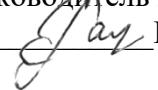


Иркутская область  
Шелеховский район  
**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Шелеховского района  
«Основная общеобразовательная школа №11»**

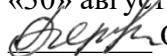
---

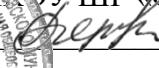


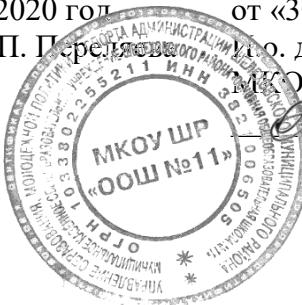
---

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО НК  
Протокол №1  
от «28» августа 2020 г  
Руководитель МО НК  
 Е.В.Радченко

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УВР  
«30» августа 2020 год

 О.П. Переляева

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ  
от «30» августа 2020 г № 121-од  
 О.П. Переляева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
коррекционно-развивающей направленности  
для работы с детьми по АООП НОО ЗПР  
«Кинезиология»**

**Введенщина**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика учебного предмета	3
3. Место учебного предмета в учебном плане	4
4. Результаты освоения программы	4
5. Содержание учебного предмета	4
6. Тематическое планирование	6
7. Материально-техническое обеспечение	8

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционно – развивающей области, составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ; примерной программы занятий по активизации познавательной деятельности детей с ОВЗ для общеобразовательных учреждений, автор Н.В.Бабкина, пособие для школьного психолога, — М.: Школьная Пресса, 2006.

Данная программа коррекционного курса предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих рекомендацию ПМПК «Обучение в основной общеобразовательной школе по АООП НОО. Вариант 7.2».

Программа направлена на исправление различных недостатков психического (психологического) развития обучающихся детей с ОВЗ.

Обучающиеся данной категории — это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Все обучающиеся с задержкой развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся данной категории являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

**Цель курса:** оптимизация психического развития ребенка для более эффективной социализации в образовательной среде и обществе.

### Задачи курса

- Развитие и совершенствование познавательной активности учащихся, как основы компенсации коррекции и профилактики вторичных нарушений психологического развития
  - Стимулирование познавательного интереса к себе, к окружающим
  - развитие памяти, мышления, речи, воображения;
  - снятие эмоционального напряжения и улучшение работоспособности;
  - совершенствование сенсорно-перцептивной деятельности;
  - развитие межполушарных связей и синхронизация работы полушарий;
  - формирование навыков позитивного общения.

## 2. Общая характеристика коррекционного курса.

Коррекционный курс «Кинезиология» направлен на стимуляцию интеллектуального развития через кинезиологические упражнений. Развивая моторику, создаются предпосылки для становления многих психических процессов. Развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (в допустимых пределах), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей его мозга. Данный курс способствует: развитие межполушарной специализации; развитие межполушарного взаимодействия; синхронизация работы полушарий; развитие мелкой моторики; развитие способностей; развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления.

Количество часов, отведенное на изучение каждой темы, является примерным и может варьироваться в зависимости от индивидуального темпа усвоения учебного материала.

### **3. Место коррекционного курса в учебном плане.**

Коррекционный курс внеурочной деятельности «Кинезиология» разработан для обучающихся 3-4 классов. Занятия проходят 1 час в неделю, 34 часа в год в каждом классе.

### **4. Планируемые результаты освоения курса.**

Реализация программы обеспечивает достижения выпускниками начальной школы следующих личностных и метапредметных результатов.

#### **Личностные:**

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

#### **Метапредметные:**

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- использование речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
- осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;

### **5. Содержание учебного предмета**

Весь материал предлагается детям в стихотворной форме. Так как ритм стихов, способствует развитию речевого дыхания, координации и произвольной моторики, речеслуховой памяти. Упражнения лучше проводить утром, ежедневно, в течение двух недель, стоя или сидя за столом и только в доброжелательной обстановке.

Упражнения используются как гимнастика, как физминутка. Каждое упражнение выполняется по 1–2 минуте, что не требует много времени. Их можно выполнять в различном порядке и сочетании, используя любимую динамичную музыку. Не запрещается подпевать, хлопать в ладоши или выполнять упражнение под считалочки или скороговорки. Простые движения и упражнения поднимают настроение, дают возможность радостного, творческого обучения, позитивного личностного роста, перспективного формирования учебных навыков и умений. Лучше использовать комплексы упражнений, которые включают в себя: растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

**Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). **Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развиваются межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

**Описание и выполнение кинезиологических упражнений:**

**1.«Кулак». «Ребро». «Ладонь».** Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

*Исходное положение:* сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.

**2.«Ленивые восьмерки»** Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

*Исходное положение:* стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнения выполняется 8–10 раз.

**3 .«Слон».** Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания.. Укрепляют наружные глазные мышцы ,снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

*Исходное положение:* стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

**4.«Зеркальное рисование».** Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

*Исходное положение:* на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

**5. «Энергетическая зевота».** Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

*Исходное положение:* Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется 5–8 раз.

**Растяжка «Снеговик»:** Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

**Дыхательное упражнение «Свеча»:** Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, и постараитесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

**Телесное упражнение «Мельница»:** Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

**Упражнение на релаксацию «Путешествие на облаке»:** Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что - нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

**Глазодвигательное упражнение «Глаз - путешественник»:** Развесить в разных углах и по стенам кабинета различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный взрослым.

### Тематическое планирование 3 класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
<b>Растяжки - 4 часа</b>		
1	«Снеговик»	1
2	«Дерево»	1
3	«Снеговик»	1
4	«Дерево»	1
<b>Дыхательные упражнения - 6 часов</b>		
5	«Губы трубкой»	1
6	«Дыхание»	1
7	«Надуй шарик»	1
8	«Губы трубкой»	1
9	«Дыхание»	1
10	«Надуй шарик»	1
<b>Глазодвигательные упражнения - 6 часов</b>		
11	«Взгляд влево вверх»	1
12	«Горизонтальная восьмерка»	1
13	«Глаз – путешественник»	1
14	«Взгляд влево вверх»	1
15	«Горизонтальная восьмерка»	1
16	«Глаз – путешественник»	1
<b>Упражнения для развития мелкой моторики - 4 часа</b>		
17	«Кулак-ребро-ладонь»	1
18	«Колечко»	1
19	«Кулак-ребро-ладонь»	1
20	«Колечко»	1
<b>Упражнения на релаксацию -3 часа</b>		
21	«Ковер-самолет»	1
22	«Путешествие на облаке»	1

23	«Дирижер»	1
<b>Телесные упражнения - 11 часов</b>		
24	«Мельница»	1
25	«Перекрестное марширование»	1
26	«Мельница»	1
27	«Паровозик»	1
28	«Робот»	1
29	«Колено – локоть»	1
30	«Яйцо»	1
31	«Дерево»	1
32	«Крюки»	1
33	«Перекрестное марширование»	1
34	«Перекрестное марширование»	1
<b>Итого :</b>		<b>34 часа</b>

### Тематическое планирование

4 класс

№ занятия	Содержание	Количество часов
<b>Растяжки - 4 часа</b>		
1	«Снеговик»	1
2	«Дерево»	1
3	«Тряпичная кукла и солдат»	1
4	«Сорви яблоки»	1
<b>Дыхательные упражнения - 6 часов</b>		
5	«Губы трубкой»	1
6	«Дыхание»	1
7	«Надуй шарик»	1
8	«Ныряльщик»	1
9	“Дышим носом”	1
10	«Свеча»	1
<b>Глазодвигательные упражнения - 6 часов</b>		
11	«Взгляд влево вверх»	1
12	«Горизонтальная восьмерка»	1
13	«Глаз – путешественник»	1
14	«Глазки 1»	1
15	«Глазки 2»	1
16	«Глазки 3»	1
<b>Упражнения для развития мелкой моторики - 4 часа</b>		
17	«Кулак-ребро-ладонь»	1
18	«Колечко»	1
19	«Змейка»	1
20	«Ухо – нос»	1
<b>Упражнения на релаксацию - 3 часа</b>		
21	«Ковер-самолет»	1
22	«Путешествие на облаке»	1
23	«Дирижер»	1
<b>Телесные упражнения - 11 часов</b>		

24	«Перекрестное марширивание»	1
25	«Мельница»	1
26	«Паровозик»	1
27	«Робот»	1
28	«Колено – локоть»	1
29	«Яйцо»	1
30	«Дерево»	1
31	«Крюки»	1
32	«Медвежье покачивание»	1
33	«Слон»	1
34	«Ленивые восьмерки»	1
<b>Итого :</b>		34 часа

## **7. Материально-техническое обеспечение**

- Компьютер - универсальное устройство обработки информации; основная конфигурация современного компьютера обеспечивает учащемуся мультимедиа-возможности: видео - изображение.
- Принтер - позволяет фиксировать на бумаге информацию, найденную и созданную учащимися или учителем.
- Устройства для ручного ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами - клавиатура и мышь.
- Функционально-ориентированные игрушки и пособия.
- Арсенал для техники АРТ-терапии (сюжетные картинки, журналы, вырезки, альбомные листы, краски, гуашь, кисти, баночки для воды, восковые карандаши, пластилин).
- Таблицы и рисунки, раздаточный материал на каждого ученика – наборы карточек с разнообразными изображениями, серии картинок и т. д.;
- Дидактические игры (настольно-печатные, с предметами).
- Тетради для творческих работ учащихся.
- Записи для релаксации и рисования: звуки природы, цветотерапия, инструментальная музыка, детские песни и т.д.