать себя со святым или героем произведения.

В учебном пособии представлены следующие жанры художественной литературы: рассказы, стихи, пословицы, сказки, притчи, жития святых людей. «Уроки милосердия» - это интегрированный курс, который включает в себя не только литературное, но и художественно-эстетическое творчество и музыкальное искусство. Поэтому виды деятельности на уроках самые разнообразные.

Это работа с произведением, репродукциями картин, прикладное творчество, лепка, рисование, раскрашивание рисунков. Там, где целесообразно вытекает из хода занятия, применяется проектная деятельность и коллективное творческое дело.

**Актуальность программы** в том, что она способствует развитию у младших школьников системы общечеловеческих, культурных, духовных и нравственных ценностей.

**Отличительная особенность программы** в том, что она, используя различные методы и приёмы обучения, прививает учащимся следующие духовно – нравственные ценности:

- патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);
- семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
- труд и творчество (творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);
- природа (жизнь, родная земля, заповедная природа, планета Земля);
- человечество (мир во всем мире, многообразие культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество).

**Новизна программы** заключается в формировании воспитательного процесса на двух взаимосвязанных уровнях: образовательном (направления: культурологическое, православное, краеведческое, интеллектуальное, оздоровительное) и на поведенческом (вооружение умениями и навыками толерантного взаимодействия), составляющих единое целое.

**Цель программы** – формирование на основе знакомства с православной культурой высоких ценностных отношений к духовному историческому и культурному национальному наследию и воспитания качеств, отличавших русский характер: доброту, открытость, трудолюбие, патриотизм, сострадание, милосердие, благородство.

Для решения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

**Обучающие:**

- Сформировать понятия: совесть, душа, нравственность, благодарность, род, семья, Родина, имя, праздники, радость, внимание, талант, прощение.
- представление о духовности, истине, благе (добре), красоте, служении людям и Отечеству.
- Сформировать у ребёнка потребность в построении собственной поведенческой модели в соответствии с законами духовности.
- Обучить оценивать поведение человека с духовных позиции.

**Развивающие:**

- Развить интерес к православной культуре.
- Вызвать интерес к полученным знаниям и желание практической их реализации.
- Развить самостоятельность и инициативу.
- Развить духовно-нравственные качества личности
- Развить способность духовно-нравственного осмысления окружающего мира.
- Формировать творческие способности.

**Воспитательные:**

- Воспитать ответственность за свою жизнь, за жизнь близких, за окружающий мир.
- Воспитать нравственную культуру личности, нравственное сознание
- Воспитать духовно-нравственные качества, высокие эстетические чувств.

**Условия реализации программы:**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения и предусмотрена для детей обучающихся 1 класса.

Программа состоит из трех основных разделов:

- Милосердие в семье;
- Милосердие к ближним;
- Доброе отношение к природе.

Первый год обучения – 1 раз в неделю, продолжительностью по 1 часу. На учебный год отводится 34 часа.

### Методическое обеспечение программы

Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение
Милосердие в семье	Индивидуально-групповые	Объяснительно-иллюстративные (беседа, рассказ, показ учебных презентаций);	Дидактическое обеспечение:  -Подборка информационной и справочной литературы.  -Сценарии массовых мероприятий, разработанные для организации досуга обучающихся.
Милосердие к ближним	Индивидуально-групповые	Экскурсии; репродуктивные (изобразительное творчество); объяснительно-иллюстративные (беседа, рассказ, показ учебных презентаций);	-Индивидуальные альбомы для рисования и краски.  Техническое обеспечение:
Доброе отношение к природе	Индивидуально-групповые	Экскурсии; репродуктивные (изобразительное творчество); объяснительно-иллюстративные (беседа, рассказ, показ учебных презентаций)	-Просторный учебный школьный класс с хорошим освещением, учебные столы.  -Ноутбук и мультимедийные средства изображения информации.

### Учебно-тематический план

Перечень разделов и тем	Количество часов
<b>Раздел 1. Милосердие в семье</b>	<b>17</b>
Родители и дети.	4
Род. Предки. Потомки.	2
Забота о старших	4
Братья и сестры	2
Друзья. Одноклассники	5
<b>Раздел 2. Милосердие к ближним</b>	<b>8</b>
Православные традиции праздника Рождества Христова	1
Православные традиции праздника Рождества Христова. Приготовление подарков к Рождеству Христову	1
Православные традиции праздника Рождества Христова. Подготовка праздничной благотворительной программы.	1
Православные традиции праздника Светлой Пасхи	1
Православные традиции праздника Светлой Пасхи. Приготовление подарков к Светлой Пасхе	1
Православные традиции праздника Светлой Пасхи. Подготовка праздничной благотворительной программы	1
Милосердное отношение к слабым, больным	2
<b>Раздел 3. Доброе отношение к природе</b>	<b>4</b>
Наши маленькие друзья.	4

### Календарно-тематическое планирование на 2015-2016 уч.год.

Тема занятия	Основной вид учебной деятельности	Дата проведения
<b>Раздел 1. Милосердие в семье</b>		
Родители и дети. Семья-это остров любви, послушания.	Беседа	8 сентября
Родители и дети. Семья-это остров доверия.	Беседа	15 сентября
Родители и дети. Семья-это остров заботы	Беседа	22 сентября
Родители и дети. Жадность-причина разлада в семье.	Беседа	29 сентября
Род. Предки. Потомки. Подарок для мамы	Практикум. Творческие работы	6 октября
Род. Предки. Потомки. Подарок для папы	Практикум. Творческие работы	13 октября
Забота о старших. Дед, баба и Алеша	Беседа	20 октября
Забота о старших. Общие дела у дедушек и бабушек с внуками.	Беседа	27 октября
Забота о старших. Общие дела у дедушек и бабушек с внуками.	Беседа	10 ноября
Забота о старших. Мальчик и бабушка.	Практикум. Творческие работы	17 ноября
Братья и сестры. Причины ссор.	Анализ ситуаций	24 ноября
Братья и сестры. Братская любовь крепче каменных стен.	Беседа	1 декабря
Друзья. Одноклассники. Утешение друга в болезни.	Беседа	8 декабря
Друзья. Одноклассники. Некрасивые слова.	Беседа	15 декабря
Друзья. Одноклассники. Ангел по небу летел.	Беседа	22 декабря
Друзья. Одноклассники. Веселые игры.	Практикум. Игровая карусель	29 декабря
Друзья. Одноклассники. Подарок другу	Практикум. Творческие работы	12 января
<b>Раздел 2. Милосердие к ближним</b>		
Православные традиции праздника Рождества Христова	Беседа	19 января
Православные традиции праздника Рождества Христова. Приготовление подарков к Рождеству Христову	Практикум. Творческие работы	26 января
Православные традиции праздника Рождества Христова. Подготовка праздничной благотворительной программы.	Практикум. Творческие работы	2 февраля
Православные традиции праздника	Беседа	1 марта

Светлой Пасхи		
Православные традиции праздника Светлой Пасхи. Приготовление подарков к Светлой Пасхе	Практикум. Творческие работы	15 марта
Православные традиции праздника Светлой Пасхи. Подготовка праздничной благотворительной программы	Практикум. Творческие работы	5 апреля
Милосердное отношение к слабым, больным. Бумажный петушок.	Беседа	12 апреля
Милосердное отношение к слабым, больным. Спешите делать добро	Практикум. Творческие работы	19 апреля
<b>Раздел 3. Доброе отношение к природе</b>		
Наши маленькие друзья. Отношение к домашним животным.	Беседа	26 апреля
Наши маленькие друзья. Бездомные животные.	Беседа	10 апреля
Наши маленькие друзья. Домик для моих питомцев.	Практикум. Творческие работы	17 апреля
Наши маленькие друзья. Доброе отношение к птицам.	Практикум. Творческие работы	24 апреля



### **Список использованной литературы:**

- 1.Балашов, Б., протоиерей. Десять заповедей. Пособие для детей и взрослых по изучению основ православной веры; худ: В.А. Макаров. – Клин: Изд-во «Христианская жизнь», 2010. – 144 с.
- 2.Быть кому-то нужным / Т.Д. Жданова [и др.]; худ. З.Н. Ярина. – Рязань: Зёрна-Слово, 2010. – 48 с.
- 3.Воздвиженский, П.Н. Моя первая священная книга. – М.: Известия, 2009. – 112 с.: ил.
- 4.Ганаго, Б. Детям о молитве: рассказы для детей / Борис Ганаго; Белорус. Православ. Церковь. – 5-е изд. – Минск, 2008 (ПРУП «Мин. фабрика цв. печати»). – 71 с.: ил
- 5.Глазунова, И. Сказки Ангела: десять заповедей для детей / Ирина Глазунова; худ. Надежда Суркова. – Рязань: Зерна-Слово, 2012. – 39 с.: ил.
- 6.Десять заповедей Божиих. / авт.-сост. Святитель Николай Сербский. – М.: Ковчег, 2008. – 64 с.
- 7.Иванова С. Ф. Введение во храм Слова: Книга для чтения с детьми в школе и дома. – 336 с., ил.
- 8.Королева, Е.А. Божий мир : кн.-помощница / Елена Алексеевна Королева. – М.: Смирение, 2009. – 16 с.: ил.
- 9.Симеон Афонский. Афон для детского сердца / монах Симеон Афонский; Св. гора Афон, Пустынь Новая Фиваида Афон. Рус. Пантелеимонова монастыря ; худ. Дина Безбородых. – М., 2011. – 64 с.: ил.
- 10.Снова у старца: рассказы старца Паисия для маленьких / Православ. приход храма Св. Духа сошествия, г. Москва; худ. Елена Хисматова; пересказ Марины Алешиной. – М.: Изд-во Сестричества во имя свт. Игнатия Ставроп. ; Чтение для рус.детей, 2008. – 20 с. : ил.
- 11.Худошин, А. Бисер небесный : рассказы для детей о рус. святых / Александр Худошин. – М.: Терирем, 2010. – 43 с.: ил.
- 12.Что значит подарить радость?: Пасхал. рассказы и стихи /

### **Электронные ресурсы:**

- <http://fcior.edu.ru/> - федеральный портал школьных цифровых образовательных ресурсов.
- <http://www.school-collection.edu.ru/> - цифровые образовательные ресурсы для общеобразовательной школы.
- <http://www.eparhia-tmb.ru/> - сайт Тамбовской епархии
- <http://www.russkoe-slovo.ru/> - сайт издательства «Русское слово»: методический раздел.
- <http://www.religion.historic.ru/> - история религии
- <http://www.foma.ru/>- о православии в России.

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

Утверждено  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от 28 августа 2015г.  
Директор Центра  
\_\_\_\_\_ Н.В. Малышкина

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 1 класса  
на 2015-2016 учебный год**

Составитель:  
Володин Д.С.

Рассмотрена на  
методическом объединение  
Протокол № 1  
от 27 августа 2015г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Королёва Е. М.

Согласованна на  
методическом совете  
Протокол № 1  
от 27 августа  
Председатель МС  
\_\_\_\_\_ Порошина З. Ю.

**Пояснительная записка**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Целью** данного учебного предмета является коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с нарушением интеллекта.

**Задачи:**

- формирование и развитие у обучающихся с нарушением интеллекта двигательной активности и физических качеств;
- сохранение и укрепление здоровья;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- обеспечение знаниями в области культуры здоровья;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».**

Предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура (адаптивная)», который имеет физкультурно-адаптационную направленность, т.е. направлен на реабилитацию и адаптацию обучающихся с нарушением интеллекта к окружающей среде, обществу и различным видам деятельности средствами и методами физической культуры.

Настоящая рабочая программа учитывает индивидуальные и возрастные особенности обучающихся подготовительного класса. Учащиеся

в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

На изучение предмета «Физическая культура(адаптивная)» в подготовительном классе отводится 3 часа в неделю, всего 99 часов (33 учебные недели).

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с особенностями структуры и содержания данного курса.

#### **Личностные результаты:**

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

У обучающихся будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;
- овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом;
- выполнять строевые упражнения;

Во время обучения в подготовительном классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении учебного предмета.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Игры и развлечения. Соблюдение правил игр.

Спортивно оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Лёгкая атлетика. Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Подвижные игры.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация.**

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, в приседе, наклоны; с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;



челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений,

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки по разметкам

Коррекционно-развивающие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу, ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног в длину, толчком одной с приземлением на две.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке);;

подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.);

перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 3-5 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

## **Описание материально – технического обеспечения**

### **Учебно-практическое оборудование**

1. Канат для лазанья
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
4. Скакалка гимнастическая
5. Мат гимнастический
6. Гимнастические палки
7. Стенка гимнастическая
8. Кегли
9. Обручи

10. Флажки
11. Рулетка измерительная

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Бабенкова Е.А.. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г.. Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физических упражнений.

2. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе I-II выпуск//методическое пособие для учителей 2004 г.//.

3. Лукьяненко В.П.. Физическая культура: «Основы знаний».(2003 г.) В помощь учащимся для овладения способами творческого применения двигательных навыков и формирование представлений собственного организма и умение осуществлять самостоятельную деятельность по разработке и реализации программы физического самосовершенствования.

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,

«Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

Утверждена на  
педагогическом совете  
протокол № 1  
от 28 августа 2015 г.  
Директор центра  
\_\_\_\_\_Н.В. Малышкина

**Коррекционно-развивающая программа по арт-терапии для обучающихся 1 –ого класса с умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью)**

Рассмотрена  
на методическом объединении  
Протокол № 1  
от 27 августа 2015 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_Т.В. Ступникова

Согласована на  
методическом совете  
Протокол № 1  
от 27 августа 2015г.  
Председатель МС  
\_\_\_\_\_З.Ю. Порошина

Выполнила: Л.В.Неплюева

## **Пояснительная записка**

Приоритетный путь развития Российской Федерации – гуманизация всех жизненно важных сфер. Сегодня в системе образования России происходят серьезные преобразования. Модернизация немыслима без развития моделей образовательной интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья.

Дети данной категории нуждаются в особом индивидуально-ориентированном подходе, включающем поддержку их личностного развития, формирование психологических предпосылок обучения, оптимизацию детско-родительского взаимодействия, преодоление психогенных нарушений.

Программа кружка направлена на создание условий для развития личности детей и оказания психолого-педагогической помощи родителям (законным представителям) в ТОГБОУ « Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения».

Теоретической основой программы является культурно-историческая концепция психического развития (Л.С. Выготский и др.), деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина и др.), гуманистические идеи (А.Маслоу, К.Роджерс и др.), в которой признается ведущая роль обучения в развитии ребенка.

Важнейшими внешними условиями психологического развития ребенка являются: понимание и принятие ребенка как индивидуальность, наделенную своеобразными природно-психическими качествами, имеющую своеобразный опыт, равные права с другими, уважительное и теплое отношение к ребенку, развивающий характер среды.

### **Возрастное предназначение программы**

Коррекционно-развивающая программа по арт-терапии предназначена для детей 7-9 лет с ограниченными возможностями здоровья.

### **Актуальность программы**

Данная программа актуальна, так как стабилизирует эмоциональные состояния детей, развивает коммуникативные навыки, развивает творческий потенциал ребёнка.

**Цель программы:** гармонизация развития личности через развитие способностей самовыражения и самопознания, коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников средствами искусства. Расширение возможностей самовыражения и самопознания на занятиях связано с продуктивным характером искусства - созданием эстетических продуктов, объединяющих в себе чувства, переживания и способности ребенка.

### **Задачи:**

- способствовать успешной адаптации детей в условиях Центра посредством арт-терапии
- прививать интерес и любовь к искусству как средству выражения чувств, отношений, приобщения к миру прекрасного

- поощрять инициативность и самостоятельность в творческом процессе детей
  - корректировать положительные эмоции
  - облегчать процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабо ориентированных на сверстников детей.
- повышать личностную ценность, содействовать формированию позитивной «Я-концепции» и повышению уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного на занятиях арт-терапевтического кружка ребенком.

#### **Принципы реализации программы**

В основу коррекционно-развивающей программы по арт-терапии положен принцип единства диагностики и коррекции. Этот принцип реализуется в двух аспектах.

1. На первых занятиях обязательно проходит этап комплексного диагностического обследования, позволяющего выявить характер и интенсивность трудностей развития, переживаемых ребенком, сделать заключение об их возможных причинах.

2. Во время реализации коррекционно-развивающей программы проводится постоянный контроль динамики изменений личности, поведения и деятельности ребенка, динамики его эмоциональных состояний, чувств и переживаний. Такой контроль позволяет внести необходимые коррективы при работе с ребенком. При проведении коррекционной работы отслеживается эмоциональное состояние детей по цветовому тесту М. Люшера до занятия и после занятия, где рассматривались такие показатели: работоспособность, показатель тревоги и интенсивности тревоги, показатель компенсации.

Коррекционно-развивающая программа опирается на деятельностный принцип коррекции. Указанный принцип означает, что генеральным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация активной деятельности ребенка через средства арт-терапии.

Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка в коррекционно-развивающей программе согласует требование соответствия хода психического и личностного развития ребенка нормативному развитию, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития каждой личности, с другой.

Применение арт-терапевтических методов в коррекционной работе позволяет добиться позитивных результатов.

#### **Основные направления деятельности**

- ❖ Музыкотерапия
- ❖ Танцевально-двигательная терапия

**Музыкотерапия** – один из видов арт-терапии (терапии искусством), основанный на эмоциональном восприятии музыки и направленный на профилактику, психокоррекцию личностных отклонений ребенка с проблемами в развитии. Дети с нарушениями в развитии

являются особой категорией, в работе с которыми искусство, музыка оказывают лечебное воздействие, являются способом профилактики и коррекции отклонений развития. Современная специальная психология и педагогика в значительной степени ориентированы на использование в коррекционной работе музыкотерапии как важного средства воспитания гармоничной личности ребенка.

**Различают три вида музыкотерапии:**

**1.Рецептивная музыкотерапия (пассивная)** отличается тем, что ребёнок в процессе музыкотерапевтического занятия не принимает в нем активного участия, а занимает позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения. Пассивная музыкотерапия - терапевтически ориентированный процесс восприятия музыки, проявляющийся в виде: - музыкальной коммуникации (совместного прослушивания музыки); - музыкального реагирования (направленного на достижение катарсиса); - музыкальной регуляции (снижающей нервно-психическое напряжение).

**2.Активная музыкотерапия** - основана на активной работе с музыкальным материалом:

**вокалотерапия:** пение, обучение основам диафрагмального дыхания

**кинезитерапия :** танцетерапия, логоритмика

**инструментальная музыкотерапия:** игра на музыкальных инструментах : ложки, бубен, барабан, маракасы, металлофон, синтезатор

**3.Интегративная музыкотерапия** (синтез музыкального и зрительного восприятия)

**Музыкаизоотерапия** – восприятие произведений изоискусства под музыку.

Интегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы. Музыкально-терапевтические методы, как правило, подбираются индивидуально.

Сущность музыкотерапии заключается в способности вызывать у ребёнка положительные эмоции, которые оказывают лечебное воздействие на психосоматические и психоэмоциональные процессы, мобилизуют резервные силы ребёнка, обуславливают его творчество во всех областях искусства и в жизни в целом.

Работая с детьми с ограниченными возможностями, нужно иметь определенные навыки:

– умение создавать атмосферу психологического комфорта, что позволит достичь положительной динамики реабилитационного периода для ребенка.

– умение установить контакт с ребенком. Это возможно с помощью мимики, взгляда, улыбки, жеста, ласковой выразительной речи, а главное – положительного эмоционального



настроя.

Чтобы достичь глубокого влияния музыки на организм, ребенок должен сам активно действовать (петь, играть на музыкальном инструменте, воплощать музыку в движениях).

В музыкотерапии не делается акцент на целенаправленное обучение и, следовательно, овладение навыками и умениями музыкальной деятельности.

**Цель и содержание коррекционных, реабилитационных занятий** формулируются исходя из физических, психических, умственных возможностей детей. Поэтому на групповых занятиях музыкотерапией не ставится цель – развитие собственно музыкальных способностей, основные элементы занятий направлены на решение не музыкальных задач, а значимых для развития ребенка проблем, связанных со здоровьем.

Музыкотерапия необходима как способ эмоционального воздействия на ребенка с целью коррекции имеющихся физических и умственных отклонений, как способ невербальной коммуникации, а также как один из возможных способов познания мира. Музыкотерапия может быть включена в индивидуальную программу развития детей с ограниченными физическими и умственными возможностями в сочетании с другими видами коррекционной работы.

Для достижения оптимальных результатов групповых занятий музыкотерапии, целесообразно строить их, равномерно распределяя психофизическую нагрузку, и проводить по следующей схеме:

1. Приветствие.
2. Ритмическая разминка.
3. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук, упражнения для развития речевых и мимических движений.
4. Пение.
5. Слушание музыки и игра на детских музыкальных инструментах.
6. Танцы, хороводы.
7. Игры.
8. Прощание.

Использование методик М. Монтессори и К. Орфа оказывают эффективное коррекционно-развивающее воздействие. Суть педагогики М. Монтессори заключается в девизе: «Помоги мне сделать самому», где значение имеет индивидуализация учебно-воспитательной деятельности. А система Орфа – система музыкального воспитания полностью построена на развитии творческих способностей, навыков ребенка «Учимся, делая и творя» и включает в себя следующие элементы:

- речевые упражнения;
- музыкально-двигательные упражнения;
- игры с инструментами К. Орфа
- элементарный музыкальный театр.

Музыкальный материал подбирается согласно возрастному составу детей, а также в зависимости от тяжести дефекта. Также в работе с детьми используется широкий спектр музыкальных инструментов и видов музыки, воздействующих на различные функции

организма. При слабой мелкой моторике пальцев рекомендуется использовать клавишные инструменты (фортепиано, аккордеон, синтезатор); для координации движений – металлофон, треугольник, маракасы, румбу; для снятия стресса, при эмоциональных проблемах или, напротив, активизации эмоциональной сферы личности ребенка – прослушивание музыки для релаксации, а также записей шумов природы (звуков моря, леса, грозы, пение птиц, звуки дельфинов и др.).

За время занятий дети постепенно начинают самостоятельно выполнять несложные движения под музыку. У них появляется песенный репертуар, который можно расширять в дальнейшем. Они способны не только пассивно слушать музыку, но и исполнять, создавать ее – петь, танцевать, играть на музыкальных инструментах. Самой главной для них является потребность в общении друг с другом и с окружающими их взрослыми.

*Танцетерапия для детей с ограниченными возможностями здоровья* предполагает использование различных видов танцевального искусства: образно-сюжетный танец-импровизация или современный детский или народный танец. В занятия могут быть включены также элементы ритмики, формирующие правильную осанку тела, а также логоритмические упражнения.

Исследования психологов доказывают целесообразность наиболее раннего включения детей с проблемами в музыкальную деятельность, в процессе которой совершенствуются их двигательные, сенсорные и речевые функции, формируются навыки общения.

Практика применения музыкотерапии в ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения», где педагоги работают с детьми-инвалидами, имеющими различные отклонения в развитии (аутизм, умственная отсталость, ДЦП, органические поражения ЦНС, синдром Дауна и др.), подтверждает: чем раньше начинаются занятия музыкотерапии, тем эффективнее их психокоррекционное воздействие на ребенка. На занятиях было замечено, что мажорная музыка вызывает светлое, радостное настроение у детей, воздействуя на малоподвижного ребенка, лишённого мышечной активности, приводит мышцы в тонус, заставляя его двигаться. Минорная же музыка, наоборот, является прекрасным успокоительным средством для гиперактивных, беспокойных, раздражительных детей, помогает им успокоиться, расслабиться.

#### **Задачи:**

**Развивающие.** Благодаря использованию различных форм художественной деятельности складываются условия, при которых каждый ребенок переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. Дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности. В целом происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

**Воспитательные.** Взаимодействие строится таким образом, чтобы дети учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми. Это способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения. Происходит более глубокое понимание себя, своего внутреннего мира (мыслей, чувств, желаний). Складываются

открытые, доверительные, доброжелательные отношения с педагогом.

**Коррекционные.** Достаточно успешно корректируется образ “Я”, который мог быть деформированным, улучшается самооценка, исчезают неадекватные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми. Хорошие результаты достигнуты в работе с некоторыми отклонениями в развитии эмоционально-волевой сферы личности.

**Психотерапевтические.** “Лечебный” эффект достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности, эмпатичного общения, признания ценности личности другого человека, забота о нем, его чувствах, переживаниях. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. В результате мобилизуется целебный потенциал эмоций.

**Диагностические.** Арт-терапия позволяет получить сведения о развитии и индивидуальных особенностях ребенка. Это корректный способ понаблюдать за ним в самостоятельной деятельности, лучше узнать его интересы, ценности, увидеть внутренний мир, неповторимость, личностное своеобразие, а также выявить проблемы, подлежащие специальной коррекции. В процессе занятий легко проявляются характер межличностных отношений и реальное положение каждого в коллективе, а также особенности семейной ситуации проблемы личности.

Таким образом, групповая и индивидуальная арт-терапия в процессе реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья необходима как способ эмоционального воздействия на ребенка с целью коррекции имеющихся физических и умственных отклонений, как способ невербальной коммуникации, а также как один из возможных способов познания мира. Музыкотерапия является средством, способным помочь детям с ограниченными возможностями увидеть, услышать, почувствовать все многообразие окружающей среды, помочь им познать свое Я, войти в мир взрослых, полноценно существовать и взаимодействовать в нем.

#### **Форма проведения занятий:**

индивидуальные и групповые

Общая продолжительность занятия составляет 30 минут. Проводится занятие 1 раз в неделю в течение 9 месяцев с сентября по май включительно.

#### **Материальная база**

Для проведения занятий оборудован музыкальный кабинет, оснащённый современными средствами ТСО:

компьютер, СД-проигрыватель, музыкальный центр, синтезатор, детские синтезаторы(2 штуки), аккордеон;

инструменты Орфа (металлофон, румба, бубны, барабаны, ложки, треугольник, маракасы, трещотки, дудочки, губная гармошка);

наглядный и дидактический материал;

## Содержание тематического материала по музыкотерапии

### Репертуар для слушания по музыкотерапии

Д. Кабалевский «Клоуны»

Д. Шостакович «Вальс-шутка»

Н. Римский-Корсаков «Полёт шмеля»

П. Чайковский «Танец феи Драже», балет «Щелкунчик»

П. Чайковский «Болезнь куклы», «Детский альбом»

П. Чайковский «Новая кукла», «Детский альбом»

Э. Григ «Шествие гномов», сюита «Пер Гюнт», «В пещере горного короля»

И. Штраус «Вальс»

Б. Савельев «На крутом бережку»

В. Шаинский «Песня Чебурашки»

В. Шаинский «Улыбка»

В. Шаинский «Голубой вагон»

И. С. Бах «Прелюдия» до мажор,

И. С. Бах «Шутка», сюита

П. Чайковский «Танец маленьких лебедей»

М. Мусоргский «Избушка на курьих ножках»

Б. Савельев «Неприятность эту мы переживем»

Б. Савельев «Если добрый ты»

Б. Савельев «На крутом бережку»

Л. Боккерини «Менуэт»

П. Чайковский «Марш», балет «Щелкунчик»

Э. Григ «Песня Сольвейг»

И. Штраус «Поппури»

И. Штраус «На прекрасном голубом Дунае»  
Х. В. Глюк «Мелодия», опера «Орфей и Эвридика»  
Б. Савельев «Настоящий друг»  
Е. Крылатов «Колыбельная медведицы»  
Ф. Шуберт «Аве Мария»  
М. Теодоракис «Сиртаки»  
Э. Григ «Утро», сюита «Пэр Гюнт»  
А. Вивальди «Гроза», цикл «Времена года»  
Е. Крылатов «Крылатые качели»  
В. Шаинский «Чему учат в школе»  
В. Шаинский «Облака»  
Альбинони «Адажио»  
Песни из репертуара группы «Барбарики»  
Русские народные песни

### **Упражнения по логоритмике**

«Музыкальная голосилка», «Курочка», «Гуси», «Зайчик», «Лиса», «Белочка», «Мишка», «Змея», «Оса», «Жуки», «Часы», «Трубач», «Лошадки», «Зиму всю метели пели»

### **Список произведений классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния детей с ограниченными возможностями:**

- Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности - "Мазурка" Шопен, "Вальсы" Штрауса, "Мелодии" Рубинштейна.
- Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы - "Кантата № 2" Баха, "Лунная соната" Бетховена.
- Для общего успокоения - "Симфония №6" Бетховена, часть 2, "Колыбельная" Брамса, "Аве Мария" Шуберта.
- Для снятия симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми - "Концерт ре-минор" для скрипки Баха.
- Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением, - "Дон Жуан" Моцарт, "Венгерская рапсодия №1" Листа, "Сюита Маскарад" Хачатуряна.
- Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения - "Шестая симфония", Чайковского, 3 часть, "Увертюра Эдмонт" Бетховена.
- Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей - "Итальянский концерт" Баха, "Симфония" Гайдна.
- Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности - "Времена года" Чайковского, "Лунный свет" Дебюсси, "Симфония № 5" Мендельсона.

## Репертуар для рецептивной музыкотерапии

Диски «Звуки природы», «Ганцевальная ритмика для детей» Т.Суворовой, Диски Рушеля Блаво «Здоровье твоего ребёнка», «Лечебные силы звука»

### Описание игр и игровых упражнений

#### Вокальное музицирование.

##### «Волшебный клубок»

Дидактические задачи: воспитание равномерного звучания с опорой на зрительные ориентиры, обучение пению на мягкой атаке.

Игровой материал: мягкие шерстяные клубки.

Методика проведения: Дети держат в руках мягкие шерстяные клубки и по очереди начинают пропевать определённый звук, разматывая при этом нитку. Возможность вытянуть более длинную нитку стимулирует соответствующую протяжённость звучания. Обрыв нитки связан с прекращением звучания голоса. Выигрывает тот ребёнок, чья ниточка окажется длиннее. Направление мелодии определяет учитель с помощью дирижёрских жестов. После того как дети поняли, что длина нити зависит от продолжительности звучания голоса, на парте выкладываются различные узоры из ниток, дети их озвучивают.

##### «Приветствие»

Дидактические задачи: развитие звуковысотного слуха, голосового диапазона, координация пения и движений.

Музыкальный материал: попевка на материале имён строится на тоническом трезвучии.

Методика проведения: Учитель: «Поздороваемся, споём: здрав-ствуй-те!». Учитель показывает «лесенку» правой рукой или перемещает руки по схеме: голова, плечи, туловище.

«А теперь поздороваемся ручками и ножками» (отхлопывает и протопывает ритмическую структуру слова).

Затем педагог обращается к каждому ребёнку: «Ты кто?» (пропевает на двух нотах и прохлопывает слоговую структуру слов).

Дети: «О-ля, Ко-ля и т.д.» (также поют и хлопают).

##### «Птичка»

Дидактические задачи: развитие музыкального слуха, певческого диапазона, координация речи и движений.

Игровой материал: бумажные птички по количеству детей, глиняные свистульки, бумажные зёрнышки.

Музыкальный материал: пьеса «Птичка летает». Музыка А.Аренского.

Методика проведения: Звучит пьеса «Птичка летает».

Учитель: «Прислушайтесь, кто это к нам прилетел?»

Дети: «Это птички».

Учитель с детьми встают в круг и поют песенку с использованием имён детей. Птичка поочередно оказывается на ладонях каждого ребёнка. Учитель сопровождает пение игровой глиняной свистульке: «Птичка прилетела на ладошку села, нашему Никите песенку пропела: Ля – ля – ля – ля, вот и песня вся.»

Учитель: «Давайте её покормим» (рассыпает по полу (бумажные) зёрнышки). Дети подбирают их и выкладывают в клювик своей птичке, пропевая по образцу: «Клю-клю-клю».

##### «Белка»

Дидактические задачи: развитие чувства ритма, голосового диапазона.

Методика проведения: Дети отстукивают скорлупками грецких орехов ритм и пропевают:

По деревьям скок, скок,

Ти-ти-ти-ти – та-та

Да орешки щёлк, щёлк.  
Кто же это? Отгадай!  
Это белка, так и знай!

Ти-ти-ти-ти – та-та  
Ти-ти-ти-ти-ти-ти – та  
Ти-ти-ти-ти-ти-ти – та.

### «Прогноз погоды»

Дидактические задачи: развитие динамического диапазона, наглядно-образного мышления.

Игровой материал: карточки с изображением различных погодных явлений.

Музыкальный материал: фонограммы театральных шумов.

Методика проведения: Упражнение проводится в несколько этапов:

Первый: Детям предлагается прослушать фонограмму, на которой звучит «прогноз погоды» формате шумов в природе. После прослушивания дети рассказывают о предстоящей погоде.

Второй: На рабочем столе компьютера выкладывается иллюстративный материал прослушанный «Прогноз погоды».

Третий: Детям предлагается озвучить карточки и показать движениями (ветер, дождь, гроза и т.д.)

## 1. Инструментальное музицирование

### «Телеграф»

Дидактические задачи: развитие тактильно-кинестетической памяти, мышления, чувства ритма.

Методика проведения: Дети стоят друг за другом («паровозиком»). Они по очереди отстукивают ритмический рисунок, заданный учителем, по спине впереди стоящего. Первый в строю ребёнок прохлопывает ритм в ладоши. Учитель и дети оценивают результат. Затем все дети прохлопывают ритм и подбирают слова на определённую тему с данной ритмической структурой.

## 2. Речедвигательные упражнения.

### «Говорливый ручейк»

Дидактические задачи: развитие артикуляционной моторики.

Методика проведения: Дети берутся за руки, идут по кругу друг за другом и проговаривают песенку ручейка: «По камешкам – динь-динь-динь, по корягам – буль-буль-буль, по осоке – ш-ш-ш-ш».

### «Гудок»

Дидактические задачи: развитие слухового и зрительного внимания, силы и длительности речевого выдоха.

Игровой материал: фонограмма театрального шума «Поезда».

Методика проведения: Учитель сообщает детям: «Сегодня мы отправимся в путешествие. На чём же мы поедём?»

Звучит театральный шум «Поезда». Дети определяют, на чём они поедут, считают, сколько паровозиков их повезут и подражают гудку паровоза. Сила звука регулируется жестом: «У-у!»

«Паровозик». Это упражнение любят ученики 1-х классов. Так как в 1-х классах большие проблемы с речью, то песню пропеваю я сама, а дети выполняют ритмические движения. Мы выбираем машиниста, вручаем бубен и он даёт сигнал отправления

### «Ветер, ветер...»

Дидактические задачи: развитие неречевого и речевого дыхания, умения контролировать силу и длительность выдоха.

Методика проведения: Дети имитируют дуновение ветерка в разное время года, используя для этого различные фонемы.

У весны ветер ласковый и нежный, тёплый – ф-ф-ф-ф.

У Лета – жаркий, согревающий – х-х-х.

У Осени – прохладный – с-с-с.

У Зимы – холодный, студёный – в-в-в-в.

Вдох производится носом, выдох ртом – без напряжения. Для создания образа тёплого ветра дети широко открывают рот и дуют на ладонку (от кисти до кончиков пальцев). Ветер общается с нами: его можно ощутить, услышать, увидеть.

#### «Чудак»

Дидактические задачи: развитие неречевого и речевого дыхания, умения контролировать силу и длительность выдоха.

Игровой материал: бумажный осенний листок, снежинка, тучка, птичка, бабочка, воздушный шарик.

Методика проведения: Учитель читает стихотворение:

Там, на холмах, сидит чудак,  
Сидит и дует так и сяк.  
Он дует вверх,  
Он дует вбок,  
Он дует вдоль и поперёк.

Затем учитель кладёт себе на ладонь вырезанный из бумаги осенний листок (или др.) Называя имя ребёнка, он аккуратно сдувает листок. Ребёнок ловит его и, сдувая, называет имя следующего ребёнка.

#### «Загадки»

Дидактические задачи: развитие слухового внимания, длительности речевого выдоха, интонационной выразительности.

Методика проведения: Речевой материал подбирается учителем в зависимости от изучаемой темы. Например, учитель загадывает детям загадку: «Из кустов шипуля, за ногу тапуля».

Дети произносят загадку несколько раз в различном темпе, используя всевозможные интонационные оттенки, затем называют отгадку (змея.)

### 3. Игровой массаж и пальчиковая гимнастика.

#### «Мимическая зарядка»

Дидактические задачи: выполнение мимических движений по подражанию, экспрессивное выражение эмоций.

Методика проведения: Учитель показывает стихотворение и показывает движения, а дети за ним повторяют.

Здесь живёт Хмурилка,	Ребёнок нахмурился, указательные пальцы возле сведённых бровей.
Здесь живёт Дразнилка,	Упражнение «Буратино», ребёнок показывает язык.
Здесь живёт Смешилка,	Указательные пальчики на щёках, ребёнок улыбается.
Здесь живёт Страшилка.	Глаза широко открыты, руки вытянуты вперёд, пальцы растопырены, рот открыт.
Это носик Бибка!	Указательные пальцы сведены на кончике носа.
А где твоя улыбка?	Дети отвечают улыбкой на вопрос учителя.

#### «Дождик»

Дидактические задачи: развитие координации речи и движений, ориентировки в пространстве, партнёрских отношений, регулирование мышечного тонуса.

Методика проведения: Дети разделяются на пары. Один ребёнок подставляет спину, другой выполняет массажные движения. Затем они меняются местами.

Дождик, дождик, что ты льёшь? Погулять нам не даёшь?	Постукивание пальцами по спине сверху вниз, затем снизу вверх.
Грянул гром, как из пушек,	Мягкое поколачивание кулаками по рукам (от плеч к кистям).
Будет праздник у лягушек,	Пощипывание от кистей рук к плечам.
А мы под крышами сидим и молчим!	Соединить ладони над головой, сжать губы, затем улыбнуться, расслабиться.



## Упражнение «Мороз»

Дидактические задачи: развитие тактильного восприятия, координация движений и речи.

Методика проведения: учитель произносит вместе с детьми:

Вот на улице мороз!	Руки на поясе.
Ну-ка, все потрите нос!	Трут кончик носа.
Ни к чему нам бить баклуши,	Грозят правым указательным пальцем.
Ну-ка, взялись все за уши: Покрутили, повертели, Вот и уши отогрели!	Указательным и большим пальцами держатся за мочки ушей и вращают их вперёд, затем назад.
По коленкам постучали,	Стучат ладонями по коленям.
По плечам похлопали,	Руки – скрестно на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.
Ножками затопали!	Топают ногами.

### 4. Упражнения на развитие речевого дыхания, голоса и артикуляции.

#### *Игры на развитие физиологического дыхания*

#### Цветы.

Музыкальный материал: «Вальс». Музыка А. Жилина.

#### Ожидаемые результаты:

- ❖ развитие творческих способностей, воображения
- ❖ развитие чувства собственного достоинства, самоуверждения и самоуважения
- ❖ гармонизация эмоционального самочувствия личности, саморегуляции чувств и поведения
- ❖ коррекция психомоторных функций и развитие пространственного и зрительного восприятия
- ❖ социально-личностное развитие ребенка, формирование чувства коллективизма
- ❖ гуманизация отношений, развитие коммуникативных способностей  
социальная адаптация

Оценка результативности программы осуществляется путем сопоставления состояния ребенка по всем направлениям арт-терапии на момент составления индивидуального годового (сезонного) плана и по окончании учебного года, выявленного при помощи наблюдения, тестирования, опроса родителей.

#### Литература:

1. Блаво Р. Исцеление музыкой. СПб., 2003.
2. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии. М., 2004.
3. Голдмен Дж. Целительные звуки: пер. с англ. М., 2003.
4. Гроф С. Целительный потенциал музыки // Гроф С. Приключения в самопознании. Информационные материалы: пер. с англ. М., 1991. С. 50-61
5. Кэмпбелл Д.Дж. Эффект Моцарта: пер. с англ. Мн., 1999.
6. Лисицын Ю.П., Жилыева Е.П. Музыка, пение и танец на службе здоровья // Лисицын Ю.П., Жилыева Е.П. Союз медицины и искусства. М., 1985. С. 27-45.

7. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 1999.
8. Шушарджан С.В. Руководство по музыкотерапии. М., 2005.
9. Юсфин А.Г. Музыка – сила жизни. СПб., 2006.
10. Копытин, А.И. Основы Арт-терапии.-СПб., 2000
11. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003

Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

Утверждено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 28 августа 2015  
Директор Центра  
\_\_\_\_\_ Н.В. Малышкина

**Рабочая программа  
«Учимся играть в команде»  
для учащихся 1 класса  
на 2015-2016 учебный год**

Составитель:  
Д.С.Володин

Рассмотрена на  
методическом объединении  
Протокол № 1  
от 27 августа 2015  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Е. М.Королёва

Согласованна на  
методическом совете  
Протокол № 1  
от  
Председатель МС  
\_\_\_\_\_ З. Ю.Порошина

## **Пояснительная записка**

Физическое воспитание и обучение является неотъемлемой частью учебного процесса в «Центре лечебной педагогики и дифференцированного обучения». Третий час урока физической культуры отводится спортивным и подвижным играм.

Игра – это элемент жизни, человеческой культуры, связывающий поколения. Подвижная игра имеет столь широкий диапазон воздействия на организм и личность, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей и подростков. Смысл игры заключается в том, что она функционально нагружая весь организм, все его ткани, органы и системы, структурно их создают, формируют.

Игра не столько противодействует гипокинезии, но и способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех функций организма, развитию физических способностей. Педагогика связывает игру и игровое поведение с процессами воспитания, образования и развития личности. Игра занимает значительное место в жизни ребенка. Загадка и ценность игры имеют глубокие внутренние корни. Игра формирует личность ребенка. У него развивается умение различать собственные мышечные ощущения: плавность, темп, ритм, амплитуда движений. Благодаря этому развиваются и психические функции.

Настоящая рабочая программа учитывает индивидуальные и возрастные особенности обучающихся подготовительного класса. Учащиеся в процессе занятий научатся играть в игры, укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность.

### **Цель программы:**

Формирование физической культуры учащихся, основ здорового образа, развитие физических качеств в процессе спортивной игры.

### **Задачи программы:**

- обучение основам техники владения с мячом.
- развитие физических качеств.
- формирование необходимых знаний, гигиенических навыков.
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности.
- укрепление здоровья, закаливание организма.
- коррекция основных видов движения, мелкой моторики рук
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

На занятиях у учащихся вырабатывается чувство ответственности, доверия, уверенность в своих силах. В основе физического воспитания «Центра лечебной педагогики и дифференцированного обучения» заложены принципы, определяющие его содержание, методы и формы организации. Выбор принципов, методов и форм работы связан с особенностями физического и психического развития учащихся.

### **Виды и формы занятий**

- 1. Индивидуальная форма:** проводится с одним учащимся, для того чтобы изучить приемы игры.
- 2. Индивидуально-групповая форма:** проводится с группой от 2-3 до 6-8 человек, как правило, с одинаковым уровнем подготовленности. Особенность состоит в том, что часть проводится совместно, при этом подбираются упражнения доступные всем, а другая часть состоит в персональных заданиях каждому и выполнении их под контролем педагога.
- 3. Мало-групповая форма:** наиболее распространенный вид. Относительная однородность группы позволяет упорядочить учебный процесс, решая общие для всех задачи, используя единые средства и методы, повысить моторную плотность занятий.

### **Методы физического воспитания**

К ним относятся:

- метод формирования знаний.
- метод обучения двигательным действиям.
- метод развития физических способностей.
- метод воспитания личности.

- метод организации взаимодействия педагога и занимающихся.
- метод регулирования психического состояния детей.

### **Содержание программы:**

**Строевые упражнения:** строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**ОРУ:** упражнения утренней гимнастики, с гимнастическими палками, с флажками, с мячами.

**Упражнения на развитие силы:** упражнения с гантелями разного веса, сгибание рук в упоре лежа, приседания, упражнения на пресс.

**Коррекционные упражнения:** на формирование осанки, на развитие мелкой моторики рук..

**Подвижные игры:**- охотники и утки, невод, горячая картошка.  
- включающие бег, прыжки, метание.

**Эстафеты:** - с мячами.

- с предметами

