


<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>	
	<b>ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА. ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.</b>
<b>ПОДПИСЬ</b>	
<b>Общий статус подписи:</b>	Подпись верна
<b>Сертификат:</b>	00D25E5AA0686530F85BDCCB21DADB25F1
<b>Владелец:</b>	RU, Иркутская область, мкр. Центральный, д.18, Саянск, ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ "СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ Г. САЯНСКА", 1033801912627, 04732985886, 3814008237, 381400001634, internatsayansk@list.ru, Директор Ольга Владимировна Воинкова
<b>Издатель:</b>	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 16.03.2022 10:17:00 UTC+08 Действителен до: 09.06.2023 09:15:00 UTC+08
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	01.09.2022 15:05:24 UTC+08

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат г. Саянска»**

Утверждаю:  
директор школы-интерната  
О.В.Воинкова  
«01» 09.2022 г.

Рассмотрено на заседании  
МО  
протокол № 1  
от «30» 08.2022 г.

Согласовано:  
зам. директора по УР  
С.В. Хромова  
«31» 08.2022 г.

**Рабочая программа коррекционных занятий по личностному развитию  
«Учусь владеть собой»  
для обучающихся класса 8-9 года обучения**

### **Пояснительная записка.**

Детство—период, когда закладываются фундаментальные качества личности, которые обеспечивают психологическую устойчивость, позитивные нравственные ориентации, формируют жизнеспособность и целеустремленность. Ребенок открывает для себя мир человеческих отношений и постигает их особенности через общение с близкими взрослыми, со сверстниками. Эти духовные качества личности не развиваются спонтанно, а формируются в условиях выраженной родительской любви, когда семья создает у ребенка потребность быть признанным, способность сопереживать и радоваться другим людям, стремление научиться многому, в том числе стать ответственным, за себя и за других.

В настоящее время приходится констатировать, что по своему психическому развитию дети, воспитывающиеся без попечения родителей, да и к тому же еще и с интеллектуальными нарушениями, отличаются от ровесников, растущих в семье. Это показывают и многочисленные исследования (Денисевич Н.Н., 1996; Лисина М.И., 1982; Дубровина И.В., Рузская А.Г., 1990; Прихожан А.М., Толстых Н.Н., 1990, 1991, 1995; Шипицина Л.М., Виноградова А.Д., Хилько А.А. и др.). Их развитие и здоровье имеют ряд качественных негативных особенностей, которые отличаются на всех ступенях детства - от младенчества до подросткового возраста и дальше.

### **Актуальность**

Большинство детей не умеют выбирать адекватные коммуникативные умения в соответствии с особенностями партнера, в межличностных отношениях стереотипно используют небольшой арсенал вербальных и невербальных средств, при этом речь, мимика и пантомимика невыразительные. Характерная потребность в общении развивается слабо, может оставаться на уровне потребности в помощи и поддержке. Лишь незначительная часть детей с интеллектуальными нарушениями устанавливает продуктивно контакты со взрослыми и сверстниками, выражая содержание общения разнообразными способами. В строении аффективной сферы парадоксально сочетаются эмоциональная огрубленность и повышенная ранимость, обидчивость. Отмечаются высокая степень выраженности эмоционального состояния повышенного и неустойчивого эмоционального фона настроения, легкость смены настроений и контрастных проявлений эмоций, предрасположенности к гневу, агрессии, которая направляется не на действие личности, а на саму личность. Нередко прослеживается состояние беспокойства, ситуативной тревожности. Возникают трудности при выполнении заданий, часто вызывающие у детей резкие эмоциональные реакции, аффективные вспышки. Такие реакции возникают не только в ответ на действительные трудности, но и вследствие ожидания затруднений, боязни неудачи. В своих действиях эти дети оказываются нецеленаправленными, у них нет желания преодолеть на пути к цели даже посильные трудности. Дети не всегда способны к пониманию другого человека, проявлению эмпатии, не умеют аргументировать свои высказывания, поддерживать контакт и выходить за него, давать обратную связь сверстникам и взрослым, самосознание характеризуется недифференцированностью представлений о своём «Я», слабостью рефлексии.

Социальные потребности фрустрируются, происходит разрыв эмоционально значимых межличностных связей, искажается самооценка. В группе сверстников возникают конфликтные ситуации, появляются различные варианты неконструктивного взаимодействия детей и возникает невозможность сотрудничества, достижения общих целей.

Вышеуказанные актуальные проблемы ограничивают возможности успешного вхождения ребенка, с интеллектуальными нарушениями в общество, искажают процесс социально-личностного развития и социальной адаптации.

Учитывая специфику детей с интеллектуальными нарушениями и современных тенденций инновационных технологий, необходимость деятельностного подхода становится очевидной. Все это настойчиво требует активного внедрения в психолого-педагогическую практику, простых, но оригинальных средств психологической коррекции.

На основании выше перечисленного написана рабочая программа для занятий в сенсорной комнате по коррекции личностного развития обучающихся с умеренной умственной отсталостью с 7 по 9 год обучения по авторской методической разработке «Учусь владеть собой», утвержденной педагогическим советом.

#### **Новизна**

Специально подобранное оборудование, различные эффекты сенсорной комнаты удерживают внимание детей, возбуждают интерес, что способствует быстрому достижению состояния релаксации, у детей снижается нервное и мышечное напряжение, возникает состояние расслабленности, умиротворения и защищенности, что является благоприятным фоном для коррекционной работы с детьми.

#### **Цель коррекционно-развивающей работы:**

Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

#### **Основные задачи:**

- ✓ развитие самоконтроля за эмоциональными проявлениями, принятие собственных эмоциональных реакций и способов реагирования;
- ✓ развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, развитие чувства эмпатии;
- ✓ снятие психоэмоционального напряжения.
- ✓ обучение основам саморегуляции.

#### **Реализация программы:**

На коррекционные подгрупповые занятия по расписанию отводятся часы во вторую половину дня. Продолжительность занятий 40 минут, на каждый класс выделено по 2 часа в неделю. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. По каждому разделу предусмотрено усложнение заданий от седьмого к девятому классу.

В основе программы лежит комплексный подход. Он предполагает решение на одном занятии разных, но взаимосвязанных задач из нескольких разделов программы. Это способствует целостному психическому развитию ребенка.

Педагог-психолог самостоятельно определяет круг задач, решаемых на каждом конкретном занятии и выделяет из них приоритетную.

Структура программы коррекционных занятий по коррекции личностного развития включает в себя следующие разделы:

- Эмоциональная сфера
- Я и мои помощники
- Развитие моторики
- Работа с сегментами тела
- Основы саморегуляции

#### Эмоциональная сфера.

С развитием ребенка изменяется его эмоциональная сфера. Меняются его взгляды на мир, его отношения с окружающими. Возрастает способность осознавать и контролировать свои эмоции. Однако сама по себе эмоциональная сфера ребенка качественно не развивается - ее необходимо развивать.

#### Развитие моторики.

Занятия этого блока направлены на формирование внутреннего внимания, ощущения и осознания себя, своего тела. Благодаря регулярным упражнениям у ребенка складывается ощущение цельности, ясности, надежности своего тела как необходимой константы физического и эмоционального благополучия. Ребенок учится понимать «язык тела», у него формируется положительный образ своего тела, что ведет к самопринятию и повышению эмоциональной устойчивости. Занятия включают игры и упражнения на координацию движений, групповые и парные упражнения на проработку моторных движений в паре, позволяющие развивать умение взаимодействовать с партнером, согласовывать свои движения с движениями партнера, т.е. способствующие навыкам коммуникации, а также элементы хатха-йоги; дыхательные техники, массаж, растяжки, технику релаксации.

Упражнения на поддержание равновесия и развития устойчивости помогают ребенку осознать свою телесную активность и улучшить контакт с телом. От традиционных упражнений, используемых на занятиях по физическому воспитанию, данные техники отличаются методикой выполнения. Конечным результатом здесь является улучшение саморегуляции за счет контроля телесной активности.

Физические упражнения хатха-йоги помогают нормализовать работу внутренних органов, способствуют улучшению кровообращения, координации движений, оздоровлению психики. Для детей это еще и профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Отмечено, что дети становятся спокойнее, у них появляется уверенность в своих силах, улучшается внимание, так как выполнение любого упражнения не является чисто механическим, а требует сосредоточенности.

Занятия строятся на основе принципа от простого к сложному. Начинают с самых простых упражнений, которые не требуют от ребенка больших усилий для поддержания равновесия. Все упражнения выполняются медленно, с тем чтобы ребенок мог осознать, прочувствовать свои возможности в поддержании равновесия и найти свой собственный способ достижения этого. Основным принципом здесь является постепенное уменьшение площади опоры и изменение положения естественного центра тяжести тела. В случае выполнения упражнений вдвоем (и более) наряду с саморегуляцией вырабатываются навыки межличностного взаимодействия.

Различные двигательные упражнения направлены на изменение двигательных паттернов (скорость, амплитуда, ритм, взаимосвязь движений различных частей тела), обеспечение баланса энергии в организме и выработку умения устанавливать оптимальные контакты с окружающей средой.

#### Работа с сегментами тела.

Энергия тела, свободно циркулируя по телу, иногда оказывается «закованной в мышечной броне». Броня (хронические мышечные зажимы) сдерживает энергию и эмоции. Она выполняет полезную защитную функцию в периоды стрессов или реальной опасности, грозящей организму, но, судя по отдаленным результатам, приносит больше вреда, чем пользы. Тело сжимается, чтобы избежать боли, одновременно исключая для себя возможность испытать удовольствие. Надо снять торможение, тем самым снять с тела мышечную броню, помогая проявляться глубоко спрятанным и подавляемым эмоциям, и восстановить свободное течение энергии. Энергия свободно течет вверх и вниз вдоль позвоночника, а кольца панциря, расположенные под углом 90° к потокам препятствуют им. Так защита ограничивает свободный поток энергии и свободное выражение эмоций человеком, становится физической и эмоциональной смирительной рубашкой (энергия связывается в хронических мышечных зажимах). Для освобождения энергии есть четыре способа:

- ✓ накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания;
- ✓ использование постизометрической релаксации на уровне каждого сегмента;
- ✓ прямое воздействие на хронические зажимы посредством давления на них, зашпыливания, растяжения и т.д. с целью расслабить их (массаж, растяжки);
- ✓ проговаривание с ребенком возникающих ощущений.

Мышечная броня организуется в семь основных защитных сегментов - семь горизонтальных колец, находящихся под прямым углом к туловищу и позвоночнику, которые располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза.

Основным способом распускания мышечных зажимов на соответствующем уровне является предварительное максимальное напряжение мышц данного сегмента. При этом психолог сам демонстрирует напряжение мышц, сопровождая демонстрацию имитацией эмоций, имеющих отношение к прорабатываемому сегменту. На начальных этапах ребенок обучается дифференцировать состояние напряжения/расслабления отдельных мышечных групп. Психолог помогает ребенку, обозначая прикосновением соответствующую мышечную группу и сочетая состояние «как будто» с эмоциональным выражением в

свободной форме или в виде стихотворения. Необходимо помнить, что при чрезмерно длительном напряжении могут возникать болевые ощущения, что является нормальным явлением. Об этом необходимо спокойно сказать ребенку. Допускается также более интенсивный контакт в области сегмента, чтобы дать ребенку возможность его почувствовать. Важно не торопить его, так как ребенок может в любой момент столкнуться с неприятным ощущением или переживанием.

#### Основы саморегуляции.

Релаксация - это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком потребности организма в движении. Умение расслабляться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности. Расслабились мышцы - отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

#### Дыхание.

В дыхательную гимнастику, помимо специальных статических и динамических дыхательных упражнений, включаются и общеукрепляющие, общеразвивающие физические упражнения. Основу дыхательных упражнений, способствующих расслаблению, составляют упражнения с углублением и замедлением вдоха и выдоха, что достигается путем длительного произнесения гласных звуков (а, у, о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ах-ох-ух). Нагрузка постепенно возрастает за счет увеличения числа повторений и усложнения задания.

#### Массаж.

Элементы массажа традиционно включаются в комплексы общеоздоровительных мероприятий в целях активизации отдельных систем организма. Элементы общего массажа (поглаживание, растирание, разминание, постукивание) сочетаются с точечным воздействием на определенные точки и зоны.

#### Растяжки.

Растяжки способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность ребенка.

Растягивание представляет собой динамическую работу мышц, причем внимание сосредоточено не на какой-то одной мышечной группе, а на движении всего тела. Концентрируя внимание на движениях, ребенок постепенно учится владеть своим телом, что оказывает положительное влияние на его физическое и психическое состояние.

Одновременно воздействуя на соматическую и психическую сферы человека, можно добиться тренированности всего организма, обретения уверенности, что вызывает положительные эмоции, а первые успехи вытесняют из подсознания отрицательные.

#### Постизометрическая релаксация

Предварительное напряжение в течение определенного времени вызывает естественное расслабление мышц. Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок сам регулирует этот процесс.

**Коррекционные занятия включают:** сказкотерапию, телесно-ориентированную технику, игротерапию, релаксацию, арт-терапию, трениговые занятия по эмоциональному общению.

#### **Прогнозируемые результаты:**

Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролируемых умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. Ребенок должен овладеть умениями в каждой из сфер.

#### Двигательная сфера (моторика, работа с сегментами тела).

Для того чтобы самому научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть следующими умениями:

- ✓ произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- ✓ различать и сравнивать мышечные ощущения;
- ✓ определять соответствующий характер ощущений (напряжение-расслабление", "тяжесть-легкость", др.), характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями ("сила-слабость", "резкое-плавность", темп, ритм);
- ✓ менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений

#### Эмоциональная сфера:

- ✓ произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
- ✓ различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т.п.);
- ✓ одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие;
- ✓ произвольно и подражательно "воспроизводить" или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

#### Сфера общения:

Овладев навыками эмоциональной саморегуляции, регулировать свое общение. (Основным инструментом регуляции общения является способность устанавливать эмоциональный контакт).

- ✓ управлять, понимать и различать чужие эмоциональные состояния; сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать прочувствовать его эмоциональное состояние);
- ✓ отвечать адекватными чувствами (т.е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

#### Сфера поведения:

Управление поведением, как самой сложной сферой психической деятельности, включает в себя все ранее рассмотренные навыки саморегуляции, предполагает другие, специфические для этой деятельности, умения, которые составляют высшие формы эмоционально волевой регуляции:

- ✓ определять конкретные цели своих поступков;
- ✓ искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения этих целей;
- ✓ проверять эффективность выбранных путей: действиями, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств, опытом прошлых аналогичных ситуаций;
- ✓ предвидеть конечный результат своих действий и поступков;
- ✓ брать на себя ответственность.

#### **Кадровое обеспечение программы:** педагог-психолог.

Занятия по коррекции личностного развития входит в коррекционно-развивающую область учебного плана.

**Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа для 8 года обучения**

<i>Раздел</i>	<i>Кол-во часов на 1 полугодие</i>	<i>Кол-во часов на 2 полугодие</i>	<i>Количество часов за год</i>
Диагностика	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Эмоциональная сфера	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
Сегменты тела	<b>-</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
Развитие моторики	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
			Итого 69 часов

**Тематическое планирование для обучающихся 8 года обучения**

<b>Наименование темы</b>	<b>Цели и задачи занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Материалы и оборудование</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
Диагностика	Изучение нервно-психического состояния	Тест Люшера; Проективная методика «Дом-Дерево-Человек»	Тестовые задания	Диагностический инвентарий	2	07.09.22
						08.09.22
<b>Эмоциональная сфера (расслабление по контрасту с напряжением) -30 ч.</b>						
«Сказка о рыбаке и рыбке»	Формирование навыков управления мышцами тела	Упражнения: «забрасывание невода», «рыбка», «диафрагмальное дыхание», «массаж биологических точек»	Беседа; практические упражнения	Пузырьковая колонна, проектор световых эффектов; набор методических материалов «Сказочки»	2	14.09.22
						15.09.22
«Сказка Снежная королева»	Снижение эмоционального и телесного напряжения. Развитие умения тонко чувствовать окружающее пространство, точно и выразительно взаимодействовать с партнерами и различными	Упражнения: «вхождение в сказку», «ароматы розы», «необычная снежинка», «снежная королева», «кусты роз», «цветы», «ворон», «разбойники», «олень», «снежные хлопья», «встреча»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Зеркальный шар, декоративный водный фонтан, аудиозапись тихой спокойной музыки, аромалампа; набор методических материалов «Сказочки»	2	21.09.22
						22.09.22

	предметами					
«Спящая красавица»	Формирование способности регулировать процессы возбуждения и торможения, развитие умения быстро переключаться с активной деятельности на пассивную и наоборот	Упражнения: «вхождение в сказку», «пожелание фей», «бал», «танец злой феи»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Проектор световых эффектов, зеркальный шар, декоративный водный фонтан; набор методических материалов «Сказочки»	2	28.09.22
						29.09.22
«Сказка Снегурочка»	Расширение представлений детей об эмоциях, развитие умения передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами.	Упражнения: «волшебная страна», «снежные комочки», «Снегурочка», «солнце и дождик», «костер»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Декоративный водный фонтан, зеркальный шар, светодиодная нить, интерактивная песочница в режиме «холод»	2	05.10.22
						06.10.22
«Аленький цветочек»	Формирование умений ритмично и мягко дышать, погружаясь в состояние расслабленности и покоя; Развитие произвольного внимания: умения слушать и слышать свое дыхание, наблюдая при этом за ощущениями в теле.	Упражнения: «волшебная страна» «качка», «утешение», «павлин», «желание», «вдох», «обморок», «чудище», «разбойники», «дремучий лес», «дворец», «цветы», «чудище»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Проектор световых эффектов, аудиозапись шума природы, бусы, ленты, мягкий плед для релаксации.	2	12.10.22
						13.10.22
«Маугли»	Развитие произвольного внимания: умения максимально концентрироваться на	Упражнения: «вхождение в сказку», «игры с волчатами», «заветные слова», «прыжки»,	Беседа; практические упражнения, игровые	Проектор световых эффектов, кресло с гранулами, декоративный водный	2	19.10.22



	происходящем.	«пантера», «обезьяны», «игры с удавом», «развалины древнего города», «великое перемирие», «охота», «битва», «красный цветок	задания	фонтан, массажные мячики		20.10.22
«Дикие лебеди»	Учить навыкам диафрагмального дыхания; Развитие умений регулировать и изменять ритм дыхания, согласовывая свои действия с действиями других	Упражнения: «полет», «в пути», «объятие», «крапива», «слезы брата», «король и Элиза»; Релаксация «море»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Аудиозапись звона колокольчиков, камешки, пузырьковая колонна, светодиодная нить, сенсорное панно, Набор методических материалов «Сказочки»	2	26.10.22
						27.10.22
«Цветик семицветик»	Формирование умений ритмично и мягко дышать, погружаясь в состояние расслабленности и покоя; Отработка правильного диафрагмального дыхания, умения длительно выдыхать	Упражнения: «плач», «желтый лепесток», «ваза», «синий лепесток», «северный полюс», «зелёный лепесток», «оранжевый лепесток», «игрушки»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Светильники из световолокна, светодиодная нить, песочный столик	2	09.11.22
						10.11.22
«Русалочка»	Стабилизация нервной системы, погружение в состояние покоя и расслабленности	Упражнения: «танец русалок с рыбками», «пузырек воздуха», «буря», «спасение», «хохот ведьмы», «иглы», «объяснение».	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Предметы моря, декоративный водный фонтан, пузырьковая колонна, аудиозапись шума природы, массажные мячики	1	16.11.22
«Новое платье короля»	Развитие умений свободно общаться друг с другом, внимательно и терпеливо слушать других	Упражнения: «в гардеробной», «ткачи», «невидимые ткани», «кройка и шитье»,	Беседа; практические упражнения, игровые	Проектор светозффектов, светодиодные нити, сенсорная дорожка	1	17.11.22

		«волшебный балдахин», «гордое шествие»	задания			
«Лягушка»	Стабилизация психических процессов; Развитие умений расслабляться и восстанавливать внутреннее равновесие	Упражнения: «бабочки», «звуки природы», «лягушки», «отдых», «шепот»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Звездный шар, пуфик-кресло, проектор световых эффектов, мягкий напольный мат, декоративный водный фонтан	2	23.11.22
						24.11.22
«Каменный цветок»		Упражнения: «мастера», «цветы», «в лесу», «в каменном саду», «красотка»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Природные камни, светодиодная нить, проектор световых эффектов	1	30.11.22
Огневушка-поскакушка		Упражнения: «филин», «незнакомое место», «клубочек», «зима и лето»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Проектор световых эффектов, аудиозапись музыки для релаксации	1	01.12.22
«Снежинка»		Упражнение «восход солнца»; «западный ветер», «восточный ветер» «океан».	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Зеркальный шар, прибор динамической заливки света, аудиозапись, пузырьковая колонна, декоративный водный фонтан	1	07.12.22
«Заяц-Коська и Родничок»	Формирование умений произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц; Расширение представлений об эмоциях и связанных с ними физических состояний	Упражнение «страх», «роднички и река», «сугробы и солнышко»; Релаксация «звёздное вода»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Зеркальный шар; аудиозапись: журчание ручья	2	08.12.22
						14.12.22

«Ежик и море»	Обучение детей умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать мышечные ощущения	Упражнение «колючий человек», «утки», «море»	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Фонтан водный декоративный, мягкие пуфики	1	15.12.22
«Дюймовочка»	Отработка навыков правильного диафрагмального дыхания. Снижение эмоционально-психического напряжения	Упражнения: «ячменное зерно», «цветок», «лягушата», «танец ручейка»; «холод», «тепло», «крот», «полет»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Мягкие пуфики, светильники для релаксации; набор методических материалов «Сказочки»	2	21.12.22
						22.12.22
«Золушка»	Формирование навыков управлять мышцами тела: расслаблять или напрягать их по собственному желанию	Упражнения: «чистка кастрюли», «уборка пола», «горе золушки», «мышы и кони», «примерка»	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Зеркальный шар, проектор световых эффектов, аудиозапись тихой спокойной музыки.	1	28.12.22
«Царевна лягушка»	Воспитание добрых чувств, уверенности в поддержке сверстников и в самом себе. Снятие эмоционально-психического напряжения.	Упражнение «встреча с лягушкой», «разговор с Иваном», «взгляд с высоты».	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	«Светодиодная нить», проектор «нирвана», Набор методических материалов «Сказочки»	1	29.12.22
<b>Работа с сегментами тела – 16 ч.</b>						
«Ориентирование в схеме тела»	Создание позитивного отношения к собственному телу и развитие способности осознанно управлять им	Упражнения: «росток», «потянулись и сломались»; Игра «слушай и выполняй»	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись тихой спокойной музыки; аромалампа	2	11.01.23
						12.01.23
«Контакт с телом»	Развитие сенсорной чувствительности, слуховой и зрительной памяти, дифференциация ощущений;	Упражнения: «сожми кулак», «животные», «контакт с полом», «лепим лицо», «почувствуй тело»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Аудиозапись тихой спокойной музыки, аромалампа	2	18.01.23
						19.01.23

		«болванчик»; Игры: «заяц и волк», «путаница», «замри»				
«Тело в контакте»	Развивать навыки общения; Нормализация нервно-психического баланса	Упражнения: «раскачивание спиной», «отбивание ритма», «сиамские близнецы»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Светодиодная нить; аудиозапись тихой спокойной музыки	1	25.01.23
Постизометрическая релаксация	Последовательная проработка сегментов тела»	«Упражнения с палочками»; Релаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Мягкие пуфики, аудиозапись релаксационной музыки, проектор «мираж»	1	26.01.23
«Глазной сегмент тела»	Обучение навыкам дифференцировать состояния напряжения/расслабления отдельных мышечных групп	Упражнения: «глазки бегают по кругу», «недовольный» ауторелаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Аудиозапись релаксационной музыки; световой проектор «нирвана»	2	01.02.23
						02.02.23
«Оральный сегмент тела»		«Упражнение «рот на замок»; «хоботок» «конфета»; «орешек»; Постизометрическая релаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Аудиозапись релаксационной музыки	2	08.02.23
						09.02.23
«Грудной сегмент тела»	Учить сдерживать дыхания для подавления отрицательных эмоций	Упражнение «надоело мне бояться»; «дыхательные упражнения»; «упражнения лимон»; ауторелаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Аудиозапись релаксационной музыки	2	15.02.23
						16.02.23
«Диафрагма»	Проработать сегмент диафрагмы и живота, нормализовать дыхание, повысить уровень энергии и вернуть свободу	Упражнения на расширение грудной клетки; упражнение «полное дыхание» «дыхание животом»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Аудиозапись релаксационной музыки	2	22.02.23
						01.03.23

	движений	«массаж живота мячом»				
«Сегмент таза и нижних конечностей тела»	Учить расслаблять и напрягать мышцы таза и нижних конечностей для подавления возбуждения, раздражения, гнева	Упражнения «хула-хуп»; «толкание»; палуба» «слон»; релаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Аудиозапись релаксационной музыки, тактильные дорожки	2	02.03.23
						09.03.23
<b>Развитие моторики -14 ч.</b>						
<i>Крупная моторика-6 ч</i>						
«Парные упражнения»	Развитие устойчивости и навыков межличностного взаимодействия	Упражнение: «парные действия»; Игра «слепой, и поводырь», «меткий стрелок»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Мягкие пуфики, светильники для релаксации, аудиозапись тихой спокойной музыки	<b>1</b>	15.03.23
«Четыре стихии»	Развитие равновесия, баланса тела, умение владеть своим телом на осознанном уровне	Упражнение «вода»; Упражнение на координацию и равновесие; Релаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Мягкие пуфики, светильники для релаксации, аудиозапись тихой спокойной музыки	<b>2</b>	16.03.23
Хатха-йога	Развитие координации движений	Упражнение «разогрев-поглаживание», «потягивание», «скручивание», «пружинка», «поза зародыша», «поза мостика», «поза ребенка», «поза кошки», «поза бриллианта», «поза горы»,	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Мягкие пуфики, аудиозапись с текстом релаксации	<b>3</b>	29.03.23
						30.03.23
						05.04.23
<i>Мелкая моторика-8 часов</i>						
Пальчиковая гимнастика	Развитие согласованности действий. Снятие	Упражнение «моем руки»; «монетки»; «отгадай в	Беседа; практические	Музыкальные произведения	2	06.04.23

	эмоционального и телесного напряжения.	какой руке»; «Упражнения с палочками и карандашами»; «Упражнение с шарами».	упражнения, игровые задания.			12.04.23
Мудры	Развитие умения тонко чувствовать окружающее пространство, точно и выразительно взаимодействовать с партнерами и различными предметами; Уравновешивание психики, снятие эмоциональных и телесных напряжений	Упражнение мудра-«спасающая жизнь», «жизнь», «раковина», «знание» Релаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания	«Водный фонтан, светильник для релаксации «цветок» Аудиозапись спокойной музыки	2	13.04.23
						19.04.23
Упражнения с палочками	Повышение эластичности мышц, развитие координации движения и выработка осанки	Упражнение «разогрев»; «передача палочки по кругу»; Релаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания; просмотр видеороликов	Мягкие пуфики, Видеоролик «подводный мир»	2	20.04.23
						26.04.23
«Круглые предметы»	Формирование способности регулировать процессы возбуждения и торможения	Упражнение с шарами, мячами	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Мячики для релаксации	2	27.04.23
						03.05.23
<b>Работа с сегментами тела- 5 ч.</b>						
«Глазной сегмент тела»	Возвращение глазам чувствительности и чувства реальности.	Упражнение «глазки бегают по кругу»; «Недовольный» ауторелаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись релаксационной музыки; световой проектор «нирвана»	1	04.05.23

«Оральный сегмент тела»	Обучить дифференцировать состояния напряжения/расслабления отдельных мышечных групп	«Упражнение «рот на замок»; «хоботок»; «конфета»; «орешек»; Постизометрическая релаксация.	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись релаксационной музыки.	1	10.05.23
«Грудной сегмент тела»	Учить сдерживать дыхания для подавления отрицательных эмоций	Упражнение «надоело мне бояться»; «дыхательные упражнения»; «упражнения лимон»; ауторелаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись релаксационной музыки.	1	11.05.23
«Диафрагма»	Проработать сегмент диафрагмы и живота, нормализовать дыхание, повысить уровень энергии и вернуть свободу движений	Упражнения на расширение грудной клетки; упражнение «полное дыхание» «дыхание животом» «массаж живота мячом».	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись релаксационной музыки.	1	17.05.23
«Сегмент таза и нижних конечностей тела»	Учить расслаблять и напрягать мышцы таза и нижних конечностей для подавления возбуждения, раздражения, гнева	Упражнения «хула-хуп»; «толкание»; палуба» «слон»; релаксация.	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись релаксационной музыки, тактильные дорожки.	1	18.05.23
<b>Диагностика -2 часа</b>						
Диагностика	Изучение нервно-психического состояния	Тест Люшера; Проективная методика «Дом-Дерево-Человек»	Тестовые задания	Диагностический инструментарий	2	24.05.23
						25.05.23
<b>Итого 69 часов</b>						

**Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа для 9 года обучения**

<i>Раздел</i>	<i>Кол-во часов на 1 полугодие</i>	<i>Кол-во часов на 2 полугодие</i>	<i>Количество часов за год</i>
Диагностика	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Эмоциональная сфера	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
Сегменты тела	<b>-</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
Развитие моторики	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
			Итого 69 часов

**Тематическое планирование для обучающихся 9 года обучения**

<b>Наименование темы</b>	<b>Цели и задачи занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Материалы и оборудование</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
Диагностика	Изучение нервно-психического состояния	Тест Люшера; Проективная методика «Дом-Дерево-Человек»	Тестовые задания	Диагностический инвентарий	2	07.09.22
						08.09.22
<b>Эмоциональная сфера (расслабление по контрасту с напряжением) -30 ч.</b>						
«Сказка о рыбаке и рыбке»	Формирование навыков управления мышцами тела	Упражнения: «забрасывание невода», «рыбка», «диафрагмальное дыхание», «массаж биологических точек»	Беседа; практические упражнения	Пузырьковая колонна, проектор световых эффектов; набор методических материалов «Сказочки»	2	14.09.22
						15.09.22
«Сказка Снежная королева»	Снижение эмоционального и телесного напряжения. Развитие умения тонко чувствовать окружающее пространство, точно и выразительно взаимодействовать с партнерами и различными	Упражнения: «вхождение в сказку», «ароматы розы», «необычная снежинка», «снежная королева», «кусты роз», «цветы», «ворон», «разбойники», «олень», «снежные хлопья», «встреча»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Зеркальный шар, декоративный водный фонтан, аудиозапись тихой спокойной музыки, аромалампа; набор методических материалов «Сказочки»	2	21.09.22
						22.09.22



	предметами					
«Спящая красавица»	Формирование способности регулировать процессы возбуждения и торможения, развитие умения быстро переключаться с активной деятельности на пассивную и наоборот	Упражнения: «вхождение в сказку», «пожелание фей», «бал», «танец злой феи»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Проектор световых эффектов, зеркальный шар, декоративный водный фонтан; набор методических материалов «Сказочки»	2	28.09.22
						29.09.22
«Сказка Снегурочка»	Расширение представлений детей об эмоциях, развитие умения передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами.	Упражнения: «волшебная страна», «снежные комочки», «Снегурочка», «солнце и дождик», «костер»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Декоративный водный фонтан, зеркальный шар, светодиодная нить, интерактивная песочница в режиме «холод»	2	05.10.22
						06.10.22
«Аленький цветочек»	Формирование умений ритмично и мягко дышать, погружаясь в состояние расслабленности и покоя; Развитие произвольного внимания: умения слушать и слышать свое дыхание, наблюдая при этом за ощущениями в теле.	Упражнения: «волшебная страна» «качка», «утешение», «павлин», «желание», «вдох», «обморок», «чудище», «разбойники», «дремучий лес», «дворец», «цветы», «чудище»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Проектор световых эффектов, аудиозапись шума природы, бусы, ленты, мягкий плед для релаксации.	2	12.10.22
						13.10.22
«Маугли»	Развитие произвольного внимания: умения максимально концентрироваться на	Упражнения: «вхождение в сказку», «игры с волчатами», «заветные слова», «прыжки»,	Беседа; практические упражнения, игровые	Проектор световых эффектов, кресло с гранулами, декоративный водный	2	19.10.22

	происходящем.	«пантера», «обезьяны», «игры с удавом», «развалины древнего города», «великое перемирие», «охота», «битва», «красный цветок	задания	фонтан, массажные мячики		20.10.22
«Дикие лебеди»	Учить навыкам диафрагмального дыхания; Развитие умений регулировать и изменять ритм дыхания, согласовывая свои действия с действиями других	Упражнения: «полет», «в пути», «объятие», «крапива», «слезы брата», «король и Элиза»; Релаксация «море»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Аудиозапись звона колокольчиков, камешки, пузырьковая колонна, светодиодная нить, сенсорное панно, Набор методических материалов «Сказочки»	2	26.10.22
						27.10.22
«Цветик семицветик»	Формирование умений ритмично и мягко дышать, погружаясь в состояние расслабленности и покоя; Отработка правильного диафрагмального дыхания, умения длительно выдыхать	Упражнения: «плач», «желтый лепесток», «ваза», «синий лепесток», «северный полюс», «зелёный лепесток», «оранжевый лепесток», «игрушки»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Светильники из световолокна, светодиодная нить, песочный столик	2	09.11.22
						10.11.22
«Русалочка»	Стабилизация нервной системы, погружение в состояние покоя и расслабленности	Упражнения: «танец русалок с рыбками», «пузырек воздуха», «буря», «спасение», «хохот ведьмы», «иглы», «объяснение».	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Предметы моря, декоративный водный фонтан, пузырьковая колонна, аудиозапись шума природы, массажные мячики	1	16.11.22
«Новое платье короля»	Развитие умений свободно общаться друг с другом, внимательно и терпеливо слушать других	Упражнения: «в гардеробной», «ткачи», «невидимые ткани», «кройка и шитье»,	Беседа; практические упражнения, игровые	Проектор светозффектов, светодиодные нити, сенсорная дорожка	1	17.11.22

		«волшебный балдахин», «гордое шествие»	задания			
«Лягушка»	Стабилизация психических процессов; Развитие умений расслабляться и восстанавливать внутреннее равновесие	Упражнения: «бабочки», «звуки природы», «лягушки», «отдых», «шепот»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Звездный шар, пуфик-кресло, проектор световых эффектов, мягкий напольный мат, декоративный водный фонтан	2	23.11.22
						24.11.22
«Каменный цветок»		Упражнения: «мастера», «цветы», «в лесу», «в каменном саду», «красотка»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Природные камни, светодиодная нить, проектор световых эффектов	1	30.11.22
Огневушка-поскакушка		Упражнения: «филин», «незнакомое место», «клубочек», «зима и лето»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Проектор световых эффектов, аудиозапись музыки для релаксации	1	01.12.22
«Снежинка»		Упражнение «восход солнца»; «западный ветер», «восточный ветер» «океан».	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Зеркальный шар, прибор динамической заливки света, аудиозапись, пузырьковая колонна, декоративный водный фонтан	1	07.12.22
«Заяц-Коська и Родничок»	Формирование умений произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц; Расширение представлений об эмоциях и связанных с ними физических состояний	Упражнение «страх», «роднички и река», «сугробы и солнышко»; Релаксация «звёздное вода»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Зеркальный шар; аудиозапись: журчание ручья	2	08.12.22
						14.12.22

«Ежик и море»	Обучение детей умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать мышечные ощущения	Упражнение «колючий человек», «утки», «море»	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Фонтан водный декоративный, мягкие пуфики	1	15.12.22
«Дюймовочка»	Отработка навыков правильного диафрагмального дыхания. Снижение эмоционально-психического напряжения	Упражнения: «ячменное зерно», «цветок», «лягушата», «танец ручейка»; «холод», «тепло», «крот», «полет»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Мягкие пуфики, светильники для релаксации; набор методических материалов «Сказочки»	2	21.12.22
						22.12.22
«Золушка»	Формирование навыков управлять мышцами тела: расслаблять или напрягать их по собственному желанию	Упражнения: «чистка кастрюли», «уборка пола», «горе золушки», «мышы и кони», «примерка»	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Зеркальный шар, проектор световых эффектов, аудиозапись тихой спокойной музыки.	1	28.12.22
«Царевна лягушка»	Воспитание добрых чувств, уверенности в поддержке сверстников и в самом себе. Снятие эмоционально-психического напряжения.	Упражнение «встреча с лягушкой», «разговор с Иваном», «взгляд с высоты».	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	«Светодиодная нить», проектор «нирвана», Набор методических материалов «Сказочки»	1	29.12.22
<b>Работа с сегментами тела – 16 ч.</b>						
«Ориентирован ие в схеме тела»	Создание позитивного отношения к собственному телу и развитие способности осознанно управлять им	Упражнения: «росток», «потянулись и сломались»; Игра «слушай и выполняй»	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись тихой спокойной музыки; аромалампа	2	11.01.23
						12.01.23
«Контакт с телом»	Развитие сенсорной чувствительности, слуховой и зрительной памяти, дифференциация ощущений;	Упражнения: «сожми кулак», «животные», «контакт с полом», «лепим лицо», «почувствуй тело»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Аудиозапись тихой спокойной музыки, аромалампа	2	18.01.23
						19.01.23

		«болванчик»; Игры: «заяц и волк», «путаница», «замри»				
«Тело в контакте»	Развивать навыки общения; Нормализация нервно-психического баланса	Упражнения: «раскачивание спиной», «отбивание ритма», «сиамские близнецы»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Светодиодная нить; аудиозапись тихой спокойной музыки	1	25.01.23
Постизометрическая релаксация	Последовательная проработка сегментов тела»	«Упражнения с палочками»; Релаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Мягкие пуфики, аудиозапись релаксационной музыки, проектор «мираж»	1	26.01.23
«Глазной сегмент тела»	Обучение навыкам дифференцировать состояния напряжения/расслабления отдельных мышечных групп	Упражнения: «глазки бегают по кругу», «недовольный» ауторелаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Аудиозапись релаксационной музыки; световой проектор «нирвана»	2	01.02.23
						02.02.23
«Оральный сегмент тела»		«Упражнение «рот на замок»; «хоботок» «конфета»; «орешек»; Постизометрическая релаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Аудиозапись релаксационной музыки	2	08.02.23
						09.02.23
«Грудной сегмент тела»	Учить сдерживать дыхания для подавления отрицательных эмоций	Упражнение «надоело мне бояться»; «дыхательные упражнения»; «упражнения лимон»; ауторелаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Аудиозапись релаксационной музыки	2	15.02.23
						16.02.23
«Диафрагма»	Проработать сегмент диафрагмы и живота, нормализовать дыхание, повысить уровень энергии и вернуть свободу	Упражнения на расширение грудной клетки; упражнение «полное дыхание» «дыхание животом»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Аудиозапись релаксационной музыки	2	22.02.23
						01.03.23

	движений	«массаж живота мячом»				
«Сегмент таза и нижних конечностей тела»	Учить расслаблять и напрягать мышцы таза и нижних конечностей для подавления возбуждения, раздражения, гнева	Упражнения «хула-хуп»; «толкание»; палуба» «слон»; релаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Аудиозапись релаксационной музыки, тактильные дорожки	2	02.03.23
						09.03.23
<b>Развитие моторики -14 ч.</b>						
<i>Крупная моторика-6 ч</i>						
«Парные упражнения»	Развитие устойчивости и навыков межличностного взаимодействия	Упражнение: «парные действия»; Игра «слепой, и поводырь», «меткий стрелок»	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Мягкие пуфики, светильники для релаксации, аудиозапись тихой спокойной музыки	<b>1</b>	15.03.23
«Четыре стихии»	Развитие равновесия, баланса тела, умение владеть своим телом на осознанном уровне	Упражнение «вода»; Упражнение на координацию и равновесие; Релаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Мягкие пуфики, светильники для релаксации, аудиозапись тихой спокойной музыки	<b>2</b>	16.03.23
Хатха-йога	Развитие координации движений	Упражнение «разогрев-поглаживание», «потягивание», «скручивание», «пружинка», «поза зародыша», «поза мостика», «поза ребенка», «поза кошки», «поза бриллианта», «поза горы»,	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Мягкие пуфики, аудиозапись с текстом релаксации	<b>3</b>	29.03.23
						30.03.23
						05.04.23
<i>Мелкая моторика-8 часов</i>						
Пальчиковая гимнастика	Развитие согласованности действий. Снятие	Упражнение «моем руки»; «монетки»; «отгадай в	Беседа; практические	Музыкальные произведения	2	06.04.23

	эмоционального и телесного напряжения.	какой руке»; «Упражнения с палочками и карандашами»; «Упражнение с шарами».	упражнения, игровые задания.			12.04.23
Мудры	Развитие умения тонко чувствовать окружающее пространство, точно и выразительно взаимодействовать с партнерами и различными предметами; Уравновешивание психики, снятие эмоциональных и телесных напряжений	Упражнение мудра-«спасающая жизнь», «жизнь», «раковина», «знание» Релаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания	«Водный фонтан, светильник для релаксации «цветок» Аудиозапись спокойной музыки	2	13.04.23
						19.04.23
Упражнения с палочками	Повышение эластичности мышц, развитие координации движения и выработка осанки	Упражнение «разогрев»; «передача палочки по кругу»; Релаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания; просмотр видеороликов	Мягкие пуфики, Видеоролик «подводный мир»	2	20.04.23
						26.04.23
«Круглые предметы»	Формирование способности регулировать процессы возбуждения и торможения	Упражнение с шарами, мячами	Беседа; практические упражнения, игровые задания	Мячики для релаксации	2	27.04.23
						03.05.23
<b>Работа с сегментами тела- 5 ч.</b>						
«Глазной сегмент тела»	Возвращение глазам чувствительности и чувства реальности.	Упражнение «глазки бегают по кругу»; «Недовольный» ауторелаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись релаксационной музыки; световой проектор «нирвана»	1	04.05.23

«Оральный сегмент тела»	Обучить дифференцировать состояния напряжения/расслабления отдельных мышечных групп	«Упражнение «рот на замок»; «хоботок»; «конфета»; «орешек»; Постизометрическая релаксация.	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись релаксационной музыки.	1	10.05.23
«Грудной сегмент тела»	Учить сдерживать дыхания для подавления отрицательных эмоций	Упражнение «надоело мне бояться»; «дыхательные упражнения»; «упражнения лимон»; ауторелаксация	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись релаксационной музыки.	1	11.05.23
«Диафрагма»	Проработать сегмент диафрагмы и живота, нормализовать дыхание, повысить уровень энергии и вернуть свободу движений	Упражнения на расширение грудной клетки; упражнение «полное дыхание» «дыхание животом» «массаж живота мячом».	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись релаксационной музыки.	1	17.05.23
«Сегмент таза и нижних конечностей тела»	Учить расслаблять и напрягать мышцы таза и нижних конечностей для подавления возбуждения, раздражения, гнева	Упражнения «хула-хуп»; «толкание»; палуба» «слон»; релаксация.	Беседа; практические упражнения, игровые задания.	Аудиозапись релаксационной музыки, тактильные дорожки.	1	18.05.23
<b>Диагностика -2 часа</b>						
Диагностика	Изучение нервно-психического состояния	Тест Люшера; Проективная методика «Дом-Дерево-Человек»	Тестовые задания	Диагностический инструментарий	2	24.05.23
						25.05.23
						Итого 69 часов