

**БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГРЯЗОВЕЦКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО СЛУХУ»**

**РЕКОМЕНДОВАНО**

на заседании Методического совета.  
Протокол № 1  
от «25» августа 2024г.

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
протокол от 30 2024 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора Смирнова Т.Б.  
/Смирнова Т.Б.  
Приказ № 01-03/44  
от 30.08.2024

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
Смирнова Т.Б. / Смирнова Т.Б./

**Профилактическая программа  
групповых занятий  
«Пятиклассники»  
для обучающихся 5 класса ООО,  
5 специального класса  
на 2024-2025 учебный год**

Педагог-психолог: Воронина О.Н.

## **Пояснительная записка**

Проблема психологической готовности перехода ребенка из начальной в основную школу продолжает оставаться актуальной. Согласно ФГОС психолого-педагогические условия реализации основной образовательной программы ОУ должны обеспечивать, в частности, учет специфики возрастного психофизиологического развития обучающихся, в том числе особенности перехода из младшего школьного возраста в подростковый.

Переход учащихся из начальной школы в основную считается кризисным периодом. Учебная деятельность теряет свое ведущее значение в психическом развитии учащихся подросткового возраста, однако, она продолжает оставаться общественно оцениваемой деятельностью, продолжает влиять на степень развитости интеллектуальной, мотивационной сфер. Переход от детства к отрочеству характеризуется и появлением мотивационного кризиса, вызванного сменой социальной ситуации развития и изменением содержания внутренней позиции ученика. Известно, что в этот переходный период возникает кризис самооценки. Резко возрастает количество негативных самооценок. Кроме того, у пятиклассника резко меняются условия обучения. Ребенок сталкивается с принципиально новой системой организации учебного процесса: переходы из кабинета в кабинет, множество учителей, с каждым из которых необходимо установить отношения, большее количество школьных дисциплин и некоторые из них совершенно новые для пятиклассника. ФГОС требует от пятиклассника мотивированной активности, способности к целеполаганию и смыслообразованию в учебной деятельности, компетентности в учебном сотрудничестве, сформированности начальных форм формально-логического интеллекта, определенных учебных знаний, действий, необходимого уровня развития произвольности, способности к саморегуляции, рефлексии и т.д. Согласно ФГОС второго поколения, данные умения относятся к универсальным учебным действиям (УУД): личностным, коммуникативным, познавательным и регулятивным. Недостаточный уровень сформированности УУД может привести к школьной дезадаптации, которая проявляется в негативном отношении к школе в целом, проявлениях признаков тревожности, неадекватных поведенческих реакциях на замечания и реплики учителя, нарушениях во взаимоотношениях со сверстниками, нарушениях правил поведения в школе, стойкой неуспеваемости и т.д.

Программа «Пятиклассники» предназначена для проведения занятий с обучающимися пятого класса второй ступени (5 ОО, 5 специальный класс).

Основной **целью** программы является оказание поддержки пятиклассникам в период их адаптации к условиям обучения в основной школе, профилактика явлений школьной дезадаптации.

### **Задачи:**

1. формировать и развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы;

2. информировать о правах и обязанностях участников учебно-воспитательного процесса;
3. развивать коммуникативные навыки, навыки сотрудничества и бесконфликтного общения;
4. актуализировать представления о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций; развивать навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние;
5. развивать представление о роли близких в жизни человека; формировать стремление самому оказывать помощь.
6. снятие психоэмоционального напряжения, снижение тревожности у детей.

Данная программа направлена на профилактику школьной дезадаптации и мишенями для работы в данном случае являются наиболее вероятные «факторы риска». К таким факторам относятся:

1. Необходимость принятия нового социального статуса и снижение контроля со стороны взрослых.
2. Увеличение количества учебных дисциплин и числа учителей.
3. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.

Программа рассчитана на 34 занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 40 мин. Программа состоит из 2 блоков:

1. «Дорога в 5 класс».

Занятия разделены на 2 части: 1 часть – по теме занятия (30-40 мин.), 2 часть – релаксация в сенсорной комнате (10 мин.).

2. «Волшебный мир сенсорной комнаты».

Цель – снятие психоэмоционального напряжения у обучающихся 5 класса (занятие в сенсорной комнате).

### Учебно – тематическое планирование

#### 1 блок «Дорога в 5 класс» - 15 занятий

| № | Тема                                                 | Количество часов | Словарь                                                                                                                         |
|---|------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Знакомство                          | 1                | Имя, значение имени, качества человека                                                                                          |
| 2 | Наше настроение                                      | 1                | Настроение, эмоция, страх, радость, грусть, злость, спокойствие, пиктограмма, мимика, цвет настроения, дневник моего настроения |
| 3 | Что такое 5 класс?<br>Диагностика школьной мотивации | 1                | Школьная дорога, начальная школа, основная школа, средняя школа, мотивация                                                      |
| 4 | Школьные предметы                                    | 1                | Названия учебных предметов                                                                                                      |

|    |                                                                 |   |                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------|
| 5  | Наши учителя                                                    | 1 | Имена и отчества педагогов, названия учебных предметов |
| 6  | Правила школьной жизни                                          | 1 | Правила учащихся                                       |
| 7  | Вот какой я!                                                    | 1 | Уникальность, индивидуальность                         |
| 8  | Мои способности                                                 | 2 | способности                                            |
| 9  | Что поможет мне учиться                                         | 1 |                                                        |
| 10 | Наша сила в том, что мы разные                                  | 1 | Индивидуальность, толерантность                        |
| 11 | Наш класс.<br>Проведение социометрии                            | 1 | Методика «Два домика»                                  |
| 12 | Учимся сотрудничать                                             | 1 | Конфликт, сотрудничество, общение                      |
| 13 | Школа, в которой хотелось бы учиться. <i>Обобщающее занятие</i> | 1 |                                                        |

*2 блок «Волшебный мир сенсорной комнаты» - 19 занятий*

| <i>№</i> | <i>Тема</i>                                         | <i>Кол-во часов</i> | <i>Ресурсы</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|-----------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Релакс. Прослушиваем классической музыки для детей. | 9                   | Моцарт для детей.<br>Бетховен. Лунная соната.<br>Лучшие детские колыбельные.                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2        | Релакс. Звуки природы                               | 10                  | В лесу.<br>В устье реки.<br>Вечер в лесу.<br>Вечерний дождь.<br>Волшебные песни китов<br>Гроза.<br>Дождь.<br>Звуки первого грома.<br>Летний дождь.<br>Наедине с дождем.<br>По летней тропинке.<br>Океанский прибой.<br>Раскаты грома и тихий дождь.<br>Ручей в лесу.<br>Шум летнего леса.<br>Бормотание ручейка. |

### **Планируемые результаты:**

1. Овладение способами эффективного взаимодействия с одноклассниками, педагогами.
2. Умение самостоятельно проявлять активное участие в сотрудничестве с одноклассниками, педагогами.
3. Формирование представлений о себе, своих внутренних резервах.
4. Умение ориентироваться в школьной ситуации.
5. Снижение уровня тревожности, повышение уверенности в себе.
6. Ожидаемый результат - успешная адаптация пятиклассников к условиям основной школы (удовлетворенность процессом обучения и школой в целом; положительная успеваемость ученика; удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и педагогами).

### **Диагностика**

#### **1 блок**

1. Анкета школьной мотивации Лускановой.
2. Экспертный опрос педагогов.
3. Социометрия.
4. «Два домика».
5. Анкетирование «Мои педагоги».
6. Диагностика «Педагог глазами детей».
7. Дневник настроения.

#### **2 блок**

1. Дневник настроения.
2. Карта эмоционального состояния ребенка (заполняется после каждого занятия)

### **Проведение занятий в сенсорной комнате**

#### ***Общие принципы работы в темной сенсорно комнате:***

- Основу общеразвивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической работы составляет баланс свободной самостоятельной деятельности ребенка и совместной деятельности со специалистом.
- Специалист, работающий с ребенком индивидуально привлекает его к деятельности без психологического принуждения, опираясь на интерес ребенка к содержанию и форме занятий и активизируя его своим партнерским участием.
- Дифференцированный подход реализуется в нескольких направлениях:
  - при организации интерактивной среды для свободной самостоятельной деятельности, развития саморегуляции;
  - в использовании гибких форм работы, соответствующих интересам и возможностям ребенка;
  - в индивидуальном выборе времени для разных видов занятий в зависимости от возраста детей и режима их основной деятельности.

Каждое занятие состоит из трех этапов:

1. Ритуал приветствия. Заполнение «Дневника моего настроения».
2. Проведение занятия по теме.
3. Ритуал завершения занятия.

Основные методы, используемые в работе:

- Элементы сказкотерапии, арттерапии с импровизацией;
- Психогимнастика;
- Элементы психодраммы;
- Игры на развитие навыков общения;
- Игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;
- Ролевые игры

*Виды и формы работы в сенсорной комнате.*

| Наименование оборудования                                    | Назначение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Виды и формы работы                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мягкое напольное покрытие                                    | Релаксация.<br>Снятие негативных эмоций и состояний.<br>Развитие воображения.<br>Развитие: <ul style="list-style-type: none"><li>• образа тела;</li><li>• общей моторики;</li><li>• пространственных представлений.</li></ul> Саморегуляция психического состояния                                                                                            | Упражнения на релаксацию.<br>Упражнения на воображение.<br>Игры на снятие агрессивности                                                                                                                                   |
| Вибромузыкальный сухой бассейн «Сухой интерактивный бассейн» | Снижение уровня психоэмоционального напряжения.<br>Снижение двигательного тонуса.<br>Регуляция мышечного напряжения.<br>Развитие: <ul style="list-style-type: none"><li>• кинестетической и тактильной чувствительности;</li><li>• образа тела;</li><li>• пространственных восприятий и представлений;</li><li>• проприоцептивной чувствительности.</li></ul> | Игра «Море шариков».<br>Имитация плавания.<br>Игра на снятие агрессивности.<br>Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности.<br>Упражнения на релаксацию.<br>Сеансы психофизической разгрузки. Игры на воображение. |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                  |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | Коррекция уровня тревожности, агрессивности                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                  |
| Мягкий остров «Ромашка»             | Реабилитация нервно-психического состояния.<br>Релаксация.<br>Снятие негативных эмоций и состояний.<br>Саморегуляция психического состояния                                                                                                                         | Упражнение «Улыбка».<br>Комплекс упражнений на релаксацию.<br>Комплекс упражнений на воображение |
| Оптическое волокно занавесь         | Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают.                                                                                                                                                     | Релаксация                                                                                       |
| Пузырьковая колонна                 | Развитие зрительного восприятия.<br>Создание психологического комфорта.<br>Снижение уровня тревожности.<br>Коррекция страхов                                                                                                                                        | Сказкотерапия.<br>Релаксация                                                                     |
| Музыкальный центр и набор СД дисков | Обогащение восприятия и воображения.<br>Создание психологического комфорта.<br>Релаксация: воздействие слуховых образов.<br>Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.<br>Активизация двигательной активности.<br>Формирование навыков саморегуляции | Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий, релаксации                           |
| Световой стол для рисования песком  | Предназначен для релаксации, тактильной и зрительной стимуляции и развития воображения, мелкой моторики, игровой терапии, пространственной ориентировки, цветового восприятия.                                                                                      | Тематическое рисование.                                                                          |

|                                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Фиброоптический модуль «Весёлое облако» | Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают.<br>Звук грозы стимулирует звуковые ощущения и развивает слуховое восприятие.           | Релаксация                                                                                                                       |
| Кресло – лепесток «Лепесток»            | Предназначен для релаксации, тактильной стимуляции. Создание психологического комфорта. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Формирование навыков саморегуляции                   | Упражнения для релаксации                                                                                                        |
| Балансировочные доски – лабиринты №1-№5 | Ручное использование доски :<br>Держать доску в руках и направлять шарик по лабиринту),<br>Напольное использование доски:<br>Балансировать на доске ногами, направлять, тем самым, шарик по лабиринту. | Упражнения для развития зрительно-моторной координации, навыков самоконтроля, пространственных понятий, вестибулярного аппарата. |
| Фиброоптическая тактильная панель       | Для зрительной и тактильной стимуляции, развития осязательных навыков, обучению различения понятий: теплый - холодный, мягкий – твердый, гладкий – шершавый, круглый – квадратный.                     | Упражнения для развития тактильного восприятия и памяти.                                                                         |

### Используемая литература

1. Кальмова С. Е., Орлова Л. Ф., Яворовская Т. В. Сенсорная комната — волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л. Б. Баряевой. — СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006. — с.
2. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. — М.: АРКТИ, 2008. — 88 с.:

3. Дубровина И. В. Рабочая книга школьного психолога / - М. Просвещение, 1991 г.
4. Слободяник Н. «Другие Мы». Уроки общения для младших подростков. // «Школьный психолог» 2000 г.
5. Самоукина. Игры в школе и дома/ – М. Новая школа, 1995 г.