

Релаксационная гимнастика

Цели и задачи

Курс направлен на коррекцию психофизического развития учащихся, выполняет коррекционную функцию, включает элементы терапевтической йоги.

Основной целью программы является оказание помощи учащимся с нарушением в интеллектуальном развитии в формировании адаптационных возможностей, через психофизическую разгрузку, обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Цель конкретизируется в следующих задачах

1. Мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
2. Снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности;
3. Оптимизация уровня агрессивности и тревожности;
4. Обучение детей использованию социально-приемлемых способов снятия психофизического напряжения.
5. Обучение навыкам саморегуляции и релаксации.
6. Снятие эмоционального и мышечного напряжения. Оптимизация мышечного тонуса;
7. Повышение функционального уровня систем организма (упражнения для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизации обменных процессов);
8. Развитие психических функций: памяти, мышления, воображения, внимания;
9. Развитие сенсорных и моторных функций.
- ✓ 10. Расширение представлений о Здоровом Образе Жизни (ЗОЖ): формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью путем соблюдения правил здорового образа жизни
- ✓ формирование установок на использование здорового питания;

11. Улучшение коммуникативных навыков и как следствие лучшая адаптация в социальной среде
12. Формирование позитивных установок. Развитие и накопление положительного опыта;
13. Развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности.

Количество учебных часов

Согласно недельному учебному плану для учащихся с легкой и средней степенью умственной отсталости:

- при 33 учебных неделях общее количество часов на реализацию программы Релаксационной Гимнастики в 1-ом дополнительном классе составит **33 часа** (1 час в неделю) и **66 часов** в 1-ом классе (2 часа в неделю)
- при 34 учебных неделях общее количество часов на реализацию программы Релаксационной Гимнастики во 2-4 классах составит **68 часов** (2 часа в неделю) и **34 часа** в 10 и 11 классе Первого варианта обучения (1 час в неделю)

Общая характеристика учебного предмета.

Занятия по Релаксационной Гимнастике направлены на сбережение и формирование здоровья учащихся и реализуются через развитие имеющихся двигательных навыков и освоение новых с помощью упражнений Хатха-йоги, Терапевтической йоги и игрового стрейтчинга.

Обучение имеет практическую направленность, принципы коррекции являются ведущими, учитывается воспитывающая роль обучения, необходимость формирования черт характера и всей личности в целом, которые должны помочь ученику стать полезным членом общества.

Ведется наблюдение, цель которого является определение индивидуальных возможностей учащегося в период занятий.

Использование коррекционных методов и приемов в процессе обучения детей позволит корригировать недостатки восприятия, внимания, представлений об окружающем мире, коммуникативной функции, а также поможет обеспечить развитие зрительно-слухового восприятия, зрительно-двигательной координации, координации движений обеих рук, развитие общей моторики и мелкой моторики рук, а также личностно-эмоциональное

развитие. И обеспечивается динамичность, гибкость, взаимосвязь получаемых знаний, умений и навыков, создание межпредметных и межфункциональных связей.

Для успешной и безопасной реализации данной программы, необходима консультация у специалистов, с целью выявления учащихся с повышенным эмоциональным напряжением и изменением мышечного тонуса или наличие рекомендации от школьной медицинской сестры по результатам анамнеза ребенка на текущий учебный год.

Учет особенностей обучающихся

Дети с интеллектуальной недостаточностью составляют самую многочисленную группу среди «проблемных» детей. В подавляющем большинстве интеллектуальные нарушения являются следствием органического поражения центральной нервной системы на ранних этапах онтогенеза. Деструктивное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и качественном своеобразии всех психических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности развития.

У детей с интеллектуальной недостаточностью имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физического развития. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Дыхание у них поверхностное, неритмичное; небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для восстановления.

Отклонения в физическом развитии у детей с интеллектуальной недостаточностью выражаются в отставании роста, в значительной ослабленности мышц, в нарушении формы грудной клетки, позвоночника, конечностей и т.д.

Занятия учитывают дефект и психотип, физические возможности каждого ребенка, направлены на коррекцию и психолого-педагогическую поддержку, на основе осуществление индивидуального и дифференцированного подхода. Программа направлена на накопление потенциальных возможностей для реализации в настоящем и будущем и овладение знаниями, умениями и

навыками уже сейчас необходимыми в повседневной жизни: умение снять внутреннее напряжение, через формирование навыков саморегуляции.

Программа составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные сведения и сформировавшиеся навыки во время занятий.

- Обучение носит сугубо практическую и профилактическую направленность и не требует от учащихся соблюдения четких правил.

Особенности организации учебного процесса по предмету: используемые формы, методы, средства обучения

Формы обучения:

Занятия сочетают в себе теоретическую и оздоровительную направленность, построены в игровой, увлекательной форме, доступны, интересны по содержанию.

Для реализации программного материала используются разнообразные формы работы: в малой группе, работа в парах, индивидуально

Традиционные методы обучения:

1. Физкультурно-оздоровительные: двигательные упражнения, дыхательная и зрительная гимнастика и т.д.
2. Коррекционные методы: коммуникативные, предметно-практические, двигательные и т.д.
3. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа
4. Практические
5. Наглядные

Нетрадиционные методы обучения:

1. Игровые методики: дидактические, пальчиковые, сюжетно-ролевые, музыкально-ритмические, кинестетические, сенсорные (с различными материалами).
2. Элементы йоги.
3. Самомассаж.
4. Релаксация.
5. Кинезиологические упражнения.
6. Игротренинг

Средства обучения:

ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Ковровое покрытие.
2. Нескользящие индивидуальные коврики (його-маты)
3. Пледы, подушечки, большие мягкие игрушки, которые можно использовать, как подушки
4. Средства воспроизведение музыки для релаксации
5. Аудио-подборка для занятий
6. Фитболы
7. Опорные кирпичики для йоги
8. Орто-сенсорная дорожка и коврики для рук.
9. Тренажеры для коррекции осанки
10. Ремни, эспандеры
11. Массажные мячи, шарики, кольца, массажеры
12. Сенсорно-тактильные наборы из различных материалов
13. Наборы наглядных пособий
14. Видео коллекция о красоте йоги и физического движения

Аромалампа может применяться только в том случае, если нет аллергического компонента у присутствующих учеников

ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Методические пособия по теме
2. Дополнительная литература
3. Список электронных ресурсов
4. Индивидуальный його-мат

Рекомендуется: *консультативные беседы с педагогами, воспитателями, тьютерами, сопровождающими детей в освоении основной программы и соблюдение особых рекомендаций по развитию и здоровью учащихся со стороны службы сопровождения школы.*

Используемые виды и формы контроля

- Наблюдение педагога и службы сопровождения
- Наблюдение за учениками во время учебной и внеурочной деятельности.

Возможная структура занятия

Время проведения занятия:

1 классы от 30 минут до 40 минут (время занятий увеличивается по мере готовности детей к школьному обучению).

2-4 и 10-11 классы – 40 минут

1. Настрой на занятие через: действия, дыхание, образы, движения.
2. Комплекс подготовительных упражнений для подготовки к дальнейшим физическим нагрузкам.
3. Разучивание новых упражнений и поз.
4. Дыхательные упражнения.
5. Комплекс упражнений
6. Релаксация

Контроль качества обучения

Определяется по результатам тестирования и наблюдения психологом, социальным педагогом. А также по итогам наблюдением за изменением поведенческих проявлений и по эмоционально-двигательной отзывчивости. Улучшение физического и психо-соматического состояния ребенка.

Основные требования к уровню знаний и умений учащихся

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
<p>Обучающиеся должны знать/понимать: санитарно-гигиенические требования к занятиям и правила техники безопасности; название спортивного инвентаря, оборудования, специальную терминологию, которые используются в обучения; практический материал, пройденный на уроках.</p> <p>Как совершать вдох, выдох (разной интенсивности), задержку дыхания.</p> <p>Понимать разницу между урочной деятельностью и отдыхом.</p> <p>Правила совместной деятельности.</p> <p>Необходимость сохранения своего здоровья и заботы о нем.</p> <p>Название и расположение основных частей тела человека и животных, действия (движения) осуществляемые ими (функции).</p>	<p>Обучающиеся должны знать/иметь представления:</p> <p>Правила поведения на уроках как совершать вдох и выдох.</p> <p>Понимать разницу между урочной деятельностью и отдыхом.</p> <p>Принимать правила совместной деятельности.</p> <p>Иметь представления о необходимости заботы о своем здоровье.</p>
<p>Обучающиеся должны уметь: использовать альтернативные средства общения для дополнения речи (если речь невнятная, смазанная) или замены речи (в случае ее отсутствия).</p> <p>Выполнять движения головой, руками, пальцами рук, плечами. Опирается на предплечья и кисти рук. Изменять позу в положении лежа, сидя, стоя. Вставать на четвереньки. Ползать. Сидеть. Вставать на колени из положения «сидя на пятках».</p> <p>Стоять на коленях. Ходить на коленях.</p> <p>Вставать из положения «стоя на коленях», «стоя на одном колене»; из поз: «удобная», «кристалл», «лёжа на спине (на животе).</p> <p>Стоять. Выполнять движения ногами.</p> <p>Ходить по ровной и разно-фактурной поверхности полной стопой, на носках, пятках. Уметь присесть и встать из</p>	<p>Обучающиеся должны уметь: использовать альтернативные средства общения для дополнения речи (если речь невнятная, смазанная) или замены речи (в случае ее отсутствия).</p> <p>Повторять движения за преподавателем: головой, руками, пальцами рук, плечами.</p> <p>Опирается на предплечья и кисти рук.</p> <p>Изменять позу в положении лежа, сидя, стоя, с помощью преподавателя. Вставать на четвереньки. Ползать. Сидеть. Вставать на колени из положения «сидя на пятках».</p> <p>Стоять на коленях. Ходить на коленях.</p> <p>Вставать из положения «стоя на коленях».</p> <p>Стоять. Выполнять движения ногами.</p> <p>Уметь присесть и встать из приседа с опорой.</p> <p>Выбирать деятельность, выбирать способ выражения своих желаний.</p>

<p>приседа. Перешагивать через барьеры разной высоты. Прыгать на двух ногах, на одной ноге, Совершать совместные действия. перепрыгивать через небольшое пространство на плоскости. Перемещаться по заданному маршруту, повторяя действия учителя, по словесной инструкции, по маршрутному листу. Расширять свои сенсорные представления и возможности, распознавать свои ощущения, и перерабатывать получаемую информацию. Уметь находиться в состоянии покоя.</p>	<p>Подражать действиям преподавателя в игровой деятельности. Уметь находиться в состоянии покоя. Распознавать свои ощущения.</p>
---	--

	Название темы	Кол-во часов	Основные изучаемые вопросы	Формы деятельности	Виды деятельности
--	----------------------	---------------------	-----------------------------------	---------------------------	--------------------------

Учебно-тематический план
Содержание учебного предмета для 4 класса 1 вариант обучения

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга.

1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. и формирование учебной мотивации	На протяжен ии всего курса	Знакомство учащихся с оборудованием и обстановкой в комнате для занятий. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении упражнений.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Беседа. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Предметно-практическая. Игровая.
2.	Возможности тела человека и способы коррекции физических нарушений	12 часов	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Обще-развивающие и корригирующие упражнения.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Предметно-практическая. Двигательная. Игровая. Физические упражнения. Построение и перестроение. Пространственное ориентирование. Работа со спортивными снарядами и массажёрами. Физические упражнения. Самомассаж. Самостоятельное выполнение упражнений.
3.	Двигательное развитие. Двигательные умения и навыки, способствующие снятию физического напряжения расслаблению	16 часов	Суставные разминки. Динамические и статические упражнения. Упражнения на координацию движений. Растяжка. Асаны. Напряжение и расслабление различных частей тела и групп мышц.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Предметно-практическая. Двигательная. Игровая. Работа со спортивными снарядами. Физические упражнения.
4.	Упражнения на координацию.	12 часов	Упражнения в позах, требующих удержания баланса и координации. Позы-балансы. Упражнения на ориентацию в пространстве	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Предметно-практическая. Двигательная. Игровая. Работа со спортивными снарядами. Физические упражнения. Пространственное ориентирование.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга.

5.	Дыхательные упражнения	10 часов	Двухфазное, трехфазное дыхание. Задержки дыхания. Длинный и короткий выдох. Саморегуляция.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Двигательная. Игровая. Физические упражнения. Самостоятельное выполнение упражнений.
6.	Оздоровительные и кинезиологические упражнения. Развитие мелкой моторики.	10 часов	Самомассаж. Пальчиковые игры и гимнастика..	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Работа со спортивными снарядами и массажёрами. Физические упражнения. самомассаж. Физические упражнения. Самостоятельное выполнение упражнений.
7.	Релаксация. Аутотренинг.	8 часов	Релаксационная медитация. Йога-нидра. Корректирующие релаксационные упражнения для позвоночника.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Двигательная. Игровая. Релаксация. Самостоятельное выполнение упражнений.
8.	Развитие представления и воображение	На протяжении всего курса	Созерцание. Медитация. Сюжетно-ролевые представления.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Двигательная. Игровая. Самостоятельное выполнение упражнений.
9.	Здоровый и безопасный образ жизни	На протяжении всего курса	Освоение оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных и психофизических особенностей. Беседы по тематике ЗОЖ. Саморегуляция физического и эмоционального состояния.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Беседа. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Игровая.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга.

10.	Духовно нравственное воспитание	На протяжении всего курса	Осмысление ценности жизни (своей и окружающих). Умение радоваться. Уважительное и доброжелательное отношение к друг другу. Взаимодействие с преподавателем, учениками в парных и групповых занятиях. Осмысление свободы и ответственности. Вера. Доверие. Успех.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Беседа. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Игровая.
11.	Просветительская работа с родителями	На протяжении всего курса	По индивидуальным вопросам и потребностям каждого ребенка и родителей	Индивидуально-обособленная Групповая	Беседа. Мастер-класс.
	Всего:	68 часов			

