



Негосударственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа «ЧаШа»

249032, Калужская обл., г. Обнинск, ул. Звездная, д.3. Тел/факс: 8-48439-5-32-15

Принято на педагогическом совете НОУ СОШ «ЧаШа»
(протокол № 5 от 12.12.2018г.)

Утверждено приказом
по основной деятельности по НОУ СОШ «ЧаШа»
№ 148 от 18.03.2018г.

Приложение №3
к Образовательной программе дополнительного образования
НОУ СОШ «ЧаШа»

Дополнительная общеразвивающая программа "Релакс"

Автор: Федоренко Даниил Игоревич,
учитель ОБЖ и географии НОУ СОШ «ЧаШа»

Обнинск

2018

Пояснительная записка

Для многих детей социальная адаптация к изменяющимся условиям является сложным испытанием. Ситуация новизны вызывает у любого человека некоторую степень внутренней напряженности, попадая в новую социальную среду, он также переживает эмоциональный дискомфорт. В случае несоответствия между требованиями, предъявляемыми новой социальной средой, и возможностями ребенка возникают явления дезадаптации, отражающиеся на здоровье детей, их эмоциональном состоянии и поведении.

В практической психологии существует много подходов к решению проблемы социальной дезадаптации. Одним из важнейших подходов является обучение управлять своим психофизическим состоянием.

Способность человека к саморегуляции состояния обеспечивает и его эффективную адаптацию в окружающем мире, и результативность любой деятельности. Эту способность необходимо развивать с помощью упражнений и игр. Для обучения детей навыками психосаморегуляции разработана программа «Релакс».

Основной целью программы является оказание помощи обучающимся в развитии адаптационных возможностей и обучение навыкам мышечного и иного расслабления.

Задачи курса:

1. Снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности;
2. Осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств;
3. Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
4. Оптимизация мышечного тонуса
5. Обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля;
6. Формирование способности к психической самозащите в экстремальных ситуациях, в период перенапряжения и перегрузки;
7. Повышение функционального уровня систем организма (упражнения для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизации обменных процессов);
8. Изменение агрессивных стереотипов поведения и формирование более адаптивных поведенческих паттернов;
9. Формирование позитивных установок.

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития детей подросткового возраста, уровня их знаний и умений.

Для работы в группах, с использованием данной программы, необходимо предварительное обследование обучающихся, с целью выявления ребят с повышенным эмоциональным напряжением и изменением мышечного тонуса. Эмоциональное напряжение с помощью специально подобранных методик определяет психолог.

Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач коррекционной работы. Любое отклонение от оптимального тонуса может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка и негативно сказывается на общем ходе его развития.

Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребенка, оно сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий.

Наличие гипертонуса проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. Для таких детей характерно отставание в формировании произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций, что придает психомоторному развитию своеобразную неравномерность.

На занятиях важно дать почувствовать обучающимся собственный тонус, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

Для реализации поставленных целей используется интегративный подход, включающий в себя методы поведенческой и игровой терапии, музыкотерапии, психокоррекционные игры и психорегулирующую тренировку, дыхательные упражнения, упражнения на мышечное расслабление и упражнения для снятия эмоционального напряжения, психогимнастику. Занятия проходят в спортзале, на матах.

Основные характеристики программы

Объем программы (продолжительность занятий и их кратность в неделю, общий объем часов за весь курс обучения): занятия проводятся 1 раз в неделю, всего 35 ч. в год. Продолжительность занятия до 45 мин. Количественный состав группы 5-6 человек. Особенности состава обучающихся – смешанный (разновозрастной) состав.

Содержание

Что такое релаксация. Мышечное расслабление. Снятие усталости связок. Снятие усталости глаз. Комплексное расслабление. Техники комплексного расслабления: «Полет». Техника «Путешествие». Техника «Космос». Техника «Прогулка». Техника «Плавание». «Поплавок». «Водопад». «Прибой». «Гамак». «Образное рисование». «Цветопись». «Разноцветное настроение». «Свет». «Облако». «Воздушный шар». «Лесная ночь». «Музыкальное погружение: классика». «Музыкальное погружение: инструментальная музыка». «Музыкальное погружение: психотерапевтическая музыка». Основы аутотренинга. Техника «Сказка на ночь». Основы методики «Ключ» Хасая Алиева (синхрोगимнастика). Техники быстрой мобилизации в стрессовой ситуации. Правила здорового сна. Техника «Улыбка частей тела». Дыхательные упражнения. Как успокоить человека. Техника «Китайские шаги». Созерцание природы. Создание своих техник

Планируемые результаты

При регулярном выполнении упражнений у детей должно сложиться ощущение цельности, ясности и надежности собственного тела, как необходимых контактов физического и эмоционального благополучия.

Благодаря освоению навыков психосаморегуляции снизится двигательная активность у гиперактивных и тревожных детей во время учебного процесса.

Благодаря работе мышц, прослушиванию музыки, овладению дыхательными упражнениями обеспечивается активная разрядка эмоций. Это особенно важно потому, что в силу своих возрастных особенностей дети часто не осознают своих «психологических заноз».

У детей при прослушивании музыки происходит оживление соответствующих эмоций, и могут возникать яркие воспоминания о неотрагированных ранее переживаниях, что имеет значение для нахождения первопричины нервного напряжения у некоторых обучающихся. Занятия помогают формированию более адаптивных поведенческих паттернов у детей и формированию позитивных установок. С помощью упражнений происходит специальная (реабилитационная) психологическая адаптация к социальной напряженности, стрессовым ситуациям.

Организационно-педагогические условия

Каждое занятие включает в себя:

1. Вводную часть (10-15 мин).

Выполняются упражнения на установление контакта между детьми, способствующие созданию благоприятной рабочей атмосферы.

2. Основной этап (20-30 мин.)

Обучение конструктивным формам снятия стресса и расслабления, снятие психоэмоционального напряжения, телесных зажимов. На этом этапе детей обучают навыкам последовательного расслабления мышц тела, кратковременным способам расслабления (как всего тела, так и отдельных мышечных групп). Для этой цели используются методы направленного фантазирования, музыкальная релаксационная терапия, рассказывание сказок. Расслабляющие упражнения и игры (релаксация) для детей.

«Релаксационные игры позволяют ребенку освободиться от эмоциональной напряженности и фрустрации, изначально predetermined антагонизмом реальных жизненных отношений между ребенком и взрослым». (Лендрет Л.Г. - Игровая терапия: искусство отношений / Пер. с англ. – М., 1994)

3. Заключительный этап (восстанавливающий) (5-10 мин.).

Дыхательные и стимулирующие упражнения.

В программу входит обучение обучающихся:

1) четырехфазным дыхательным упражнениям (3-5 раз), содержащим равные по времени «вдох - задержка - выдох – задержка» фазы; соединение дыхания и движения. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым бессознательно. При правильном выполнении упражнение успокаивает и способствует концентрации внимания. Со временем отмечается увеличение объема легких, усиливается газообмен и улучшается кровообращение, под воздействием диафрагмы происходит интенсивный массаж внутренних органов, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

2) стимулирующим упражнениям, повышающим энергетический потенциал:

- хлопки (ладонями, кулаками);
- самомассаж головы;
- самомассаж ушных раковин;
- самомассаж стоп;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев).

Данные упражнения не только направлены на повышение функционального уровня систем организма и потенциального энергетического уровня, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравнивают психику.

Очень эффективно использование в программе музыкальной релаксационной терапии.

Музыкальная релаксационная терапия (МРТ), как явствует из самого названия метода, призвана «расслаблять», «облегчать или вызывать разрядку напряжения». Если описать эти функции МРТ в терминах «общего адаптационного синдрома» Г.Селье, то использование музыки:

- ослабляет действие стрессора,
- увеличивает адаптационную силу «поверхностных резервов»,

- способствует мобилизации «глубоких резервов».

Во многих случаях музыка «защищает» от внутреннего стрессора - от террора собственных мыслей, пугающих фантазий и представлений об угрозе в ближайшем будущем, от неприятных воспоминаний и других «защитных мотивов», т.е. от избыточных активаций «поверхностных ресурсов», к которым можно отнести: общее беспокойство и психомоторное возбуждение, стремление немедленно предпринять в ответ на действие стрессора, «примитивные реакции» (плач, рыдания, «замирания», «одеревенелость», страх и т.д.), которые человек пытается сразу же подавить в себе, увеличивая степень психического напряжения. (В.Ю.Завьялов. Музыкальная релаксационная терапия, Новосибирск, 1995г.)

Эффективность занятий определяется по следующим показателям:

- общее оздоровление и укрепление организма, развитие двигательных навыков, развитие сознательного управления движениями, формирование правильной осанки, развитие нервной системы (быстроты реакций, координации движений и др.), развитие организованности, дисциплины;
- совершенствование мелкой моторики (движения пальцев становятся более точными, ловкими, произвольными, согласованными);
- совершенствование сенсорных представлений;
- развитие произвольного внимания, памяти, речи, мыслительных способностей.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение в курс. Что такое релаксация	0,5	0,5	1
2.	Учимся мышечному расслаблению	-	1	1
3.	Снимаем усталость связок	-	1	1
4.	Снимаем усталость глаз	-	1	1
5.	Комплексное расслабление	-	1	1
6.	Техники комплексного расслабления	3	13	16
7.	Техники музыкального погружения	-	3	3
8.	Основы аутотренинга	0,5	0,5	1
9.	Техника «Сказка на ночь»	-	1	1
10.	Основы методики «Ключ» Хасая Алиева	0,5	0,5	1
11.	Техники быстрой мобилизации в стрессовой ситуации	0,5	0,5	1
12.	Правила здорового сна	0,5	0,5	1
13.	Техника «Улыбка частей тела»	-	1	1
14.	Дыхательные упражнения	-	1	1
15.	Как успокоить человека	0,5	0,5	1
16.	Техника «Китайские шаги»	-	1	1

17.	Созерцание природы	-	1	1
18.	Создание своих техник	-	1	1
	ИТОГО:	3	32	35

Календарный учебный график (КУГ) программы соответствует КУГ школы основного уровня (5-9 классы) на конкретный год обучения.

Тематический план

№ п/п Теория	Наименование тем	Количество часов		
		Практика		Всего
1.	Введение в курс. Что такое релаксация	0,5	0,5	1
2.	Учимся мышечному расслаблению	-	1	1
3.	Снимаем усталость связок	-	1	1
4.	Снимаем усталость глаз	-	1	1
5.	Комплексное расслабление	-	1	1
6.	Техника «Полет»	-	1	1
7.	Техника «Путешествие»	-	1	1
8.	Техника «Космос»	-	1	1
9.	Техника «Прогулка»	-	1	1
10.	Техника «Плавание»	-	1	1
11.	Техника «Поплавок»	-	1	1
12.	Техника «Водопад»	-	1	1
13.	Техника «Прибой»	-	1	1
	Техника	-	1	1

14.	«Гамак»			
15.	Техника «Образное рисование»	-	1	1
16.	Техника «Цветопись»	-	1	1
17.	Техника «Разноцветное настроение»	-	1	1
18.	Техника «Свет»	-	1	1
19.	Техника «Облако»	-	1	1
20.	Техника «Воздушный шар»	-	1	1
21.	Техника «Лесная ночь»	-	1	1
22.	Техника «Музыкальное погружение: классика»	-	1	1
23.	Техника «Музыкальное погружение: инструменталь ная музыка»	-	1	1
24.	Техника «Музыкальное погружение: психотерапевти ческая музыка»	-	1	1
25.	Основы аутотренинга	0,5	0,5	1
26.	Техника «Сказка на ночь»	-	1	1
27.	Основы методики «Ключ» Хасая Алиева	0,5	0,5	1
28.	Техники быстрой мобилизации в стрессовой ситуации	0,5	0,5	1
29.	Правила здорового сна	0,5	0,5	1

30.	Техника «Улыбка частей тела»	-	1	1
31.	Дыхательные упражнения	-	1	1
32.	Как успокоить человека	0,5	0,5	1
33.	Техника «Китайские шаги»	-	1	1
34.	Созерцание природы	-	1	1
35.	Создание своих техник	-	1	1
ИТОГО:		3	32	35

Оценочные материалы:

Итоговое анкетирование:

1. Понравилось ли тебе заниматься?
2. Чему ты научился?
3. Какие техники расслабления тебе понравились больше? Отметь в списке:
Техника «Полет» ___ Техника «Путешествие» ___ Техника «Космос» ___
Техника «Прогулка» ___ Техника «Плавание» ___ Техника «Поплавок» ___
Техника «Водопад» ___ Техника «Прибой» ___ Техника «Гамак» ___
Техника «Образное рисование» ___ Техника «Цветопись» ___
Техника «Разноцветное настроение» ___ Техника «Свет» ___
Техника «Облако» ___ Техника «Воздушный шар» ___ Техника «Лесная ночь» ___
Техника «Музыкальное погружение: классика» ___
Техника «Музыкальное погружение: инструментальная музыка» ___
Техника «Музыкальное погружение: психотерапевтическая музыка» ___
Техника «Сказка на ночь» ___ Техника «Ключ» ___
Техника «Улыбка частей тела» ___ Техника «Китайские шаги» ___
4. Создал ли ты свою технику? Если да, как ее назвал: «_____»
5. Сможешь ли ты продолжить заниматься самостоятельно? _____

Спасибо за участие!

Методические материалы

Пример занятия

1. Игра “Волшебный мяч”

Цель: установление контакта между участниками группы, создание позитивного настроения.
Ход игры: участники бросают существующий мяч друг другу по желанию, называя свое имя, приветствуя членов группы.

2. Упражнение “Орешек”.

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Инструкция: “Представьте, что вы разгрызаете твердый орешек. Крепко сожмите зубы. Челюсти напряглись, стали как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти - легко стало, рот приоткрылся, все расслабленно.

Прослушивание спокойной мелодии типа «шум моря + музыка».

3. Упражнение “Мыльные пузыри” (автор Коплик Е.В.)

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия; научить правильно дышать, используя жизненный или игровой опыт ребенка.

Инструкция: Вдохнем воздух и медленно, в круг из пальцев, выдохнем воздух, имеющийся в легких. Замерем и понаблюдаем за парящими мыльными пузырями. Можно их сосчитать. (Это упражнение можно сделать с настоящим приспособлением для мыльных пузырей).

4. Стимулирующее упражнение

Самомассаж ушных раковин: растираем ладонями уши, как будто они замерзли от мороза, разминаем уши три раза сверху вниз.

Список используемой литературы

1. Вислюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984. [электронный ресурс, код доступа https://www.researchgate.net/publication/299388830_Psihologia_perezivanja_M_Izd-vo_MGU_1984]
2. Вейн А.М. Психология сна. Физиология сна. М., «Наука», научно-популярная серия 1978. [электронный ресурс, код доступа <https://knigogid.ru/books/1159755-bodrstvovanie-i-son/toread>]
3. Завьялов В.Ю. “Музыкальная релаксационная терапия”, Новосибирск, 1995г. [обзор книги <http://idea.ru/creative/page/76493/>]
4. Леонова А.Б. и др. Психопрофилактика стрессов. М., 1993. [электронный ресурс, код доступа <http://www.klex.ru/hw2>]
9. Лендрет Л.Г. Игровая терапия: искусство отношений / Пер. с англ. – М.,1994.
10. Наенко Н.И., Овчинникова О.В. О различении состояний психической напряженности. Психологические исследования. М.,1970.
11. <http://stress.su>
12. <https://4brain.ru/blog/упражнения-для-релаксации/>