

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

«Здоровейка»

для 8-9 классов (8.1)

2024 – 2025 учебный год

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 8-9 классов (8.1) курс «Здоровейка» разработан в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) БОУ «Русскополянская гимназия №1».
- Программа уроков, занятий по курсу "Психологический практикум" (автор - И.М. Бгажнокова), пособие "Обучение жизненно важным навыкам в школе" (авторы Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт) и другая специальная литература
- О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья. Москва, «Генезис», 2011.
Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

Программа направлена на обеспечение коррекции недостатков в психическом развитии детей с ОВЗ и оказание помощи детям этой категории в освоении основной образовательной программы основного общего образования. Программа обеспечивает реализацию комплексного индивидуально ориентированного психолого-медико-педагогического сопровождения детей с особыми образовательными потребностями с учетом особенностей психофизического развития (в соответствии с рекомендациями ТО ПМПК).

Предлагаемая программа направлена на формирование и сохранение психологического

здоровья обучающихся, так как способствует развитию интереса школьника к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности подростка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Программа направлена на формирование у обучающихся следующих умений и способностей:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, выстраивать бесконфликтные отношения с окружающими;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей.

Программа учитывает индивидуальные особенности развития обучающихся.

Существенными особенностями детей с ОВЗ являются неравномерность, мозаичность проявлений недостаточности развития. Для них характерны замедленная скорость приема и переработки сенсорной информации, недостаточная сформированность умственных операций и действий, низкая познавательная активность и слабость познавательных интересов, ограниченность, отрывочность знаний и представлений об окружающем. Дети отстают в речевом развитии (недостатки произношения, аграмматизм, ограниченность словаря).

Недостатки в развитии эмоционально-волевой сферы проявляются в эмоциональной неустойчивости и возбудимости, несформированности произвольной регуляции поведения, слабости учебной мотивации и преобладании игровой. Характерны недостатки моторики, в особенности мелкой, затруднения в координации движений, проявления гиперактивности.

Дети испытывают трудности во взаимодействии с окружающим миром, приводящие к обеднению социального опыта, искажению способов общения с другими людьми. Все это усложняет социализацию, а, следовательно, и социальную адаптацию детей: замедляются процессы усвоения и воспроизводства социального опыта, установления межличностных отношений, благодаря которым человек учится жить совместно с другими.

Для них характерна неадекватная самооценка, переоценка или недооценка собственных возможностей, способностей, достижений. Это связано с замедленным формированием основных структурных компонентов личности – самосознания, эмоционально-волевой сферы, мотивации, уровня притязаний; ограничением контактов с людьми; реакцией личности на психотравмирующую ситуацию, обусловленную постепенным осознанием своей несостоятельности.

Дети с нарушениями интеллекта испытывают большие трудности при необходимости устанавливать и сохранять в памяти опосредствованные связи, при осуществлении ассоциативного припоминания. Соотношение объемов непосредственного и опосредствованного запоминания у них весьма изменчиво. В младших классах они не

умеют пользоваться приемами осмысленного запоминания, и логически связанный материал сохраняется у них в памяти хуже, чем отдельные слова или числа. В старших классах они могут овладеть некоторыми приемами опосредствованного запоминания. На произвольной регуляции психических функций сказывается и недостаточное участие речи.

У детей с ОВЗ отмечается зависимость восприятия от уровня внимания: снижение внимания замедляет скорость восприятия. Внимание младших школьников с задержкой психического развития характеризуется повышенной отвлекаемостью, недостаточной концентрированностью на объекте, недостаточной сформированностью произвольного внимания.

Имеет место быть преобладание более простых мыслительных операций, снижение уровня логичности и отвлеченности мышления, трудности перехода к понятийным формам мышления. Неумение ориентироваться в задании, анализировать его, обдумывать и планировать предстоящую деятельность становится причиной многочисленных ошибок.

Учебная деятельность детей с ЗПР отличается ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения:

- отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию;
- необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям;
- недостаточной целенаправленностью деятельности;
- малой активностью, безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Для детей с ОВЗ характерны черты психического и психофизического инфантилизма, который проявляется в слабой способности ребенка подчинять свое поведение требованиям ситуации; неумении сдерживать свои желания и эмоции; детской непосредственности; преобладании игровых интересов в школьном возрасте; в беспечности; повышенном фоне настроения; недоразвитии чувства долга; неспособности к волевому напряжению и преодолению трудностей; в повышенной подражаемости и внушаемости; в дефиците познавательной активности при обучении; в отсутствии школьных интересов, несформированности «роли ученика»; быстрой пресыщаемости в любой деятельности.

Цель программы: создание условий для успешной социально-психологической адаптации обучающихся и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи:

- мотивирование подростков к самопознанию и познанию других людей;
- формирование интереса к внутреннему миру другого человека;
- обучение дифференциации эмоциональных состояний, пониманию чувств другого человека;
- формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей (установки преодоления);
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений с окружающими;
- повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального

состояния в ходе общения;

- коррекция нежелательных черт характера подростков и поведения.

Содержанием программы стало:

- коррекция и развитие коммуникативных навыков;
- формирование умений самоконтроля в поведенческой и эмоциональной сфере;
- развитие рефлексии, умения осознавать свои психические процессы, ход своей деятельности, анализировать затруднения, ошибки; – @0728B85 ?>7=020B5;L=KE ?@>F5AA>2.

Программа рассчитана для обучающихся 7-9 классов с ОВЗ.

Структура занятий

По своей структуре каждое занятие построено с учетом особенностей работы с младшими школьниками, специфики программы.

Занятия поделены на пять этапов:

1. Приветствие

Цель: обозначить начало занятия, установить эмоциональный контакт между всеми участниками, подчеркнуть безопасность, обеспечить комфортное вхождение в группу для каждого участника.

2. Введение в тему

Цель: настройка на совместную работу, эмоциональное включение детей в тему занятия, содействие развитию воображения.

3. Основная часть

Цель: научить детей понимать свое собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и чувства других людей.

4. Завершение занятия

Цель: снятие эмоционального напряжения, закрепление положительных эмоций; подведение итогов.

5. Прощание

Цель: обозначить конец занятия, эмоциональная поддержка детей, умение расставаться.

Методы и средства результативности программы

Наблюдение и обратная связь от родителей и педагогов об эмоционально-поведенческих изменениях ребенка.

Методы работы:

- Ролевая игра.
- Функции:
 - \ Выход запрещенных или социально не одобряемых побуждений
 - \ Обращение обычных ролей. Через драматическую игру ребенок пытается

расширить свое Я, сломать ригидные и телесные пределы, которые обстоятельства ставят ему.

- } Разрешение в игре своих проблем.
- } Выражение подавленных потребностей.
- Рисуночные методы. Арт-терапия.
- Использование визуального канала коммуникации имеет целый ряд достоинств: рисунок помогает оживить сферу физических ощущений, заблокированных в результате травмы и способствовать выражению подавленных чувств. Изобразительная деятельность позволяет обходить «цензуру сознания», то есть представляет уникальную возможность для выражения и актуализации спящих идей и состояний, тех социальных идей и состояний, которые слабо проявлены в повседневной жизни. Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для детей младшего школьного возраста, так как дети данного возраста еще затрудняются в словесном описании своих переживаний. Символическая речь позволяет по-новому позволяет взглянуть на ситуацию и благодаря этому найти путь к их решению.
- Элементы сказкотерапии. Сказки являются непосредственным отображением психических процессов бессознательного и по своей ценности превосходят любую другую форму донесения информации. В сказках типы разных людей предстают в наиболее простой, чистой и краткой форме, благодаря этому образы героев позволяют осмысливать собственные переживания и процессы, происходящие в обществе.
- Когнитивные методы. Помогают освободить мышление от иррациональных убеждений, которые вызывает эмоциональную боль. В основе когнитивного метода лежит информационный метод. Для решения жизненных ситуаций, этот метод позволяет действовать не импульсивно, не принимать скоропалительных выводов, а привлекать собственные умственные возможности.
- Интерактивные методы и разминки. Игры имеют целью налаживание коммуникаций, адекватное ситуации выражение агрессии и позитивных эмоций. Доверие, формирование позитивной самооценки, межличностное взаимодействие, спонтанное мышление... Подобные игры необходимы для улучшения взаимодействия между всеми членами группы, поднятия уровня активности группы.

Основные компоненты работы

- Психологический - коррекция психологических потребностей личности, способствующих формированию отклоняющегося и аддиктивного поведения, создание благоприятного психологического климата в коллективе. Работа с чувствами вины, страха, формированием ответственности, принятием конструктивных решений.
- Потребностно-мотивационный – обеспечивает у детей потребность в саморазвитии, самореализации.
- Аксиологический – предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте.
- Социальный – помощь в социальной адаптации ребенка.

Ценностные ориентиры содержания программы.

- Содержание программы направлено на воспитание компетентных и успешных граждан России:
- активно и заинтересованно познающих мир, осознающих ценность труда, науки и творчества;
- умеющих учиться, осознающих важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способных применять полученные знания на практике;
- уважающих других людей, умеющих вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- ориентирующихся в мире профессий, понимающих значение профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы.

Содержание программы.

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека (7 часов)

Почему нам нужно изучать чувства? Слово и чувство. Основные законы психологии эмоций. Эффект обратного действия. Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству. Психогигиена эмоциональной жизни.

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека (12 часов).

Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Мимика. Жесты. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается первое впечатление о человеке. Способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание.

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба (13 часов).

Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность.

Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюблённость. Любовь. Половая идентичность и её развитие у подростков. Переживание любви. Что помогает и что мешает любви.

Раздел 4. «Обобщение» (2 часа).

Обучение умению владеть собой, что позволяет подростку самому формировать навыки и умения, основываясь на собственном опыте, который нарабатывается на групповых занятиях. Занятия проходят в форме ролевых игр и тренингов.

Тематическое планирование программы

№ п/п	Название темы, занятия	Кол-во часов	Дата проведения
Эмоциональная сфера человека.		7	
1	Почему нам нужно изучать чувства?	1	
2	Слово и чувство.	1	
3	Основные законы психологии эмоций.	1	

4	Запреты на чувства	1	
5	Эффект обратного действия.	1	
6	Передача чувств по наследству.	1	
7	Психогигиена эмоциональной жизни.	1	
Социальное восприятие: как узнавать другого человека.		12	
8	Как мы получаем информацию о человеке.	1	
9	Учимся понимать жесты и позы.	1	
10	Мимика.	1	
11-12	Жесты.	2	
13	Невербальные признаки обмана.	1	
14	Понимание причин поведения людей.	1	
15	Впечатление, которое мы производим.	1	
16	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1	
17	Способы понимания социальной информации.	1	
18	Влияние эмоций на познание.	1	
19	Обобщение темы.	1	
Межличностная привлекательность: любовь, дружба.		13	
20-21	Привлекательность человека.	2	
22-23	Взаимность или обоюдная привлекательность.	2	
24-25	Дружба. Четыре модели общения.	2	
26-27	Романтические отношения или влюблённость.	2	
28-29	Любовь.	2	
30-31	Половая идентичность и её развитие у подростков. Переживание любви	2	
32	Что помогает и что мешает любви.	1	
Обобщение.		2	
33	Тренинг «Я учусь владеть собой».	1	
34	Заключение «Что я узнал и чему я научился».	1	
	Итого	34	

