

**Министерство образования Иркутской области  
Государственное общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области  
«Иркутский кадетский корпус им. П.А. Скороходова»**

«Принята»  
на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол №1  
«30» августа 2024 г.

«Согласована»  
зам.директора по УР  
\_\_\_\_\_ Ю.В. Гордеева  
«30» августа 2024 г.

«Утверждаю»  
Директор Иркутского кадетского  
корпуса  
\_\_\_\_\_ С.Е. Довгопольный  
«30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
коррекционно-развивающая программа  
«Психологическая разгрузка»  
Возраст учащихся: 13-14 лет,  
Срок реализации: 1 год  
Класс: 7**

**Составители:**  
педагог-психолог  
Сокол Н.Н.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С сентября 2023 года в программу обучения кадет Иркутского кадетского корпуса включен курс внеурочной деятельности «Психологическая разгрузка».

Учеба в кадетском классе - это новый этап в жизни детей. Следует отметить, что дети, попадая в кадетский класс, живущий по воинскому уставу, оказываются в новом коллективе в условиях повышенных умственных, физических и психологических нагрузок, сталкиваются с рядом разнообразных проблем в период адаптации. На первом году обучения в кадетском классе у кадет и их родителей возникает ряд трудностей, обусловленных личностными особенностями, несоответствием представлений о реальных условиях и недостатки в воспитании, высокими учебными и дисциплинарными требованиями. Специфичными являются следующие особенности жизнедеятельности кадет:

- жесткая регламентация распорядка дня;
- преобладание групповых видов деятельности;
- подчинение и субординация;
- совмещение учебной деятельности с выполнением обязанностей, связанных с бытом, с получением дополнительного образования.

Перед детьми в кадетском корпусе стоят взрослые задачи:

1. Принять нормы, правила и традиции кадет.
2. Быть дисциплинированным и ответственным за свои поступки, сознательно относиться к своим обязанностям.
3. Иметь и развивать способности к самостоятельному и качественному усвоению учебного материала.
4. Занять достойное место в коллективе, выработать адекватный стиль общения и взаимодействия с кадетами и учителями.
5. Выработать навыки и потребности в самообразовании, саморазвитии и личностном росте.

*Актуальность программы* заключается в том, что детям, попадая в новые условия, требуется изменения динамического стереотипа мышления и поведения, и чем быстрее кадеты включатся в разнообразные ситуации нового окружения, преобразуют, переосмысливают для себя действительность, переживут для себя свои личностные конфликты, будут готовы к преодолению преград, тем быстрее и безболезненней пройдет процесс адаптации.

Кадеты должны овладеть следующими знаниями и умениями:

- о формах, приемах и методах релаксации, снятии напряжения,
- о значимости ведения здорового образа жизни для гармонично развитой личности;
- об индивидуальных психофизиологических особенностях личности.

В связи с этим возникла необходимость создания программы психолого-педагогического сопровождения кадет. Данная программа направлена на развитие личности, укрепление и совершенствование психологического здоровья кадет, нормализацию межличностных отношений, на преодоление неуверенности в себе, на мышечную релаксацию и на включение механизмов саморегуляции.

### **Задачи программы:**

1. Проводить профилактику психологического дискомфорта кадетов в адаптационный период;
2. Самопознание и личностное самосовершенствование кадетов.
3. Сформировать умение осознавать свои чувства, эмоции;
4. Сформировать умение снимать свое мышечное и психоэмоциональное напряжение,
5. Развить произвольную регуляцию поведения;
6. Снять тревожность.

Программа психолого-педагогического сопровождения основывается на нормативных документах федерального и местного значения:

- Федеральный Закон об образовании;
- Конвенция о правах ребенка;

**Время проведения занятий:** систематический курс групповых занятий с классом (один раз в неделю). Количество занятий 17, каждое занятие по 40 минут

#### **Этапы реализации программы**

##### **1. Диагностический этап**

Перед проведением коррекционной работы с детьми проводятся следующие диагностические методики:

Психолого-педагогическое изучение индивидуальных особенностей личности учащихся с целью отслеживания их развития, выявления слабых и определения сильных сторон личности, ее резервных возможностей. Это важный подготовительный этап индивидуального и группового консультирования, развивающей работы. Осуществляется в форме:

- Групповой диагностики;
- Индивидуальной диагностики.

##### **2. Подготовительный этап**

На данном этапе с кадетами проводятся беседы, на которых сообщается о понятии «стресс», и проводятся занятия, на которых необходимо потренировать в умении правильно сидеть, расслабляться, чувствовать и выполнять инструкции. Для этого предлагается три техники расслабления:

- 1) расслабление по контрасту с напряжением;
- 2) Расслабление с фиксацией внимания на дыхании;
- 3) Расслабление-медитация.

1. Расслабление по контрасту с напряжением.

При обучении расслаблению по контрасту с напряжением привлекаем внимание к определенным группам мышц (рук, ног, лица, туловища, глаз).

2. Расслабление с фиксацией внимания на дыхании.

Почти все динамичные упражнения рекомендуется заканчивать расслаблением с фиксацией внимания на дыхании. Ритмичное замедленное дыхание успокаивает возбужденный ум и помогает полнее расслабиться.

3. Расслабление-медитация.

Кадетам предлагается как можно внимательнее всматриваться, вслушиваться, погружаться в то или иное состояние.

##### **3. Занятия с использованием метода психомышечной релаксации**

На данном этапе с кадетами проводится коррекционная работа методом психомышечной релаксации где кадеты учатся самостоятельно воздействовать на свой организм, снимают стресс путем мышечного расслабления, изменяя функциональное состояние своей нервной системы. Все занятия состоят из вводной части или информационной, основных дыхательных и релаксационных упражнений, рефлексии.

##### **4. Этап контрольной диагностики**

Определяется динамика развития эмоционально-волевой сфер кадет и даются рекомендации.

#### **Ожидаемые результаты от реализации программы:**

- в результате у кадет снимается физическое и психическое напряжение, увеличивается работоспособность, концентрации внимания, умение максимально сосредотачиваться и совершенствовать волевые качества;
- успешная социальная адаптация кадет к новым условиям обучения;
- повышение уровня мотивации кадет к учебной деятельности;
- также на данных занятиях учатся преодолевать барьеры в общении, находить адекватное телесное выражение различным состояниям и чувствам;
- визуализация образов развивает образное мышление, дает простор творчеству;

-эмоционально и физически разряжаясь, сбрасывая зажимы, становятся мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к миру и себе, улучшение межличностных отношений между сверстниками.

**Требования к знаниям, умениям и навыкам по изучению программы:**

- Овладение навыками эффективного общения;
- Овладение навыками саморефлексии и самоанализа;
- Применение полученных знаний на практике.

**Материально-техническое оснащение:**

- Кабинет с мягкими креслами;
- Мультимедийная установка;
- Персональный компьютер, оснащенный печатным устройством, пакетом тестовых методик.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**1 год обучения**

**7 класс**

| Темы         | Название                                                                  | Количество часов | Форма проведения     |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|
| 7 класс.     |                                                                           |                  |                      |
| <b>1</b>     | Каков я на самом деле? (вводное занятие знакомство)                       | 1                | Практическое занятие |
| <b>2</b>     | Вводная диагностика личностных особенностей                               | 1                | Диагностика          |
| <b>3</b>     | Знакомство со стрессом и с его последствиями: «Почему мне бывает трудно». | 1                | Практическое занятие |
| <b>4</b>     | «Первичные навыки мышечной релаксации»                                    | 2                | Практическое занятие |
| <b>5</b>     | «Влияние мышечной релаксации на состояние психики и организма»            | 1                | Практическое занятие |
| <b>6</b>     | «В пещере страхов»                                                        | 1                |                      |
| <b>7</b>     | «Занятие по обучению диафрагмально-релаксационному дыханию»               | 1                | Практическое занятие |
| <b>8</b>     | «Ароматерапия»                                                            | 1                | Практическое занятие |
| <b>9</b>     | «Дыхание и движение»                                                      | 1                | Практическое занятие |
| <b>10</b>    | «Введение элементов самомассажа в сеанс релаксации»                       | 2                | Практическое занятие |
| <b>11</b>    | «Шавасана»                                                                | 2                | Практическое занятие |
| <b>12</b>    | «Магия цвета»                                                             | 1                | Практическое занятие |
| <b>13</b>    | «Радуга чувств»                                                           | 1                | Практическое занятие |
| <b>14</b>    | Итоговое занятие контрольная диагностика личностных особенностей.         | 1                | Диагностика          |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                           | <b>17 часов</b>  |                      |

## **Содержание программы:**

### **I. Этап входная диагностики**

Занятие 1. «Диагностика эмоциональной сферы младшего подросткового возраста» (1ч.)

Цель: выявление нарушений в эмоционально-волевой сфере.

Содержание занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы и целей занятия.
3. Принятие правил работы группы.
4. Информация о занятии.
5. Входная диагностика эмоционально-волевой сферы несовершеннолетних («Кинетический рисунок семьи» Р. Бернса и С. Кауфмана; проективный тест «Кактус» М. А. Панфиловой; тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен. Методика "Выбери нужное лицо"; тест тревожности Ч. Д. Спилбергера - Ю. Л. Ханина).
6. Заключение. Выводы. Рефлексия.

### **II. Подготовительный этап**

Занятие 2. «Почему мне бывает трудно» (1ч.)

Цель: дать представления о механизмах протекания стрессовых реакций и взаимосвязи мышечного напряжения с эмоциональным; формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Содержание занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы и целей занятия.
3. Принятие правил работы группы.
4. Информационный блок.
5. Практический блок: чтение рассказа «Вот если бы все было не так», упражнение «Даже если» - «В любом случае».
6. Знакомство с навыками саморегуляции: упражнения «Продумай заранее», «Расслабление под музыку».
7. Заключение. Выводы. Рефлексия.

### **III этап – занятия с использованием метода психомышечной релаксации.**

Занятие 3. «Первичные навыки мышечной релаксации» (2 ч.)

Цель: сплочение коллектива; стабилизация эмоционально-волевого фона.

Содержание занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы и целей занятия.
3. Принятие правил работы группы.
4. Информационный блок.
5. Практический блок: упражнения «Цвет моего настроения».
6. Знакомство с навыками саморегуляции: релакс-упражнение «Путешествие в мир фантазии».
7. Заключительная часть: упражнение «Цвет моего настроения». Выводы. Рефлексия.

Занятие 4. «Влияние мышечной релаксации на состояние психики и организма релаксации» (1 ч.)

Цель: развитие произвольного поведения и волевой регуляции; стабилизация эмоционально-волевого фона детей.

Содержание занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение целей и темы занятия.
3. Принятие правил работы группы.

4. Информационный блок: упражнения «Цвет моего настроения», «Дыхание квадратное», «Шарик».
5. Практический блок: релакс-упражнение «Путешествие в мир фантазии», упражнения «Кнопка мозга», «Звуки».
6. Заключительная часть: упражнение «Цвет моего настроения». Выводы. Рефлексия.

#### Занятие 5. «В пещере страхов» (1 ч.)

Цель: снижение уровня тревожности.

Содержание занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы и целей занятия.
3. Принятие правил работы группы.
4. Практический блок: упражнения «Я так боюсь, а многие этого не боятся», «Страшилки», «Я думаю, что причиной моего страха являются...», «Я не боюсь», «Рисуем свои страхи».
5. Заключительная часть: упражнение «Уничтожим свои страхи». Выводы. Рефлексия.

#### Занятие 6. «Занятие по обучению диафрагмально-релаксационному дыханию» (1 ч.)

Цель: обучение детей правильному координированному диафрагмальному дыханию.

Содержание занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы и целей занятия.
3. Принятие правил работы группы.
4. Информационный блок: упражнение «Давайте поздороваемся!», игра «Все вместе», упражнение «Цвета настроений».
5. Практический блок: дыхательные упражнения (с использованием музыкотерапии) «Задуть воображаемую свечу», «Счет 7-14», мышечная релаксация (с использованием музыкотерапии) «Расслабим мышцы...».
6. Заключительная часть: упражнения на восстановления дыхания (с использованием музыкотерапии) «Восстановим дыхание». Выводы. Рефлексия.

#### Занятие 7. «Ароматерапия» (1 ч.)

Цель: знакомство с ароматерапией, формирование произвольной регуляции настроения.

Содержание занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы и целей занятия.
3. Принятие правил работы группы.
4. Информационный блок.
5. Практический блок: упражнения «На какой запах похоже мое настроение?», «Дышим правильно», «Расслабление в 12 точках», «На лугу», «Свеча», «Поплавок», «На какой запах похоже мое настроение?», «Ароматический ветер», «Звуки», «Кошка», «Насос», «Радуга», «Путешествие на белом облаке», «Ленивая восьмерка».
6. Заключительная часть: упражнение «Мое настроение похоже на запах...». Выводы. Рефлексия.

#### Занятие 8. «Дыхание и движение» (1 ч.)

Цель: развитие произвольного внимания, координация дыхания и движений.

Содержание занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы и целей занятия.
3. Принятие правил работы группы.
4. Информационный блок: упражнения «Цвет моего настроения», «Дыхание», «Звуки».

5. Практические упражнения: упражнения «Ты на большом красивом корабле», «Замок», «Растяжки для ног», «Кошка», релаксационные упражнения, «Путешествие на белом облаке», «Заветное место», «Путешествие на лодке».
6. Заключительная часть: упражнение «Цвет моего настроения». Выводы. Рефлексия.

#### Занятие 9. «Введение элементов самомассажа в сеанс релаксации» (2 ч.)

Цель: обучить детей самостоятельно снимать напряжение методом самомассажа.

Содержание занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы и целей занятия.
3. Принятие правил работы группы.
4. Информационный блок: упражнения «Хорошее слово другу», «Дыхание на счет 7-14», «Звуки», «Доброе трепло».
5. Практический блок: упражнения «Ладони», «Обними плечи», «Домик», «Восьмерка», «Ежик», релаксационные упражнения «Расслабление разных групп мышц», «Поплавок».
6. Заключительная часть: упражнение «Хорошее слово другу», «Костер дружбы». Выводы. Рефлексия.

#### Занятие 10. «Шавасана» (2 ч.)

Цель: обучить элементам релакс-йоги, стабилизировать эмоционально-волевую сферу.

Содержание занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы и целей занятия.
3. Принятие правил работы группы.
4. Информационный блок.
5. Практический блок: упражнения «Хорошее слово другу», «Яйцо», «Тоннель», «Вдох-выдох», «Движения глазами», «Шавасана», «Лодочка», «Струночка», «Кобра».
6. Заключительная часть: упражнение «Благодарю», «Пробуждение на счет 1-10». Выводы. Рефлексия.

#### Занятие 11. «Магия цвета» (1 ч.)

Цель: учить выражать основные эмоции, развивать произвольность внимания и памяти.

Содержание занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы и целей занятия.
3. Принятие правил работы группы.
4. Информационный блок. Упражнение «Цвет моего настроения».
5. Практический блок: упражнения «Солнечная дорожка», «Представьте себя кисточкой», «Карандаш», релаксационные упражнения «Цветной воздух», «Рисунок Зеленого карандаша: волшебный сон», «Рисунок Желтого карандаша: солнечный день».
6. Заключительная часть: упражнение «Пробуждение на счет 1-10». Выводы. Рефлексия.

#### Занятие 12. «Радуга чувств» (1 ч.)

Цель: закрепление навыков психомышечной релаксации, создание положительного эмоционального фона у детей.

Содержание занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы и целей занятия.
3. Принятие правил работы группы.
4. Информационный блок: упражнения «Цвет моего настроения»,
5. Практический блок: упражнения «Счёт», «Звуки», «Расслабление в 12 точках», «Кошка», «Дерево», «Расслабление по Эверли-Якобсону», «Домик», «Растяжки для ног», «Ушки-ай»,

«Восьмерка», релаксационные упражнения «Путешествие на радугу», «Свеча», «Путешествие на белом облаке».

6. Заключительная часть: Выводы. Рефлексия.

#### **IV. Этап контрольной диагностики**

Занятие 14. «Итоговое занятие» (1 ч.)

Цель: Определение динамики развития эмоционально-волевой сферы детей младшего и среднего школьного возраста.

Содержание занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы и целей занятия.
3. Принятие правил работы группы.
4. Информация о занятии.
5. Итоговая диагностика эмоционально-волевой сферы несовершеннолетних («Кинетический рисунок семьи» Р. Бернса и С. Кауфмана; проективный тест «Кактус» М. А. Панфиловой; тест тревожности Тэммл, Дорки, Амен ; тест тревожности Ч. Д. Спилбергера - Ю. Л. Ханина).
6. Заключение. Выводы. Рефлексия.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПРИ НАПИСАНИИ ПРОГРАММЫ**

1. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам [Текст] / Е.А.Арефьева // М.: ТЦ Сфера, 2011.
  2. Беляускайте, Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребенка[Текст] / Р.Ф.Беляускайте // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. М.:Знание, 2001.
  2. Брусиловский, Л.С. Музыкотерапия, в кн.: "Руководство по психотерапии" [Текст] Л.С. Брусиловский /, Ташкент, 2002.
  3. Все идет нормально? Комплект диагностических методик для комплексного обследования младших школьников [Текст] /Авт.- сост. В.И.Екимова, А.Г.Демидова, - М.:АРКТИ, 2007.
  4. К вершинам мастерства[Текст] /Волгоград : Учитель-АСТ, 2005
  5. Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната N10) [Текст] / Сост. Горошенкова Н.В., - СПб, 2007.
  6. Костина , Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. [Текст] / - СПб.: Речь, 2008.
  7. Рекомендации по разработке и рецензированию программ дополнительного образования детей. [Текст] /Автор - сост. Шарахова Л.Н., методист по дополнительному образованию МРИО, Саранск, 2008.
  8. Сенсорные комнаты "Снузлин" (сборник статей и методические рекомендации. [Текст] / - М.: 000 Фирма "Вариант", 2011.
  9. Хватова, М.В. Влияние пролонгированного музыкального воздействия на развитие функций мозга ребёнка. [Текст] / Автореферат, - Тамбов, 2002.
  10. Шилова, Т.А. Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении. [Текст] / М.:Айрис-пресс , 2004.
- Интернет - ресурсы:
- 11 .<http://festival.1september.ru> [Сайт «Фестиваль педагогических идей»];
  13. <http://www.psiholognew.com> [Сайт «В помощь психологу»];
  - 14.<http://nsportal.ru> [Сайт «Социальная сеть работников образования»];
  15. <http://www.vashpsixolog.ru> [Сайт « Ваш психолог»].

**План – график учебных часов**

| Класс | Кол-во часов |
|-------|--------------|
| 7     | 17           |