

**Министерство труда и социального развития Краснодарского края**

**Государственное казенное учреждение  
социального обслуживания Краснодарского края  
«Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов»**

Принята на заседании  
методического совета  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКУ СО КК  
«Курганинский КЦРИ»  
\_\_\_\_\_ С.М. Халилова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Хочу, могу, сделаю»**

Возраст обучающихся: люди с инвалидностью старше 18 лет  
Срок реализации: курс реабилитации  
Объём программы: 69 часов

Составитель:  
учитель-дефектолог, психолог  
Немыкина Е.С.

г. Курганинск  
2024

## Оглавление

<b>1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы:</b>	
1.1. Пояснительная записка	3-5
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5-15
1.4. Планируемые результаты	15-18
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий:</b>	
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	18
2.3. Формы аттестации (контроль)	19
2.4. Оценочные материалы	19
2.5. Методические материалы	20
<b>3. Список используемой литературы</b>	<b>21</b>
<b>4. Приложение</b>	<b>21-26</b>

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Проблема необходимости психолого-педагогического сопровождения лиц с инвалидностью существует на всех возрастных этапах становления личности. Успешное решение этих проблем невозможно без создания специальных условий, мотивации участников педагогического процесса в соответствии с их индивидуальными потребностями и возможностями.

Любые изменения состояния физического здоровья отражаются на деятельности и поведении человека, вызывают дефицит общения, мешают активизировать собственные ресурсы и цели. Поэтому проблема адаптации людей является наиболее актуальной. Необходимо помочь человеку приспособиться к новому социальному статусу и к новым, для него условиям взаимодействия в социуме. Программа призвана способствовать повышению социальной значимости человека, посредством позитивных изменений в развитии личности, коррекции психических процессов, речи, снятию стрессообразующих факторов в ходе общения.

Проработка данных ситуаций посредством элементов: танцевальной терапии, сказкотерапии, кинесанса, визуализации, дыхательных, артикуляционных, релаксационных упражнений, рисуночных техник, элементов Су-Джок терапии – служит источником активизации положительных эмоций. Это дает необходимую возможность формирования нового взгляда на образ жизни, воздействует на когнитивную, эмоциональную и коммуникативную сферу личности, что способствует повышению коррекционно-развивающего эффекта, где на первый план выдвигается сосредоточение на достижениях и позитивных качествах личности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Хочу, могу, сделаю» имеет **социально-гуманитарную** направленность, призвана способствовать повышению уверенности в собственных жизненных силах, снятию барьеров общения, коррекцию речевых недостатков, всестороннее психическое и личностное развитие.

Данная программа составлена с учётом требований следующих нормативных документов:

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. 30.09.2020 г.).

СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей и взрослых (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденных постановлениями Главного санитарного врача Российской Федерации от 22 мая 2020 г. № 15 и от 30 июня 2020 г. № 16»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 г.;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные методистами отдела повышения квалификации ГКУ КК «Краевого методического центра» 2022 г.

положением об организации и осуществлении образовательного процесса в государственном казенном учреждении социального обслуживания Краснодарского края «Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов»;

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов»;

Устав ГКУ СО КК «Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов».

**Актуальность** данной программы заключается в формировании практически полезных знаний, умений и навыков в подборе психолого-педагогических техник, с учетом специфики заболевания человека, необходимых для овладения навыками успешной коммуникации и социализации, позволяющих повысить эффективность реабилитационного процесса, уровень мотивации, запросов, потребностей получателей социальных услуг.

**Новизна** данной программы заключается в создании условий для самораскрытия, самовыражения, самопознания, предоставлении возможности более эффективного решения запросов через применение метафорических ассоциативных карт, что позволяет целенаправленно комплексно воздействовать на коммуникативно-личностный потенциал.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что структура программы построена последовательно и соответствует цели и задачам, а применяемые средства и методы являются востребованными для современного человека.

**Адресат программы:** люди с инвалидностью старше 18 лет, признанные нуждающимися в социальном обслуживании.

**Форма обучения:** индивидуальная, подгрупповая, групповая; виды занятий определяются содержанием данной программы и предусматривают:

теоретические занятия;

практические занятия.

**Режим занятий:** занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность занятий один академический час-45 минут.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** развитие коммуникативно-речевых навыков, познавательных процессов через самореализацию личностного потенциала, стабилизацию эмоциональной сферы, самопознание.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

Обучать получателей социальных услуг:

приемам эффективного общения; позитивного мышления, самоконтроля; методам профилактики стресса;

способам саморегуляции психоэмоционального состояния;

активным формам, приёмам организации свободного времени.

*Развивающие:*

развивать навыки вербальной и невербальной коммуникации,

умения пользоваться ими в процессе социального взаимодействия.

*Воспитательные:*

воспитать умение слушать собеседника;

повышать уверенность в собственных силах.

*Коррекционные:*

активизировать психические функции (память, мышление, воображение);

корректировать недостатки в речевом развитии.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Хочу, могу, сделаю»

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Раздел 1 «Самопознание. Мотивация»	17	1,5	15,5
2	Раздел 2 «Познавательные возможности»	10	0,5	9,5

3	<b>Раздел 3</b> «Коммуникативно-речевое развитие»	21	1,5	19,5
4	<b>Раздел 4</b> «Эмоциональная разгрузка»	21	2	19
	<b>ВСЕГО</b>	69	5,5	63,5

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Самопознание. Мотивация

#### *1.1. Познай себя*

**Теоретическое занятие.** Ритуал приветствия. Знакомство с арт-терапевтическими приемами и ассоциативными метафорическими картами.

**Практическое занятие.** Первичная педагогическая диагностика по определению эмоционально-волевых и личностных особенностей. Комплекс упражнений для глаз. Упражнения на самопознание. Релаксация «Источник». Ритуал прощания.

#### *1.2. Изучение личностных особенностей*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия, беседа «Знакомство», создание благоприятного психологического климата (вопрос-ответ), изучение индивидуальных свойств личности тест «Самооценка», Рисуночный тест Вартегга, ритуал прощания.

#### *1.3. Характерологические особенности личности*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия, методики изучения характера и темперамента личности: тест «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур», «Формула темперамента», психогеометрический тест С. Деллингера. Ритуал прощания.

#### *1.4. Жизнь по собственному выбору*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Беседа о способах самопознания и саморазвития. Упражнения на самоанализ, выявление тревожности. Релаксация в круге. Ритуал прощания «Аплодисменты».

#### *1.5. Сегодня быть лучше, чем вчера*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия «Рефлексия настроения». Освоение приемов повышения уверенности в себе и самооценки. Методика определения эмоциональной самооценки А. В. Захарова. Кроссворд «Личность». Обсуждение притчи «Карандаш». Ритуал прощания «Связующая нить».

#### *1.6. Мотивация к достижению успеха*

**Практическое занятие.** Приветствие-мотивация. Упражнение «Ассоциации». Притча «Про желания». Методика «Колесо жизни». Мозговой штурм «Компоненты достижения успеха». Комплекс гимнастических упражнений для глаз. Работа с метафорическими ассоциативными картами «Ресурсы». Ритуал прощания.

#### *1.7. Думай, действуй, достигай*

**Теоретическое занятие.** Ритуал приветствия. Обзор темы занятия. Лекция «Как добиться успеха». Рекомендации «Правила гармоничного распределения времени».

**Практическое занятие.** Упражнение «Круг воли». Упражнение «В поисках смыслов жизни». Просмотр видеоролика «Сила успеха». Гимнастика для глаз. Упражнения на повышение уровня самозначимости, содействие личностному росту. Рефлексия с использованием МАК карт «Эмоции судьбы». Ритуал прощания.

#### *1.8. Зеркало моей души*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Знакомство с техникой позитивного мышления. Упражнения на самоанализ личностных черт. Дыхательные упражнения. Рефлексия. Ритуал прощания.

#### *1.9. Мотивы и потребности*

**Теоретическое занятие.** Дискуссия «Выбор цели. Понятие о мотивах, при выборе цели». Притча «Целеустремленность».

**Практическое занятие.** Упражнение «Сверхъестественные способности». Ритуал прощания.

#### *1.10. Остановись и подумай*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Дискуссия «Когнитивная оценка проблемной ситуации». Упражнения на анализ и поиск путей решения из сложных жизненных ситуаций. Дыхательное упражнение «Шарик». Рефлексия. Ритуал прощания.

#### *1.11. Принятие решений*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Упражнение «Ассоциативный эксперимент». Беседа «Принятие решений». Упражнения по постановке целей. Рефлексия. Ритуал прощания.

#### *1.12. Моя уникальность*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Притча «Бедный человек». Обсуждение притчи. Упражнения на познание себя, переосмысление своих целей, потребностей. Работа с МАК картами. Релаксационное упражнение. Рефлексия.

### *1.13. Иди вперед!*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Упражнения на проработку проблемных ситуаций. Знакомство с формулами позитивного мышления. Десять правил позитивного решения проблем. Игра «Слепой и поводырь». Ритуал прощания.

### *1.14. Я – смогу!*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Беседа на тему самоконтроля. Проявления самоконтроля в повседневной жизни. Упражнение «Плюс-минус чувство». Упражнение «Работа в командах». Ритуал прощания.

### *1.15. Хороший друг*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Упражнение «Критика и поддержка». Беседа «Для чего нужна поддержка?». Упражнения «Красный карандаш», «Как лучше поддерживать?», «Все равно ты молодец!». «Поддерживающее письмо». Ритуал прощания «Круг доверия».

### *1.16. Преодолей себя*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Психологический КВН «Мы с тобою похожи тем, что...» Упражнения на развитие самосознания «О пользе и вреде эмоций», «Почувствуй настроение», «Скажи мне что-нибудь хорошее». Ритуал прощания.

### *1.17. Дорога длиною в жизнь*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Игра «Скрепки». Анкета обратной связи (заполнение анкеты). Упражнение «Письмо себе». Притча «Старый индеец», обсуждение притчи. Упражнение «Мое будущее». Мотивация «Верьте в себя». Анализ полученной информации. Рефлексия в круге.

## **Раздел 2. Познавательные возможности**

### *2.1. Изучение уровня психических процессов и речи*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Методики определения психического развития и речи, подсознательных опасений, методика Мюнстерберга, «Пиктограмма», тест Эббингауза «Заполнение пропущенных в тексте слов», «Название 60 слов», «Ответные ассоциации», кубики Коса. Ритуал прощания.

### *2.2. Запоминание*



**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Упражнения на тренировку памяти и внимания. Упражнение-разгрузка «Ладонь-кулак». Подведение итогов. Ритуал прощания.

### *2.3. Анализ*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Упражнения на развитие способности анализировать. «Ассоциации», «Фантазия», «Выражение мысли другими словами», «Перечень возможных причин». Подведение итогов. Ритуал прощания.

### *2.4. Будь внимательным!*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Комплекс упражнений на развитие наблюдательности, внимания, формирование уверенности. Релаксационное упражнение «Воздушный шарик». Рефлексия «Мне сегодня...». Ритуал прощания.

### *2.5. Зарядка для ума*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Викторина «Зарядка для ума». Упражнения на повышение психической саморегуляции. Ритуал прощания.

### *2.6. Тренируем мышление*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия, упражнения на совершенствование мыслительных операций. Гимнастика для глаз. Релаксация. Рефлексия, ритуал прощания.

### *2.7. Мыслительные операции*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия, упражнения на тренировку мыслительных операций, креативности мышления и речи, знакомство с техниками биоэнергопластики, кинезиологические упражнения. Ритуал прощания.

### *2.8. Развитие психомоторики и сенсорных процессов*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Дорисуй...». Упражнения на межполушарное взаимодействие. Упражнение профилактики нарушения зрения «Восьмёрки».

### *2.9. Приемы Су - Джок терапии*

**Теоретическое занятие.** Приветствие. Лекция «Су–Джок терапия как один из методов в оздоровительной работе».

**Практическое занятие.** Массаж эластичным кольцом. Упражнения с Су-Джок мячами. Гимнастика для глаз. Ритуал прощания.

### *2.10. Тренировка памяти, внимания, мышления, воображения*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствие. Тест «Ассоциативная память. Упражнение «Зрительная память». Упражнение на внимание «Предметы и цвет». Практика «Связь мышления и воображения». Ритуал прощания.

### **Раздел 3. Коммуникативно-речевое развитие**

#### *3.1. Я выбираю ключ к успеху!*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Знакомство с правилами дыхательной гимнастики. Упражнение «Артикуляционная гимнастика», аутогенная тренировка «Формула спокойствия», ритуал прощания.

#### *3.2. Дышим правильно – говорим легко*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия «Улыбнитесь», освоение техники смешанно-диафрагмального дыхания. Комплексы упражнений для снятия напряжения с мышц лица и шеи. Рефлексия, ритуал прощания «Солнечные лучики».

#### *3.3. Артикуляционная гимнастика*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия, упражнения на коррекцию артикуляционной базы звуков, темпа, ритма речи, постановку правильного дыхания. Комплекс упражнений для развития движений мышц щек. Релаксационное упражнение для мимических и артикуляционных мышц. Аутогенная тренировка, ритуал прощания.

#### *3.4. Внутренние ресурсы*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия «Улыбнитесь!». Упражнения на коррекцию слухового внимания, тренировку длительного речевого выдоха, формирование плавности речи, активизацию когнитивных функций. Ритуал прощания.

#### *3.5. Тренировка речи*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия, упражнения на растормаживание произносительной стороны речи, восстановление пассивного словарного запаса. Рефлексия. Ритуал прощания.

#### *3.6. Общая моторика. Речь с движением*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Упражнения на развитие общей моторики, чувства ритма, тренировку произношения, динамический праксис «Кулак – ладонь – ребро», ритуал прощания.

#### *3.7. Интонационная речь*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия, упражнения на постановку правильной интонационной стороны речи, тренировку речевых навыков, работу над дикцией. Рефлексия занятия, ритуал прощания.

### *3.8. Постановка голоса*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Упражнения на повышение навыков речевого мышления, коррекцию дефектов произношения. Ритуал прощания.

### *3.9. Тайны голоса*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия, упражнения на формирование артикуляторной базы, восстановление и совершенствование сенсомоторных функций. Беседа «Обратите внимание на речь!». Ритуал прощания.

### *3.10. Верный путь к хорошей речи*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия, упражнения по коррекции дефектов произношения. Комплекс дыхательных упражнений. Рефлексия занятия, ритуал прощания.

### *3.11. Речь и мышление*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия «Улыбка». Упражнения на развитие речевого мышления, обогащение словарного запаса «Назовите предметы по описанию», «Подберите синонимы», «Обсуждение». Ритуал прощания.

### *3.12. Больше говорим друг с другом*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия, освоение форм и техник общения в различных жизненных ситуациях. Упражнения «Рекламный агент», «Оптимисты и скептики», «Подарок». Комплекс упражнений для глаз. Ритуал прощания.

### *3.14. Скрытые сообщения: что стоит за нашими жестами и движениями*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Упражнения на развитие умений понимать определенные жесты и эмоциональные состояния окружающих «Совершенствования невербальных способов общения», «Заданные ситуации», «Тихий разговор». Ритуал прощания.

### *3.15. Неумение слушать – серьезная ошибка*

**Теоретическое занятие.** Обзор темы и понятий. Беседа «Секреты успешного слушателя».

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия, упражнения на тренировку навыков речи, умений слушать собеседника. Упражнение на развитие слухового восприятия. Ритуал прощания.

### *3.16. Подвижная мимика-понятная речь*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Упражнения для мимических мышц лица. Артикуляционная, дыхательная гимнастика. Освоение приемов Су-Джок терапии. Ритуал прощания.

### *3.17. Кинезиотерапия. Межполушарное взаимодействие*

**Теоретическое занятие.** Мини- лекция «Развитие межполушарных связей».

**Практическое занятие.** Кинезиологические упражнения для улучшения синхронизации межполушарного взаимодействия. Гимнастика для глаз. Ритуал прощания.

### *3.18. Артикуляционно-мимическая гимнастика. Инструменты расслабления лицевых мышц и тела*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Упражнения на расслабление мышечных зажимов. Артикуляционная гимнастика. Беседа о способах снятия напряжения и расслабления организма. Звуковая гимнастика. Упражнения для мышц лица. Работа с колодой метафорических карт «Про тело. Рефлексия. Ритуал прощания.

### *3.19 Дыхание-это жизнь*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Освоение приемов дыхательной гимнастики, цветотерапии. Дыхательные упражнения на снятие эмоционального и телесного напряжения. Релаксационная практика «Дыхание жизни». Ритуал прощания.

### *3.20. Формула общения*

**Теоретическое занятие.** Приветствие. Обзор темы занятия. Беседа «Что может мешать общению». Рекомендации и правила по вопросам эффективного взаимодействия с окружающими.

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Упражнение «Имена и цвет». Упражнения на выработку техники активного слушания. Обсуждение. Ритуал прощания.

### *3.21. Межличностные взаимоотношения*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия, беседа «Межличностные взаимоотношения». Упражнения на определение особенностей межличностных взаимоотношений. Рекомендации «Кодекс бесконфликтного общения». Диагностика мотивационных ориентаций в межличностных отношениях, опросник «Одиночество». Ритуал прощания.

## **Раздел 4. Эмоциональная разгрузка**

### *4.1. Изучение эмоционально-волевой сферы личности*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия, беседа «Ваше настроение». Изучение особенностей эмоционально-волевого компонента

личности: цветовой тест Люшера, тест опросник Басса-Дарки, методика «Самооценка психического состояния: самочувствие, активность, настроение». Ритуал прощания.

#### *4.2. Танец-зеркало души*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Знакомство с приемами танцевально-двигательной терапии. Упражнения на снятие нервно-психического напряжения, достижение эмоциональной разгрузки. Анализ-диагностика эмоционально-двигательного состояния. Ритуал прощания.

#### *4.3. Эмоциональная саморегуляция*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия «Визитная карточка». Освоение приемов аутогенной тренировки. Обсуждение притчи «Стакан». Упражнения «Самоконтроль внешнего выражения эмоций», «Зеркало», «Пожелание». Ритуал прощания.

#### *4.4. Дыхательные техники*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия «Круг начала». Знакомство с приемами дыхательной гимнастики. Освоение дыхательных приемов профилактики стресса. Ритуал прощания.

#### *4.5. Грани моего «Я»*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Понимание своих эмоций и образа «Я». Упражнения на принятие себя своих чувств и эмоций. Релаксационное дыхательное упражнение «Лифт». Ритуал прощания.

#### *4.6. Я сам строю свою жизнь*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Игровая разминка «Снежный ком». Принципы работы психологического тренинга. Упражнения на преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению. Техника коллаж. Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании «Задувай свечу». Рефлексия. Ритуал прощания.

#### *4.7. Время перемен*

**Теоретическое занятие.** Обзор темы занятия. Принципы работы психологического тренинга «Нужно ли бояться ошибок и неудач?»

**Практическое занятие.** Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, тревожности и познание своего «Я». Релаксационное упражнение «Придуманная страна». Рефлексия. Ритуал прощания.

#### *4.8. Мир эмоций. Настроение на «отлично»!*

**Теоретическое занятие.** Обзор темы занятия. Лекция с элементами дискуссии: «В чём различия эмоций и чувств?». Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами. Стихотворение «От скольких людей я завишу!?».

**Практическое занятие.** Игровой практикум «Моё настроение», «Контроль над настроением» Заполнение таблицы «От чего зависит настроение?». Ролевой практикум «Проигрываем ситуации». Ритуал прощания.

#### *4.9. Страна эмоций*

**Практическое занятие.** Приветствие-игра. Упражнение «Знакомство с чувством гнева, злости». Цикл упражнений на снятие эмоционального напряжения. Работа в командах, стратегии преодоления злости. Притча о гнев. Ритуал прощания.

#### *4.10. Я не боюсь!*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Упражнение «Импульс чувств». Просмотр мини ролика о страхах. Упражнение «Нарисуй свой страх». Цикл упражнений на преодоление страхов и снятие эмоционального напряжения. Ритуал прощания «Круг доверия».

#### *4.11. Зеркальное отражение*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Упражнение «Знакомство с чувством зависти», притча о зависти, беседа на тему, «Почему люди завидуют?», упражнение на преодоление зависти. Ритуал прощания. «Круг доверия».

#### *4.12. Профилактика стресса*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Разминка «Странный город». Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?». Беседа о стрессе. Упражнения на повышение эмоциональной и психической саморегуляции. Ассоциативный тест на самопознание. Упражнения на снятие напряжения и усталости. Ритуал прощания «Добрые слова каждому». Рефлексия «Мне сегодня...»

#### *4.13. Учитесь властвовать собой!*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Беседа: «Что такое тревожность?». Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Что нового?». Тест «В порядке ли мои нервы?» Релаксация. Ритуал прощания.

#### *4.14. Разгрузка*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Упражнения на укрепление эмоционально-волевой устойчивости. Ритуал прощания «Круг доверия».

#### *4.15. Пойми меня!*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Упражнение «Воздушный шарик». Упражнения на развитие мелкой моторики «Кулак – ребро – ладонь».

Работа с эмоциями стыда и обиды, упражнение «Копилка обид», релаксация, ритуал прощания.

#### *4.16. Часы*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Игровая разминка «Мой образ». Сказка «Часы». Тематические упражнения «Моя ценность», «Без других я не могу». Анализ сказки «Часы». Обсуждение занятия. Рефлексия с использованием метафорических карт «Тропинка к своему «Я». Ритуал прощания.

#### *4.17. Разноцветный мир*

**Практическое занятие.** Ассоциативное упражнение. Работа с подсознанием с использованием метафорических карт «Аффирмации». Упражнение на сплочение группы. Релаксационное упражнение «Необыкновенная радуга». Рефлексия. Ритуал прощания.

#### *4.18. Цирк бабочки. Киносеанс*

**Практическое занятие.** Беседа о создании фильма и презентация о главном герое. Показ к/ф «Цирк бабочки». Обсуждение. Ритуал прощания.

#### *4.19. Держи себя в руках*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Упражнение «Агрессивное поведение». Беседа «Что такое агрессивное поведение?». Упражнения по профилактике агрессии и формированию самоконтроля. Ритуал прощания.

#### *4.20. Стратегии поведения*

**Теоретическое занятие.** Обзор темы и понятий стратегии поведения в конфликте. Беседа на тему конфликтов.

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Правила предупреждения конфликтов. Упражнение «Печатная машинка». Ролевая игра «Сглаживание конфликтов». Упражнения на выявление плюсов и минусов конфликта. Ритуал прощания.

#### *4.21. Не робей!*

**Практическое занятие.** Ритуал приветствия. Беседа на тему насмешек. Притча «Карлик». Ролевая игра «Сглаживание насмешек». Упражнения на умение выстраивать личные границы. Советы, как преодолеть насмешки. Ритуал прощания.

## **1.4. Планируемые результаты**

По окончании курса реабилитации люди с инвалидностью должны: улучшить коммуникативные и познавательные умения;

овладеть приёмами организации свободного времени;  
 осознать ценность собственной личности;  
 иметь стремление к достижению цели;  
 снизить психоэмоциональное напряжение, уровень стресса;  
 развить самоконтроль, саморегуляцию поведения;  
 скорректировать речевые недостатки.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Хочу, могу, сделаю»

№раздела, темы	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.		<b>Раздел 1 Самопознание. Мотивация</b>	17	1,5	15,5
1.1		Познай себя	1	0,5	0,5
1.2		Изучение личностных особенностей	1		1
1.3		Характерологические особенности личности	1		1
1.4		Жизнь по собственному выбору	1		1
1.5		Сегодня быть лучше, чем вчера	1		1
1.6		Мотивация к достижению успеха	1		1
1.7		Думай, действуй, достигай	1	0,5	0,5
1.8		Зеркало моей души	1		1
1.9		Мотивы и потребности	1	0,5	0,5
1.10		Остановись и подумай	1		1
1.11		Принятие решений	1		1
1.12		Моя уникальность	1		1
1.13		Иди вперед	1		1
1.14		Я смогу	1		1
1.15		Хороший друг	1		1
1.16		Преодолей себя	1		1
1.17		Дорога длиною в жизнь	1	1	1
2.		<b>Раздел 2</b>	21	0,5	20,5



<b>Познавательные возможности</b>					
2.1		Изучение уровня психических процессов и речи	1	1	1
2.2		Запоминание	1	1	1
2.3		Анализ	1	1	1
2.4		Будь внимателен	1	1	1
2.5		Зарядка для ума	1	1	1
2.6		Тренируем мышление	1	1	1
2.7		Мыслительные операции	1	1	1
2.8		Развитие психомоторики и сенсорных процессов	1	1	1
2.9		Приемы Су-Джок терапии	1	0,5	0,5
2.10		Тренировка памяти, внимания, мышления, воображения	1	1	1
<b>3.</b>	<b>Раздел 3 Коммуникативно-речевое развитие</b>		21	1,5	19,5
3.1		Я выбираю ключ к успеху	1	1	1
3.2		Дышим правильно – говорим легко	1	1	1
3.3		Артикуляционная гимнастика	1	1	1
3.4		Внутренние ресурсы	1	1	1
3.5		Тренировка речи	1	1	1
3.6		Общая моторика. Речь с движением	1	1	1
3.7		Интонационная речь	1	1	1
3.8		Постановка голоса	1	1	1
3.9		Тайны голоса	1	1	1
3.10		Верный путь к хорошей речи	1	1	1
3.11		Речь и мышление	1	1	1
3.12		Больше говорим друг с другом	1	1	1
3.14		Скрытые сообщения: что стоит за нашими жестами и движениями	1	1	1
3.15		Неумение слушать – серьезная ошибка	1	0,5	0,5
3.16		Подвижная мимика-понятная речь	1	1	1
3.17		Кинезиотерапия. Межполушарное взаимодействие	1	0,5	0,5
3.18		Артикуляционно-мимическая гимнастика. Инструменты расслабления лицевых мышц и тела	1	1	1
3.19		Дыхание-это жизнь	1	1	1
3.20		Формула общения	1	0,5	0,5
3.21		Межличностные взаимоотношения	1	1	1
<b>4.</b>	<b>Раздел 4 Эмоциональная разгрузка</b>		21	1	1

4.1	Изучение эмоционально-волевой сферы личности	1	1	1
4.2	Танец-зеркало души	1	1	1
4.3	Эмоциональная саморегуляция	1	1	1
4.4	Дыхательные техники	1	1	1
4.5	Грани моего «Я»	1	1	1
4.6	Я сам строю свою жизнь	1	1	1
4.7	Время перемен	1	0,5	0,5
4.8	Мир эмоций. Настроение на «отлично»!	1	0,5	0,5
4.9	Страна эмоций	1	1	1
4.10	Я не боюсь!	1	1	1
4.11	Зеркальное отражение	1	1	1
4.12	Профилактика стресса	1	1	1
4.13	Учитесь властвовать собой!	1	1	1
4.14	Разгрузка	1	1	1
4.15	Пойми меня!	1	1	1
4.16	Часы	1	1	1
4.17	Разноцветный мир	1	1	1
4.18	Цирк бабочки. Киносеанс	1	1	1
4.19	Держи себя в руках	1	1	1
4.20	Стратегии поведения	1	0,5	0,5
4.21	Не робей!	1	1	1
<b>ВСЕГО</b>		<b>69</b>	<b>5,5</b>	<b>63,5</b>

**2.2. Условия реализации программы**  
**Методическое и материально-техническое обеспечение**

<b>№ п/п</b>	<b>Компоненты оснащения кабинета социального педагога</b>	<b>Что необходимо для реализации программы</b>
1.	Учебно-методические материалы	Дополнительная общеразвивающая программа «Хочу, могу, сделаю»; календарный учебный график
2.	Аудио материалы	Мелодичная, ритмичная, релаксационная музыка
3.	Дидактические средства	Наглядные пособия, дидактические карточки
4.	Учебно-практическое оборудование	Письменный стол, стул, DVD, музыкальный диск, телевизор, компьютер, видео материал, раздаточный материал, зеркало, Су-Джок мячики, эластичные колечки

**Педагогические технологии используемые при реализации программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название</b>	<b>Цель</b>	<b>Механизм</b>	<b>Результат применения</b>
1	Технология развивающего обучения	Совершенствование навыков личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности, при которой участники предлагают собственное решение проблемы	Активизируются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него	Выработка индивидуального пути маршрута реабилитации через создание альтернативных форм, индивидуальных	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей

		опыта жизнедеятельности	программ обучения	
3	Здоровьесберегающая технология	Формирование взгляда на здоровый образ жизни, укрепление и сохранение социального и психического здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Поддержание интереса к деятельности	Повышается мотивационный уровень, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника
5	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом
6	Арт-терапевтическая технология	Гармоничное развитие обучающихся, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства	Воздействие различных средств искусства на эмоциональное состояние	Осуществление коррекции нарушений психоэмоциональных процессов и особенностей личностного развития

### Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет учитель-дефектолог, психолог, имеющий высшее профессиональное образование, образовательный ценз

указанного лица подтверждается документом государственного образца о соответствующем уровне образования и квалификации:

Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Персонал-Профессия» – учитель-дефектолог;

Профессиональная переподготовка Педагогика, психология и методика дошкольного образования детей и взрослых (236ч.).

Курсы повышения квалификации:

«Психодиагностика (72 ч.);

«Метафорические карты» Практика применения в психологической коррекции и консультировании (72 ч.)

«МКФ в системе реабилитации» (

### **Формы контроля или мониторинг полученных знаний**

На первом занятии учитель-дефектолог, психолог проводит первичную диагностику, направленную на исследование коммуникативно-речевых возможностей, личностных, эмоциональных особенностей направленность и ценностные ориентации у получателей социальных услуг. По окончании курса реабилитации проводится итоговая диагностика: тестирование, анкетирование, опрос, беседа, наблюдение, практические задания, открытые занятия.

## **2. 4. Оценочные и методические материалы**

Опросник выявления эмоционального состояния. *Приложение 1.*

Методика Мюнстерберга направлена на определение избирательности внимания. *Приложение 2.*

Методика «Пиктограмма» направлена на исследования памяти, анализ характера ассоциаций. *Приложение 3.*

Методика Эббингауза применяется для выявления развития речи, продуктивности ассоциаций, проверка критичности мышления. *Приложение 4.*

## **2.5. Методическое обеспечение**

В ходе реализации программы используются основные методы организации занятий – наглядные, практические, индуктивные: наглядные пособия, кубики Коса, тест Люшера, фотографии, дидактические карточки, видеозаписи, презентации, аудиозаписи, электронные образовательные ресурсы.

### **Методы работы:**

словесный (используется при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправлении и предупреждении ошибок);

творческий (элементы изотерапии, сказкотерапии, музыкотерапии, кинотерапии, танцевально-двигательной);

**Формы работы:** индивидуальная и подгрупповая.

**Алгоритм учебного занятия (продолжительность 45 минут)**

<b>Этапы занятия</b>	<b>Краткое содержание этапов занятия</b>	<b>Продолжительность</b>
Подготовительная часть	Приветствие. Сообщение темы занятия	10 минут
Основная часть	Выполнение заданий, освоение новых приемов, расширение и совершенствование умений и навыков учебно-познавательной и коммуникативной концепции	30 минут
Заключительная часть	Подведение итогов. Закрепление учебного материала	5 минут

**Список используемой литературы**

**Основная литература**

1. Баранова С.В. Техники релаксации, которые всегда работают – Ростов н/Д. Феникс, 2019.
2. Иванов М. 50 лучших книг в инфографике. Инструменты личной эффективности. М., ООО «Смарт Ридинг», 2020.
3. Поварова И.А Коррекция заикания в играх и тренингах/И.А. Поварова. – М.: АСТ: Астрель, 2018.
4. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб. : Речь, 2018.
5. Шевченко М. Психологические рисуночные тесты. – М.: АСТ, 2022.

**Дополнительная литература**

1. Гремлин С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Питер, 2018.
2. Тарарина Е.В. Глубинная арт-терапия: практики трансформаций – М. Астамир234567. 2018.
3. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости. М., 2019.

4. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: –ВЛАДОС, 2019.
5. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости. М., 2019.
- Руденко А. М., Психология в схемах и таблицах / А.М. Руденко. – М.: Феникс, 2019
6. Цыпленкова О.А. Смирнова С.С. Снятие учебного и рабочего стресса. М., 2018.
7. Хухлаева О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция-М., 2019.

### **Интернет-источники**

1. Международный образовательный портал// Электронный ресурс – [www.maam.ru/](http://www.maam.ru/)
2. Наука Педагогика – библиотека научных работ //Электронный ресурс/ <http://naukapedagogika.com>
3. Официальный сайт факультета психологии МГУ: //Электронный ресурс/ <http://www.psy.msu.ru>
4. Электронная библиотека портала Auditorium.ru: //Электронный ресурс/<http://www.auditorium.ru>
5. Инструментарий для работы с эмоциями и чувствами //Электронный ресурс/ [http://kcsd24.ru/download/instrumentariy\\_chuvstva.pdf](http://kcsd24.ru/download/instrumentariy_chuvstva.pdf)

### *Приложение 1*

#### **Опросник определения эмоционального состояния**

С целью оценки вашего эмоционального состояния предлагаем ответить на вопросы для дальнейшего определения форм и методов совместной деятельности.

Ваше самочувствие?

Я почти всегда чувствую себя бодрым (ой) полным (ой) сил

мое самочувствие вполне удовлетворительное

у меня бывает часто плохое самочувствие с приступами раздражения и чувством тоски

Легко ли Вы сходитесь с людьми?

да ; нет ; затрудняюсь ответить

Ваше отношение к одиночеству?

предпочитаю одиночество, потому что одному мне становится легче

избегаю одиночества, что бы не думать о своей болезни

желание побыть одному зависит у меня от обстоятельств и настроения

Легко ли Вас обидеть?

да  нет  затрудняюсь ответить

Часто ли меняется Ваше настроение?

да  нет  затрудняюсь ответить

Ваше настроение?

как правило, настроение у меня очень хорошее

из-за болезни у меня почти всегда плохое настроение

мое настроение такое же, как у окружающих меня людей

Как Вы думаете, что из нижеперечисленного может Вам поднять настроение?

книги

музыка

танцы

рисование

общение с друзьями

Ваше отношение к будущему?

Я надеюсь на счастливое будущее, даже в самом отчаянном положении

Я в постоянной тревоге за мое будущее

мне безразлично, что станет со мной в будущем

Какие методы для восстановления своих сил вы используете?

---

Благодарим за сотрудничество!

Приложение 2

### Методика Мюнстерберга

Методика направлена на определение избирательности внимания. Рекомендуются для использования при профотборе на специальности, требующие хорошей избирательности и концентрации внимания.

*Инструкция:* Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача, как можно быстрее считывая текст, подчеркнуть эти слова.

Пример: рюклбюсрадостьуфркнп'

Время работы - 2 мин.

Методика применяется как в группе, так и индивидуально. Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

*Стимульный материал*

бсолнцевтргщцоэрайонзгучновосгьхэършфакгьуэкзаметроцягщ  
шщкпрокугурорсеабетеорияемтоджебьамхоккейтроицафцуйгахт  
телевизорболджщзхюэлщьбпамятьшогхеюжипдргщхщнздвосприятие  
йиуксндшизхьвафыпролдблюбовьябгфырплослдспектаклячсинтьбюн  
бюерадостьуфциеждлоррпнародшалдхэшщгиернкуыфйшрепортажэк



ждорлафывюсбьконкурсйфнянчыувскапрлличностьзжэьеюдщглоджин  
эрпплаваниеедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедиящлдкуйфотчаяниейфрлнь  
ячвтлджэхьгфтасенлабораториягщдщнруцтргшчтлрснованиезхжьб  
щдэркентаопрुकгвсмтрпсихиатриябплмстчъйфясмтщзайэьягнзхтм

В конце методики педагог озвучивает результат.

### *Приложение 3*

#### **Методика «Пиктограмма»**

Этот метод, предложенный А.Р. Лурия, представляет собой вариант опосредованного запоминания, однако применяется он не столько для исследования памяти, сколько для анализа характера ассоциаций.

Для проведения задания достаточно иметь карандаш и бумагу. Примерный набор слов, которым можно пользоваться:

- |    |                  |                  |
|----|------------------|------------------|
| 1. | Веселый праздник | Дружба           |
| 2. | Тяжелая работа   | Темная ночь      |
| 3. | Развитие         | Печаль           |
| 4. | Вкусный ужин     | Справедливость   |
| 5. | Смелый поступок  | Сомнение         |
| 6. | Болезнь          | Теплый ветер     |
| 7. | Счастье          | Обман            |
| 8. | Разлука          | Богатство        |
| 9. | Ядовитый вопрос  | Голодный ребенок |

Участнику говорят, что будет проверяться его зрительная память, спрашивают о том, замечал ли он, как ему легче запоминать – «на слух или с помощью зрения». Затем ему дают лист бумаги и карандаш и говорят: «На этой бумаге нельзя писать ни слов, ни букв. Я буду называть слова и целые

выражения, которые вы должны будете запомнить. Для того чтобы легче было запомнить, вы должны к каждому слову нарисовать что-либо такое, чтобы могло помочь вам вспомнить заданное слово. Качество рисунка роли не играет, можно нарисовать что угодно и как угодно, лишь бы вам это смогло напомнить заданное слово — как узелок на память завязывают. Вот, например, я вам задаю первое выражение «Веселый праздник». Что можно нарисовать, чтобы потом вспомнить «Веселый праздник»? Если он упорно жалуется на неумение рисовать, можно посоветовать: «Рисуйте, что полегче». Если испытуемый заявляет, что он не в силах нарисовать праздник, можно повторить ему, что он не должен рисовать «веселый праздник», а лишь то, что может ему напомнить про веселый праздник. Если он легко подбирает рисунки и сам рассказывает вслух экспериментатору, что он выбирает и как он собирается припоминать, экспериментатор, молча, ведет протокол. Протокол ведется по следующей схеме. В конце методик подводится итог.

#### *Приложение 4*

### **Тест Эббингауза «Заполнение пропущенных в тексте слов»**

Методика, предложенная Эббингаузом, применялась для самых разнообразных целей: выявления развития речи, продуктивности ассоциаций, проверка критичности мышления.

Для проведения опытов существует множество вариантов текстов: отдельные фразы, более или менее сложные рассказы.

Над городом низко повисли снеговые..... Вечером началась..... Снег повалил большими..... Холодный ветер выл как.....дикий..... На конце пустынной и глухой..... вдруг показалась какая-то девочка. Она медленно и с.....пробиралась по..... Она была худа и бедно..... Она подвигалась медленно вперед, валенки хлябали и.....ей идти. На ней было плохое с узкими рукавами, а на плечах..... Вдруг девочка.....и, наклонившись, начала что-то..... у себя под ногами. Наконец она стала на .....и своими посиневшими от.....ручонками стала ..... по сугробу.

По окончании тестирования педагог рассказывает о полученных результатах.

*Приложение 5*

**Первичная диагностическая работа по дополнительной  
общеразвивающей программе  
«Хочу, могу, сделаю»**

Курс с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№	Ф.И.О	Звукопроизношение		Фонематические процессы и слуховое восприятие		Лексика		Грамматический строй речи		Связная речь		Пространственная ориентировка		Артикуляционная моторика		Мелкая моторика		Слоговая структура		
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				

Без изменений – 0 баллов,  
Незначительные изменения (низкий уровень) – 1 балл;  
Положительная динамика (средний уровень) – 2 балла;  
Предложенный материал усвоен в полном объеме (высокий уровень) – 3 балла.

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Учитель-дефектолог \_\_\_\_\_ Е.С. Немькина