

Департамент труда и социального развития Приморского края  
Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
«Артёмовский социально-реабилитационный центр для  
несовершеннолетних»

## **«Наставничество – в фокусе внимания»**

сборник информационно-методических материалов  
по внедрению системы наставничества в отношении  
детей с инвалидностью и детей с ограниченными  
возможностями здоровья

2019 г.

Сборник издан в рамках реализации социального проекта по наставничеству «В кругу друзей», направленного на повышение уровня адаптации и интеграции детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе при грантовой поддержке Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

В сборник включены теоретические и практические материалы, которые содержат описание актуального опыта по применению технологии наставничества, направленного на создание условий для развития потенциала детей - инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, через систематическую, осознанную, индивидуальную работу с ребенком, посредством общения со взрослым наставником.

Материалы сборника адресованы специалистам учреждений социального обслуживания семей и детей, направлены на совершенствование их профессионального мастерства, обновление содержание реабилитационной деятельности.

Сборник информационно-методических материалов по внедрению системы наставничества, как эффективной социальной практики, обеспечивающей оказание адресной помощи детям и семьям с детьми находящимся в трудной жизненной ситуации /сост. Г.В. Альховская; Шайдуллина Н.Г.; отв. ред. С.К. Даниленко –Артём: 2019 г., 52 стр.

Отпечатано: ИП Михиденко А.В., 2019 г.

Типография «48 часов»

Россия, г. Владивосток, ул. Днепропетровская, 15, к. 58.

Тел. 8 (423) 248-48-37.

[www.48chasov.com](http://www.48chasov.com)

## Оглавление

1. «В кругу друзей» инновационный социальный проект по наставничеству, Г.В. Альховская, методист КГБУСО «Артемовский СРЦН».....стр. 4
2. «В кругу друзей» программа подготовки наставников, Н.А. Чупрова, зам. директора КГБУСО «Артемовский СРЦН».....стр. 7
3. Программа совместного клуба «Навигатор», Л.В.Ким, педагог– психолог КГБУСО «Артемовский СРЦН» .....стр. 17
4. Программа работы фотостудии «Особый взгляд», В.А. Дмитриева, психолог КГБУСО «Артемовский СРЦН» .....стр. 23
5. Программа «Обучение компьютерной грамотности», А.М. Галанова Анастасия Михайловна, специалист по социальной работе КГБУСО «Артемовский СРЦН».....стр. 27
6. «Жизнь в движении» программа спортивно –игрового досуга, Г.В. Альховская, методист, Е.В. Салкова, педагог –организатор КГБУСО «Артемовский СРЦН».....стр.31
7. План –программа проведения социально – ориентированной акции «Выше Радуги» Г.В. Альховская, методист КГБУСО «Артемовский СРЦН» .....стр. 47

**В кругу друзей»**  
**инновационный социальный проект по наставничеству**

Галина Валентиновна Альховская  
методист КГБУСО «Артемовский СРЦН»

Для современной политики России - привлечение добровольцев, развитие социального партнёрства, распространение эффективных социальных практик, обеспечивающих оказание адресной помощи детям и семьям с детьми, находящимся в трудной жизненной ситуации – основные направления деятельности в сфере поддержки семьи и детства.

Особенно важны эти направления в деятельности социальных учреждений, обслуживающих семьи с детьми, и нашего учреждения в частности.

В 2017 году социальный проект КГБУСО «Артемовский социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних» по развитию наставничества в социальной сфере **«В кругу друзей»**, получил финансовую поддержку по итогам конкурсного отбора Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации г. Москва.

**Проект «В кругу друзей»** направлен на социальную адаптацию и создание условий для развития потенциала детей - инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, через систематическую, осознанную, индивидуальную работу с ребенком, посредством общения со взрослым наставником.

Предложенное направление интересно и перспективно в рамках развития волонтерского и добровольческого движений, лучшие практики которого были представлены на первом Всероссийском форуме «Наставник -2018», организованном Агентством стратегических инициатив. Участие специалистов учреждения в форуме, позволило познакомиться с новыми, интересными проектами и технологиями, реализуемыми различными регионами России в социальной сфере.

Актуальность проекта для учреждения очевидна. КГБУСО «Артемовский СРЦН» обслуживает семь территорий Приморского края. На этих территориях проживает более 700 детей-инвалидов, число детей с ограниченными возможностями также достаточно высоко. Комплекс государственной социальной поддержки семей, где воспитываются такие дети, далеко не всегда покрывает все потребности ребёнка. Так, за 2016 год специалисты учреждения обслужили 121 семью, а это значит, что несмотря на приоритетность и актуальность социальной поддержки детей-инвалидов сложившейся в крае, ситуация в этой сфере остается проблемной.

Как показывает практика, процесс позитивной интеграции детей - инвалидов в социум является для них сложным этапом социализации. В фокусе внимания вопросы изменения социальной ситуации развития ребёнка-инвалида.

Новизна проекта: организация системной помощи детям - инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья от 10 до 12 лет, нуждающимся в поддержке, со стороны специально обученных, значимых для них взрослых. Основной задачей здесь выступает включение ребёнка в систему общественных отношений через взаимодействие с наставником, готовым оказать личную поддержку, способным стать позитивным примером для ребенка и помочь ему расширить круг социального опыта и общения.

### ***Основные направления проекта:***

- повышение психолого-педагогической компетентности специалистов;
- подбор и обучение наставников;
- формирование пар «ребёнок – наставник»;
- составление и реализация планов работы «ребёнок – наставник», включая получение согласия ребёнка, родителей или опекунов (при их наличии);
- организация совместной деятельности по наиболее значимым для детей и семей, их воспитывающим направлениям (социально – коммуникативным, здоровьесберегающим, развивающим, организация досуга, творческом, спортивно – игровом и др.);
- профессиональное систематическое сопровождение взаимодействия пар «ребёнок – наставник»:
  - повышение психолого-педагогической грамоты родителей в вопросах развития и воспитания детей;
  - мониторинг эффективности, корректировка планов;
  - оформление портфолио достижений (успехов) участников целевой группы;
  - распространение инновационного опыта наставничества детей - инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Содержанием проекта является деятельность наставника, направленная на психолого - педагогическую, спортивно – игровую, творческую, социокультурную поддержку. Кроме того, предусмотрено организация досуга детей, участвующих в проекте с целью их наилучшей адаптации к стандартным социокультурным ситуациям. Все мероприятия направлены на расширение пространства общения детей-инвалидов, а в работе с родителями акцент делается на формирование позитивного взгляда на ребёнка, имеющего особенности в развитии, гармонизацию самосознания и взаимоотношения с ребёнком, мобилизацию возможностей для решения различных задач.

***Срок реализации проекта*** – 18 месяцев, апрель 2018 г. – сентябрь 2019 г.

На начальном этапе реализации проекта были разработаны документы нормативной базы, которые предусматривали создание условий, для успешной реализации проекта.

На этапе формирования целевой группы, специалисты участвовали и информировали о начале реализации проекта на мероприятиях всероссийского, регионального, краевого, городского уровней.

Состоялась организационная встреча с заинтересованными семьями, на которой родители получили полную информацию о проекте наставничества, познакомились с условиями реализации и основными направлениями деятельности. Результаты работы показали, что востребованность проекта высока в семьях, где воспитываются дети с неврологическими заболеваниями, заболеваниями опорно – двигательного аппарата. Основная проблема, по мнению родителей - трудности во взаимоотношениях детей-инвалидов с окружающими людьми.

Информационная кампания по привлечению волонтёров включала в себя проведение ряда массовых городских праздничных мероприятий, где работали информационные площадки с целью привлечения добровольцев, волонтёров, неравнодушных граждан к участию в проекте в качестве наставника для детей с ограниченными возможностями здоровья. В процессе работы по этому направлению возникли определённые трудности. Проект такого направления – это

первый опыт и аналога ему на реализуемой территории нет. В городе имеются сообщества волонтеров, но в основном их деятельность направлена на организацию свободного времени через участие в проведении различных мероприятий для детей и взрослых (праздники, мастер – классы, акции и др.). Но доминирующая цель проекта – изменение социальной ситуации ребёнка, с целью его включения в общественные отношения через системное взаимодействие с наставником. К такой деятельности, первые из обратившихся добровольцев, были не готовы. Сыграло свою роль и то обстоятельство, что основной состав целевой группы имеют заболевания нервной системы. Следующим шагом стало выстраивание взаимодействия с учреждениями образования, городским отделом по делам культуры, туризма и молодёжной политики. Кураторы проекта организовали совещание рабочей группы и пригласили на него специалистов вышеперечисленных организаций.

По результатам совещания, на сайте администрации Артёмовского городского округа размещена информация о проекте, с целью привлечения добровольцев для участия в проекте в роли наставника, на телевидении запущен социальный ролик по привлечению волонтеров «Лучик света».

В результате набор наставников состоялся из представителей общественной организации «Союз многодетных семей» и волонтерского движения «Открытые сердца». Интересны мотивы представителей организации «Союз многодетных семей». Многие из них домохозяйки, и они стремятся к самореализации, открывая новые стороны своих возможностей. А ещё важный мотив – самим приобрести опыт и привить опыт толерантности своим собственным детям, который им необходим для дальнейшей жизни. Интересно, что и наставники с педагогическим образованием, стремятся получить педагогический опыт работы с «особыми» детьми для своей профессиональной деятельности. Молодые представители волонтерского движения «Открытые сердца» отмечают возможность проявить себя в различных моделях взаимодействия, приобрести навыки, необходимые в дальнейшей жизни для ответственного лидерства, профессиональной деятельности, также есть желание быть полезным и нужным другим людям.

На организационной встрече будущих наставников познакомили с содержанием проекта, условиями его реализации, требованиями к наставникам, была представлена характеристика детей целевой группы.

На следующем этапе все участники прошли обучение социальной практике «наставничество» по одноимённой с проектом программе «В кругу друзей», составленной специалистами учреждения. Программа курса рассчитана на 3 дня обучения (12 часов). В ходе обучения наставники узнали об особенностях развития детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, приобрели знания, умения и навыки, необходимые для эффективного взаимодействия в паре «наставник-ребенок».

Далее прошли организационные встречи целевой группой в формате игровых программ, с целью знакомства всех участников проекта, подписаны соглашения о сотрудничестве между учреждением, наставником, родителем участвующего в проекте ребёнка.

В целях организации территории общения и взаимопомощи, объединяющей детей, наставников, родителей, членов семей и специалистов, создан клуб «Навигатор». Деятельность клуба направлена на налаживание диалога всех участников проекта, основанном на взаимном уважении и ответственности;

развитии доверительных отношений пар «ребёнок – наставник»; улучшении уровня внутреннего психологического комфорта ребёнка и семьи; психологической поддержке родителей.

Информирование о ходе и результатах проекта освещается в печатных средствах массовой информации, городском телеэфире, сайте учреждения, информация предоставляется на сайт Администрации Приморского края.

Проект реализуется успешно, набирает свои обороты, и уже сегодня можно подвести определённые результаты:

- активизировалось межведомственное взаимодействие, возросла активность городских общественных и волонтерских организаций;

- повысилась готовность специалистов учреждения, добровольческих организаций к инновационным процессам, развитию профессионализма, творческого потенциала;

- в ходе проекта сложилось 30 устойчивых пар «взрослый –ребёнок»;

- профессиональное сопровождение обеспечивает длительный и качественный эффект взаимодействия пары - наставник - подопечный;

- повышение уровня коммуникативных и социальных навыков у целевой группы проекта;

- участвующие в проекте семьи отмечают улучшение ситуации, благодаря помощи наставников и участию в мероприятиях проекта;

- апробация новой технологии улучшила качество реабилитационной деятельности учреждения.

В процессе подготовки и реализации мероприятий проекта, специалистами учреждения составлен и разработан программный материал, который мы предлагаем вашему вниманию. Надеемся, что Вы сможете использовать его в своей практической деятельности.

### ***«В кругу друзей»***

#### ***программа подготовки наставников***

автор –составитель Наталья Александровна Чупрова,  
зам. директора КГБУСО «Артёмовский СРЦН»

Понятие «Наставничество» в настоящее активно применяется в различных сферах жизнедеятельности человека. Классический образ наставника – это опытный специалист на производстве, задача которого передать свой опыт и помочь адаптироваться молодому сотруднику. В современном мире понятие «наставника» рассматривается более широко – это и друг для детей – сирот, находящихся в учреждениях, и старший брат для выпускников сиротских учреждений, и волонтер-доброволец для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Возрождение системы «наставничества» в образовании, производстве, социальной сфере продиктовано необходимостью индивидуального подхода к каждому. Человек, который не имеет опоры и поддержки, попадая в новую для себя обстановку, почти всегда испытывает стресс, характеризующийся тревогой,

неуверенностью, страхом, тем самым дезорганизуясь и действуя хаотично, затрачивая свои внутренние ресурсы на удержание душевного равновесия. В таких ситуациях всегда хочется иметь рядом человека, который направит и поддержит. Выстраивая взаимоотношения доверия и даже имея саму возможность обратиться за помощью, делают жизнь человека более гармоничной и стабильной, позволяют раскрыть потенциал, проявить свои способности.

Дети с ограниченными возможностями здоровья и семьи их воспитывающие, являются той особой категорией людей, которые чувствуют себя наиболее уязвимыми в социуме. Получая в более достаточной степени медицинскую помощь, материальную поддержку от государства, такие семьи часто неуверенно чувствуют себя в обществе. Одним из механизмов снижения социальной изоляции детей с «особыми» потребностями можно назвать внедрение наставничества для семей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья. Специалисты НКО «Старшие братья, старшие сестра» дают такое определение наставничества, наставничество это - технология эффективной социально-педагогической работы с детьми, нуждающимися в поддержке.

Если задать себе вопрос, каким же должен быть наставник? Кто он? Какими качествами должен обладать? Что уметь и знать? На ум приходит образ умудренного жизнью взрослого человека. Но опыт показывает, что это не всегда так. Имея такие личностные качества как толерантность, гибкость мышления, способность к эмпатии, стрессоустойчивость - даже достаточно молодой человек может стать наставником.

Дети с ограниченными возможностями здоровья и их родители, конечно особая категория. Здесь необходимы знания об их психологии, особенностях поведения и выстраивания взаимоотношений.

С целью подготовки наставников для эффективной поддержки детей с ограниченными возможностями и их родителей разработана данная программа.

Название программы символично, т.к. задача наставников, получить в ходе реализации программы, знания и обучиться тем техникам, которые позволят стать им настоящими друзьями детям и родителям, которые особенно в этом нуждаются.

Цель: социально-психолого-педагогическая подготовка добровольцев-наставников для работы с детьми – инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья и их семьями.

Задачи:

1. Знакомство наставников с психологическими особенностями детей с ограниченными возможностями здоровья;
2. Проведение психолого-педагогического практикума по основам взаимодействия с детьми и их родителями;
3. Знакомство наставников с психологическими особенностями близких членов (родителей, бабушек, сиблингов) семьи, в которой воспитывается «особый» ребенок.



4. Анкетирование и психологическая экспресс – диагностика личностных особенностей наставников.

**Целевая группа:** волонтеры от 15 лет до 60 лет.

Программа курса рассчитана на 3 дня обучения (12 часов).

**Принципы реализации программы:**

- добровольность;
- конфиденциальность;
- гуманность;
- поддержка творческой инициативы.

**Ожидаемые результаты:**

1. формирование стойких пар «наставник-ребенок»;
2. повышение социально-психолого-педагогической компетентности наставников в вопросах взаимодействия с детьми с ограниченными возможностями здоровья и их родителями.

#### **Структура программы:**

Блок 1 «Будущие наставники»
Блок 2 «Психолого-педагогическая копилка»
Блок 3 «В кругу друзей»

#### **Общий механизм реализации программы:**

##### **I. Подготовительный этап.**

Информирование потенциальных наставников о реализуемом проекте. Проведение первичного интервью.

##### **II. Деятельностный этап.**

Работа по трем блокам программы. Знакомство с наставниками, установление контакта, проведение психологической экспресс-диагностики личностных особенностей наставников, освещение теоретических аспектов работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья и их родителями, заключение соглашения с наставниками. Проведение социально-психолого-педагогического практикума по вопросам взаимодействия с «особыми» детьми. Знакомство наставников с наставляемыми, проведение совместного занятия на установление контакта. Формирование пар «ребенок-наставник».

##### **III. Аналитический этап.**

Анализ готовности участников программы к деятельности наставника (опрос, анкетирование). Анализ фактов выхода участников из программы, отказ участвовать в проекте.

### **Блок 1 «Будущие наставники»**

**Цель данного блока** – знакомство потенциальных наставников с проектом, освещение теоретических аспектов работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья и их родителями. Данный блок состоит из 3 занятий. Каждое занятия длится от 45 мин. до 1 часа.

#### **Структура и содержание занятий:**

##### **Занятие № 1**

<b>№ п/п</b>	<b>Этапы занятия</b>	<b>Краткое содержание</b>	<b>Временной регламент</b>
1	Приветствие участников занятия	Куратор приветствует участников. Кратко рассказывает о содержании занятия, озвучивает временной регламент.	3 мин.
2	Лекторий «История волонтерства»	Куратор рассказывает о истории развития волонтерского движения в мире и в России «От истоков до наших дней»	7-10 мин.
3	Просмотр документального фильма «Я – волонтер. Зачем мне это нужно?».	Просмотр и обсуждение фильма.	27 мин.
4	Портрет волонтера	Куратор предлагает будущим наставникам составить характерологический портрет волонтера (каким чертами характера и знаниями должен обладать, возможно, как выглядеть внешне, в том числе возраст и т.д.). Каждый участник составляет свой портрет. Далее куратор просит участников зачитать свои характеристики и записывает их на доску. Таким образом получается коллективный портрет идеального волонтера.	5 мин.
5	Завершение занятия	Рефлексия. Подведение итогов занятия. Куратор прощается с участниками, сообщает о дате и времени следующей встречи.	

## Занятие № 2

№ п/п	Этапы занятия	Краткое содержание	Временной регламент
1	Приветствие участников проекта	Куратор проекта приветствует потенциальных наставников, рассказывает о целях программы подготовки наставников, кратко о содержании программы (цель, количество и время занятий).	5 мин.
2	Знакомство участников между собой.	Куратор программы предлагает каждому участнику приготовить бейдж со своим именем и прикрепить его на одежду. Далее куратор приглашает участников поиграть в игру «Поменяйтесь местами те, кто...», цель которой узнать друг друга получше, снять психоэмоциональное напряжение, раскрепоститься.	5-7 мин.
3	Презентация проекта «В кругу друзей»	Куратор демонстрирует видеопрезентацию проекта, рассказывает о мероприятиях в рамках проекта, более подробно останавливается на портрете наставника, отвечает на вопросы: «Кто такой наставник?», «Что я должен делать в роли наставника?», «Как мне подберут наставляемого?» и др.	15-20 мин
4	Анкетирование участников проекта	Куратор предлагает участникам заполнить анкету, с целью уточнения их ожиданий от участия в проекте.	5 мин.
5	Завершение занятия	Куратор прощается с участниками, сообщает о дате и времени следующей встречи.	3 мин.

## Занятие №3

№ п/п	Этапы занятия	Краткое содержание	Временной регламент
1	Приветствие участков занятия	Куратор приветствует участников. Кратко рассказывает о содержании занятия, озвучивает временной регламент.	3 мин.

2	«Наши особенные наставляемые» - лекторий	Куратор рассказывает о психологических особенностях наставляемых детей, основных трудностях и проблемах в общении.	20 мин.
3	Психолого-педагогический практикум	Куратор предлагает участникам рассмотреть и попробовать решить типичные конкретные проблемные ситуации, возникающие при взаимодействии с «особыми» детьми. Каждому участнику предлагается проблемная ситуация, на которую он должен предложить свои варианты решения, все остальные участники помогают, предлагают свои варианты, делятся опытом.	20 мин.
4	Завершение занятия	Куратор прощается с участниками, сообщает о дате и времени следующей встречи.	3 мин.

#### Занятие № 4

№ п/п	Этапы занятия	Краткое содержание	Временной регламент
1.	Приветствие участников занятия	Куратор приветствует участников. Кратко рассказывает о содержании занятия, озвучивает временной регламент.	3 мин.
2.	«Родители «особого ребенка. Особенности и проблемы» - лекторий	Куратор рассказывает о психологических особенностях родителей, воспитывающих детей с особыми потребностями, основных трудностях и проблемах при установлении контакта. Раскрывает понятие «созависимости».	20 мин.
3.	Психолого-педагогический практикум	Куратор предлагает участникам рассмотреть и попробовать решить типичные конкретные проблемные ситуации,	10 -15 мин.

		возникающие при взаимодействии с родителями «особых» детей. Каждому участнику предлагается проблемная ситуация, на которую он должен предложить свои варианты решения, все остальные участники помогают, предлагают свои варианты, делятся опытом.	
4.	Завершение занятия	Куратор прощается с участниками, сообщает о дате и времени следующей встречи.	3 мин.

### **Блок 2 «Психолого-педагогическая копилка»**

**Цель данного блока** – познакомить наставников с психолого-педагогическими техниками и приемами работы с «особыми» детьми: арт-терапия, игровая терапия и др. Профилактика эмоционального выгорания наставников, обучение их навыкам саморегуляции, релаксации, работа с аффирмациями. Подбор наставляемых, формирование пар «ребенок-наставник». Данный блок состоит из двух занятий.

#### **1. Занятие №1**

<b>№ п/п</b>	<b>Этапы занятия</b>	<b>Краткое содержание</b>	<b>Временной регламент</b>
1.	Приветствие участников занятия	Куратор приветствует участников. Кратко рассказывает о содержании занятия, озвучивает временной регламент.	3 мин.
2.	«Психолого-педагогическая копилка»	Куратор знакомит участников с основными приемами арт-терапии, рассказывает о терапевтическом эффекте данных техник для детей с особенностями в развитии.	15 мин.
4.	Психологический практикум	Куратор предлагает участникам самим попробовать некоторые арт-терапевтические техники. Упражнение «Мандала счастья».	20 мин
3.	Завершение занятия	Куратор прощается с участниками, сообщает о дате и времени следующей встречи.	3 мин.

## 2. Занятие №2

№ п/п	Этапы занятия	Краткое содержание	Временной регламент
1.	Приветствие участников занятия	Куратор приветствует участников. Кратко рассказывает о содержании занятия, озвучивает временной регламент.	3 мин.
2.	«Позаботься о себе» - психологический практикум	Куратор рассказывает о синдроме эмоционального выгорания и знакомит участников с техниками саморегуляции, восстановления своего психоэмоционального состояния, дает определение понятию «Аффирмация». Предлагает чек-лист.	10 -15 мин.
3.	«Калоши счастья», «Мои аффирмации»	Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, развития позитивного мышления	10 мин.
4.	«Наставляемый» - беседа	Куратор заочно знакомит каждого наставника с наставляемым ребенком, предлагает ему в письменном виде краткую информацию о ребенке и его семье. Пары подбираются с учетом индивидуальных особенностей наставляемого и наставника.	5 – 10 мин.
5.	Завершение занятия	Куратор прощается с участниками, сообщает о дате и времени следующей встречи.	3 мин.

## Занятие № 3

№ п/п	Этапы занятия	Краткое содержание	Временной регламент
1.	Приветствие участников занятия	Куратор приветствует участников. Кратко рассказывает о содержании занятия, озвучивает временной регламент.	3 мин.
2.	«Взгляд с другой стороны» - лекторий, дискуссия, обсуждение	Обзор статей, постов, высказываний людей с инвалидностью. Люди с инвалидностью, добившиеся высот в жизни. Обмен	10-15 мин.

		мнениями.	
3.	«Преодоление барьеров» - информационный практикум	Беседа с участниками о эмоциональных барьерах, которые могут возникать, при общении с людьми с инвалидностью. Знакомство с методами преодоления барьеров.	20-25 мин.
4.	«Преодолеваем барьеры» - практикум	Куратор предлагает выполнить упражнения на преодоление эмоционального напряжения. Раздает памятки с упражнениями для домашнего использования.	10 мин.
5.	Завершение занятия	Куратор прощается с участниками, сообщает о дате и времени следующей встречи.	3 мин.

#### Занятие № 4

№ п/п	Этапы занятия	Краткое содержание	Временной регламент
1.	Приветствие участников занятия	Куратор приветствует участников. Кратко рассказывает о содержании занятия, озвучивает временной регламент.	3 мин.
2.	«Телесно-ориентированные практики в работе с «особыми» детьми» - теоретические аспекты	Обзор телесно-ориентированных практик и их применение в работе с «особыми» детьми, демонстрация видеопрезентации.	10-15 мин.
3.	«Позаботься о себе» - психологический практикум	Участники в парах и индивидуально выполняют упражнения с использованием телесно-ориентированных техник.	20 -30 мин.
4.	Рефлексия	Обсуждение занятия, обмен мнениями, получение обратной связи.	5-7 мин.
5.	Завершение занятия	Куратор прощается с участниками, сообщает о дате и времени следующей встречи.	3 мин.

### Занятие № 5

№ п/п	Этапы занятия	Краткое содержание	Временной регламент
1.	Приветствие участников занятия	Куратор приветствует участников. Кратко рассказывает о содержании занятия, озвучивает временной регламент. Обсуждение ожиданий от занятия	3-5 мин.
2.	Вводная беседа	Куратор рассказывает о формировании крепких сплоченных и доверительных отношений в группе, для повышения эффективности ее деятельности	3-5 мин.
3.	Психологический практикум	Куратор проводит игры на сплочение коллектива и развитие доверительных отношений.	20-30 мин.
4.	Рефлексия	Обсуждение занятия, обмен мнениями, получение обратной связи.	5-7 мин.
5.	Завершение занятия	Куратор прощается с участниками, сообщает о дате и времени следующей встречи.	3 мин.

#### 1. Блок №3 «В кругу друзей»

**Цель данного блока** – знакомство наставников с наставляемыми и их родителями, формирование пар «наставник-ребенок». Заключение соглашения на участие в проекте. Данный блок состоит из одного занятия, которое представляет собой общую встречу наставников с наставляемыми и их родителями. Встреча проходит в виде спортивного развлекательного мероприятия.

№ п/п	Этапы занятия	Краткое содержание	Временной регламент
1.	Приветствие участников занятия	Куратор приветствует участников. Кратко рассказывает о содержании встречи.	3 мин.
2.	«Первая встреча»	Куратор поочередно представляет пары друг другу.	3 мин.
3.	Заключение соглашения	Заключений соглашений с наставниками на участие в проекте.	5 мин.
4.	«В кругу друзей» - игровой квест.	Участие пар «наставник-ребенок» в спортивно-	20 – 30 мин.



		развлекательных играх и эстафетах.	
5.	Чаепитие «У самовара»	Совместное чаепитие, беседа, обсуждение.	15 мин.
6.	Завершение встречи	Участникам проекта предлагается памятка с контактами кураторов проекта, наставниками и родителями наставляемых основными направлениями деятельности в рамках проекта.	5 мин.

### **Программа совместного клуба «Навигатор»**

автор –составитель Людмила Викторовна Ким,  
педагог –психолог КГБУСО «Артёмовский СРЦН»

#### **Пояснительная записка.**

Современные психолого-педагогические исследования свидетельствуют об огромном значении полноценного общения взрослого и ребенка. Специалисты пришли к выводу, что полноценное общение и взаимодействие ребенка с ОВЗ способствует его скорейшей и успешной социализации, снижению тревожности, раскрытию творческих, интеллектуальных способностей через совместные формы проведения различной направленности мероприятий. В семьях, где растет ребенок с ОВЗ социальные связи сужены и доведены до минимума, а для полноценного развития детей необходима полная вовлеченность во все сферы социального взаимодействия. К тому же, часть родителей более или менее осознает, в чем именно заключается "правильное" воспитание. Что для сохранения психического, физического и эмоционального здоровья ребенка им необходимо:

- создать для ребенка атмосферу безопасности;
- понимать и принимать мир ребенка;
- поощрять выражение эмоционального мира ребенка;
- создать ощущение дозволенности (это не означает, что дозволено абсолютно все; просто необходимо предоставить ребенку возможность самому делать выбор, лишь в сложных случаях облегчая ребенку принятие решений, но не в коем случае не решая все за него);
- обеспечить ребенку возможность принимать на себя ответственность и развивать чувство контроля.

Но на практике эти родители испытывают значительные трудности. Проект позволяет участникам расширить свои возможности в социальном взаимодействии, адаптации в социуме, формированию здоровой полноценной гражданской позиции. Поэтому одним из существенных аспектов организации территории общения и взаимопомощи, объединяющей детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, наставников, родителей, членов семей, специалистов является создание клуба «Навигатор».

Каждый из нас учится ему в ходе своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях. Встречи в рамках клуба предоставляют возможность научиться всем участникам общению другим способом, раскрыть свои таланты и способности в волонтерской деятельности, детям позволит расширить социальные связи, получить положительный социальный опыт, научиться доверять миру и познавать новое.

В большинстве своем занятия и встречи в клубе «Навигатор» подобраны таким образом, чтобы всем участникам «наставник»-«родитель»-«ребенок» было комфортно и полезно получить теоретическую информацию, практические приемы для личностного развития, расширить свой социальный опыт, открыть новые возможности, обрести новых друзей.

**Задача волонтера:** найти себе подопечного в лице ребенка –инвалида или ребенка с ограниченными возможностями, чтобы в дальнейшем стать учителем, другом, товарищем в освоении навыков социализации, развитии творческого потенциала, открытии новых возможностей.

**Задача родителя** ребенка с ограниченными возможностями или родителя ребенка-инвалида: помогать в организации процесса, наблюдать, подсказывать наставнику, принимать участие.

Поиск наиболее эффективных методов работы, конкретных способов адаптации детей и родителей к существующим условиям, которые бы в наименьшей степени ущемляли интересы развития личности ребенка, способствовали сохранению его психического физического и эмоционального здоровья, и привел к созданию клуба «Навигатор». Деятельность клуба направлена на налаживание диалога всех участников Проекта, основанном на взаимном уважении и ответственности, развитии доверительных отношений пар «Ребенок-наставник», улучшении внутреннего психологического комфорта ребенка и семьи, психологической поддержки родителей. В программу клуба включены различные формы проведения:

- тренинги;
- интерактивные площадки;
- мастер-классы;

Встречи со специалистами в целях освоения родителями науки семейного благополучия и ответственного воспитания детей;

-информационно-просветительские лектории, в том числе с приглашением специалистов из других ведомств и организаций.

Программа встреч участников предполагает встречи, которые будут проходить два раза в месяц.

**Задачи встреч клуба:**

-повышение уровня знаний о состоянии развития и здоровья детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, реальных возможностях и механизмах их адаптации в обществе;

-овладение навыками коррекционно-развивающего взаимодействия с ребенком;

-формирование эмоционального принятия индивидуальности ребенка с ограниченными возможностями здоровья и изменения уровня родительских притязаний.

**Целевая группа:** родители детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями, наставники от 15 лет до 60 лет, дети –инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья, специалисты.

Срок реализации программы: сентябрь 2018г. – август 2019г.

**Принципы реализации программы:**

- добровольность;
- конфиденциальность;
- гуманность;
- поддержка творческой инициативы.

**Ожидаемые результаты:**

1. Формирование стойких пар «наставник-ребенок»;
2. Повышение социально- психолого-педагогической компетентности наставников в вопросах взаимодействия с детьми с ограниченными возможностями здоровья и их родителями;
3. Расширение социальных возможностей всех участников Проекта.

### Тематический план встреч клуба «Навигатор»

№ п/п	Название встречи, мероприятие	Цель встречи
1	Организационная встреча. Цель и задачи клуба «Навигатор». Знакомство участников клуба. Игры на сплочение. Чаепитие.	Информирование о направлении деятельности, целях, задачах. Знакомство участников с целью подбора пар, сплочение, снижение тревожности, напряженности.
2	Тренинговое занятие «Звездное небо».	Формирование позитивных эмоций, снижение нервно-психического напряжения, овладение навыками саморегуляции.
3	«Разноцветный мир» - тренинговое занятия	Развитие коммуникативных навыков, познавательного интереса, повышение эмоционального фона, сплочение пар «наставник-ребенок».
4	«Пойми меня» -психологический квест.	Формирование навыков и культуры взаимодействия в триаде «ребенок-наставник-родитель», развитие психологической связи между наставником и ребенком, создание доверительных отношений участников, снижение барьеры напряженности.
5	«Я.Ты.Мы»- тренинговое занятие.	Преодоление родителями симбиоза с ребенком, восстановление индивидуальных границ; развитие навыков ассертивности (утверждение себя)
6	«Общение, доверие, деятельность» - круглый стол.	Выявление трудностей в процессе совместного развития пар, обсуждение совместной деятельности, планов, трудностей, барьеров.
7	«В гостях у сказки»- кукольный театр. Мастер-класс по артистическому мастерству.	Развитие творческих талантов, воображения, коммуникативных качеств.
8	«Вчера-сегодня-завтра»- тренинговое занятие с родителями.	Психологическая блокады положительных ожиданий, преодоление фиксации на прошлом, моделирование ближайшего

		реалистичного сценария.
9	Мастер-класс «Радужный человек»	Снижение эмоционального напряжения, психотерапия эмоционального выгорания родителя.
10	«Я –они» занятие с элементами тренинговых упражнений	Работа с психологическими механизмами защиты по отношению к окружающим, работа с негативными переживаниями разобщенности с другими членами семьи, ближайшего соц окружения.
11	«Здоровье ребенка» -круглый стол с приглашением врача -педиатра	Информирование родителей о профилактике и причинах слабого иммунитета, польза здорового питания и режима дня. Профилактические упражнения на формирование осанки и походки в домашних условиях.
12	Выставка конкурс фотографий «Моя мама-самая лучшая»	Формирование здоровой социальной позиции, семейных ценностей, развитие творчества, проявление своих способностей в фотоделе.
13	«Особые дети-особый подход»- лекторий психиатра	Консультирование родителей по вопросам обслуживания и особенностей наблюдения за детьми, имеющими особенности в развитии. Польза ил вред медикаментов при отставании в развитии.
14	«Творчество без границ»- мастер классы по интересам	Сплочение и совместное творчество наставников и подопечных, развитие творческих способностей, создание совместного продукта творчества для портфолио.
15	«Лекотека»- настольные развивающие игры.	Развитие коммуникативных навыков, познавательного интереса, повышение эмоционального фона , сплочение пар «наставник-ребенок»
16	«Пойми меня» встреча с логопедом-дефектологом (особенности взаимодействия с особыми детьми)	Обучение приемам невербального общения с особым ребенком, считалкам, пальчиковым играм.

		Приемы логомассажа.
17	«Сеанс телесно-ориентированной терапии» в сенсорной комнате	Развитие сенсомоторики, сенсорной чувствительности, снижение мышечных зажимов, развитие доверительных отношений, психотерапия.
18	«Арт-терапия» с элементами техники рисования на воде «ЭБРУ»	Развитие воображения, снижение тревожности, обучение техникам самовыражения на бумаге, коммуникативным качествам через творческое самовыражение. Сплочение и единение пар в общем сюжете рисования.
19	«Музыкальная шкатулка»- музыкальное занятие с элементами танцевальной терапии, караоке.	Развитие чувства ритма, музыкального слуха, формирование позитивного эмоционального настроения, сближение наставника и ребенка через танцевальные виды деятельности.
20	«Инклюзивное образование»- «условия и возможности» - информационно-просветительская встреча с представителями отдела Образования АГО	Информирование родителей особых детей по вопросам образования, обучения, развития. Дискуссия по теме обучения. Новшества, особенности.
21	«Аллея Здоровья» – совместный досуг	Ландшафт терапия с выходом на оборудованную уличную спортивную площадку с целью формирования навыков здорового образа жизни;
22	«Фантазируем, творим, общаемся»- творческий мастер-класс с применением арт-терапевтических методик.	Формирование совместных навыков и умений творческого самовыражения, развитие творческого потенциала, психотерапия конфликтов, тревожности.

23	«Я –они» -заседание родительской гостиной.	Работа с психологическими барьерами, обучение конструктивным методам психологической защиты.
24	«История нашей Дружбы» - практикум –обсуждение.	Вопросы обсуждения оформления портфолио, успехи в процессе развития пар, обсуждение совместной деятельности, планов.

### **Программа работы фотостудии «Особый взгляд»**

составитель Вера Александровна Дмитриева  
психолог КГУСО «Артёмовский СРЦН»

#### **Пояснительная записка**

Занятия по фотографии формируют у детей с ограниченными возможностями здоровья побуждение к творчеству, поддерживают живой эстетический интерес к природе. Фотография является незаменимым средством для наиболее полного развития у детей эстетического восприятия. Занятия фотографией способствуют приобщению особенных детей к прекрасному, помогают адаптироваться в сложной обстановке современного мира. Данная программа позволяет многим детям найти своё место в жизни, развить в себе способности творческого самовыражения или просто заняться интересным и полезным делом. В настоящее время фотография является широко доступной, как никакой другой вид визуального искусства, и в то же время, именно фотография имеет средства и возможности научить изобразительному мышлению.

Наиболее эффективным и удобным для восприятия видом информации является информация графическая.

Цифровая графика (фотография, видеосъемка) очень актуальна в настоящий момент и пользуется большой популярностью в развитии информационной компетентности ребенка в том числе детей с ОВЗ.

Цифровая графика активизирует процессы формирования самостоятельности детей, поскольку связана с обучением творческой информационной технологии, где существенна доля элементов креативности, высокой мотивации обучения. Создание художественных образов, их оформление средствами компьютерной графики, разработка компьютерных моделей требует от учащихся проявления личной инициативы, творческой самостоятельности, исследовательских умений. Данная тема позволяет наиболее полно раскрыться личности ребенка, проявить себя в различных видах деятельности:

проектировочной, конструктивной, оценочной, творческой, связанной с самовыражением и т.д.

Данная программа рассчитана на детей с ограниченными возможностями здоровья от 8 лет, она позволяет приобщить особенных детей к миру искусства и современных технологий, в то же время являясь для них доступной и понятной.

Целесообразно присутствие на занятиях наставника либо родителя ребенка.

Фотостудия прививает детям любовь к технике, развивает наблюдательность, способствует эстетическому воспитанию. Настоящая программа рассчитана 20 часов и является начальной ступенью овладения комплексом минимума знаний и практических навыков, необходимых для последующей самостоятельной работы.

Специфика занятий позволяет развивать такие черты характера, как усидчивость, собранность, целеустремленность, коммуникабельность. Ребенок тренируется в решении проблемных ситуаций, идет становление его характера. Особенно это заметно на застенчивых и неуверенных в себе детях. Занятие фотографией помогает им обрести уверенность, почувствовать свою ценность, найти свое место.

Знания и умения, приобретенные в результате освоения курса способствуют повышению самооценки, формированию позитивного мировосприятия, что является неотъемлемой и важнейшей частью воспитания и становления личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Цели:**

-способствовать формированию у детей эстетической культуры как составной части материальной и духовной культуры, помочь им овладеть образным языком фотографии;

-познакомить детей с основами фотографии как искусства;

-формировать навыки и умения в использовании фотоаппарата, видеокамеры, построении композиции, изучение основ фотографии;

С этой целью целесообразно проводить, походы, экскурсии на природу, на предприятия, где фоторепортажная съемка не только расширит кругозор, представление о нашей действительности, но и позволит из всей массы впечатлений отбирать самое главное, достойное быть запечатленным на снимках.

#### **Задачи:**

- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей;

- развитие коммуникативных навыков;

- развитие способностей к самостоятельной работе, созданию собственных работ;

- формирование установки на позитивную социальную деятельность

- воспитание детей в атмосфере сотрудничества, доверия.



**В результате обучения дети смогут получить опыт**

- проектной деятельности, создания, редактирования, оформления, сохранения фотографий.

- позитивного межличностного общения
- продуктивного времяпрепровождения в том числе с наставником.
- освоения новой, ранее незнакомой деятельности.

**Самостоятельно или совместно с наставником смогут:**

- представить свои портфолио;
- представить обработанные фотографии;
- участвовать в фотовыставке

**Календарно-тематический план**

№	Название темы	Количество часов			Форма проведения
		всего	лекции	практика	
1	Знакомство с фотокамерой. Первые снимки.	1	1		Лекция, демонстрация. Применение камеры для получения пробных снимков.
2	Свет и цвет. Приближение и удаление.	1		1	Лекция, практическая часть.
3-4	Портрет. Портретная съемка.	2	1	1	Лекция, демонстрация наглядного материала, беседа. Практическая часть.
5-6	Групповой портрет	2	1	1	Лекция, демонстрация наглядного материала, беседа. Практическая часть
7-8	Пейзажи	2	1	1	Лекция, демонстрация наглядного материала, беседа. Практическая часть
9-10	Архитектурные сооружения, интерьеры.	2	1	1	Лекция, демонстрация наглядного материала, беседа. Практическая часть
11	Динамичные сюжеты	1		1	Лекция, демонстрация наглядного материала, беседа. Практическая часть

12	Макросъемка	1		1	Лекция, демонстрация наглядного материала, беседа. Практическая часть
13-14	Знакомство с графическим редактором Adobe Pphotoshop	2	1	1	Демонстрация возможностей программы на компьютере
15	Фотомонтаж	1		1	Демонстрация возможностей программы на компьютере.
16	Печать фотографий	1	1	0	Демонстрация работы с принтером, самостоятельная работа .
17-18	Создание фотоальбома	2	1	1	Лекция, демонстрация работ, подготовка своего фотоальбома.
19-20	Оформление фотовыставки	2	1	1	Подборка работ для выставки, оформление, проведение фотовыставки.

## **Программа «Обучение компьютерной грамотности»**

составитель Галанова Анастасия Михайловна  
специалист по социальной работе КГБУСО «Артёмовский СРЦН»

### **Пояснительная записка**

В любой сфере деятельности человека используется компьютер.

В современных социально-экономических условиях развития общества стоят задачи поиска наиболее оптимальных условий обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Успешное обучение и воспитание детей является предпосылкой полноценной социально- трудовой адаптации их в обществе, в этом им поможет компьютеризация. Разумеется, информационные технологии не способны избавить ребёнка от его ограничений и снять все возникающие в связи с этим проблемы. Однако осознание того, что ему становятся доступны неведомые раньше знания, умения, формы общения, игры, управление непосредственно окружающей его обстановкой, дает ему веру в свои силы.

Весьма интересным видится вопрос о том, насколько возможно овладение хотя бы простейшими операциями на компьютере детьми. Вопрос этот возник совсем недавно, и всё, что касается обучения, воспитания и простого взаимодействия ребёнка с ограниченными возможностями, видится актуальной проблемой.

### **Цель программы:**

Повышение грамотности детей в соответствии с требованиями, предъявляемыми современным уровнем развития информационных компьютерных технологий.

### **Задачи:**

- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей путем освоения и использования методов информатики и средств ИКТ;
- воспитание ответственного отношения к соблюдению этических и правовых норм информационной деятельности;

Программа построена по принципу усложнения и увеличения предлагаемого Материала.

### **В программе рассматриваются основные направления:**

#### **Мировоззренческое.**

Ключевое слово - информация. Дается представление об информационных процессах, о передаче, хранении и выдаче информации.

#### **Практическое.**

Ключевое слово – компьютер. Формируется представление о компьютере как об универсальной информационной машине. Рассматриваются разнообразные применения ЭВМ, дети приобретают навыки общения с машиной.

### **Исследовательское.**

Ключевое слово - творчество. На занятиях дети как настоящие исследователи, наблюдают объекты и их поведение - информационные процессы. На основе наблюдений выдвигают гипотезу, проверяют ее, а затем превращают в создаваемый ими алгоритм.

Использование компьютера позволяет решить такие проблемы, как индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая особенности его развития; диалоговый характер обучения. Особое внимание детей следует обращать на соблюдение правил поведения и техники безопасности при работе на компьютере.

#### **По окончании обучения на компьютере ребёнок должен уметь:**

- работать с основными командами операционной системы «Windows»
- (уметь самостоятельно производить запуск и завершение работы системы и компьютера, перезагружать компьютер, работать с меню «Пуск», с окнами);
- уметь работать с мышкой, клавиатурой (уметь выполнять одинарный и двойной щелчок мышкой, открывать программы, папки и файлы, перетаскивать объекты мышкой, сочетать одновременно работу с мышкой и клавиатурой);
- создавать информационные объекты: уметь работать с графическим редактором (уметь работать с панелями инструментов, с основным меню, создавать и редактировать графические объекты в среде графического редактора «Paint»);
- уметь работать с текстовым редактором (создавать текстовый документ, редактировать и формировать текст, структурировать текст, используя нумерацию страниц, списки, оглавления; проводить проверку правописания, создавать и редактировать в тексте таблицы, изображения);
- создавать и использовать различные формы представления информации: графики, таблицы);
- уметь работать с файлами, папками и каталогами (создание, перемещение, удаление, переименование файлов, папок и каталогов в среде «Windows»);
- уметь работать с программой «Калькулятор»;
- уметь работать с принтером и сканером;
- уметь работать с дисками и дискетами, Flash-накопителями, картами памяти.

Итогом обучения детей в компьютерном классе является участие детей в различных конкурсах, и викторинах.

## Тематический план занятий

№	Название темы
	1 этап обучения
1	<b>Информация и её представления средствами языка</b>
1	Понятие «информация», её виды и свойства
2	<b>Алгоритм</b>
2	Алгоритмы и исполнители
3	<b>Основы вычислительной техники</b>
3	Устройство ПК
4	<b>Основные объекты и понятия операционной системы «Windows»</b>
	Запуск операционной системы «Windows»
4	Работа с основным меню «Пуск». Окна, работа с ними
4	Программа «Калькулятор»
4	Создание каталогов, папок и файлов. Перемещение, удаление, каталогов, файлов и папок
5	<b>Знакомство с графическим редактором «Paint»</b>
5	Знакомство с интерфейсом графического редактора «Paint». Графика (карандаш, графические линии, геометрические фигуры)
5	Работа с палитрой
	<b>Знакомство с текстовым редактором «MicrosoftWord»</b>
6	Знакомство с интерфейсом текстового редактора «MicrosoftWord». Знакомство с устройством клавиатуры. Набор текста
	Способы редактирования текста
	Способы форматирования текста
	Создание нумерованного, маркированного, многоуровневого списка
	Создание и редактирования объекта WordArt
7	<b>Самостоятельная работа</b>

	2 этап обучения
1	<b>Работа в программе «MicrosoftWord»</b>

	Повторение темы: Интерфейс текстового редактора Устройство клавиатуры. Набор текста
1	Повторение темы: Способы редактирования текста
1	Повторение темы: Способы форматирования текста
1	Повторение темы: Создание нумерованного, маркированного, многоуровневого списка
1	Повторение темы: Создание и редактирование объекта WordArt
2	<b>Создание таблиц в текстовом редакторе «MicrosoftWord»</b>
2	Создание таблицы. Редактирование и форматирования структуры таблицы
2	Работа с графическим объектом «Диаграмма»
3	<b>Работа с графикой в текстовом редакторе «MicrosoftWord»</b>
3	Создание и форматирование объектов. Копирование объектов и изменение их взаимного расположения
3	Работа с группой объектов
3	Вставка рисунка в текст
	<b>Работа со съёмными носителями информации.</b>
4	Работа с дискетами 3,5(A) и дисками, USB - Flash (Flash – накопители, карты памяти)
5	<b>Знакомство с основными приёмами работы со сканером.</b>
5	Сканирование текстовой и графической информации

## **«Жизнь в движении»**

### **программа спортивно –игрового досуга**

составители: Галина Валентиновна Альховская, методист

Евгения Валерьевна Салкова, педагог –организатор КГБУСО

«Артёмовский СРЦН»

#### **Пояснительная записка**

Программа спортивно -игрового досуга «Жизнь в движении» предназначена для укрепления здоровья и успешной социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к современным условиям жизни. В её рамках решаются проблемы эффективного использования свободного времени, осуществляется пропаганда и популяризация здорового образа жизни, повышается уровень социализации детей за счёт привлечения к совместной спортивно –игровой деятельности.

Спортивно-игровой досуг организуется в течение периода реализации Проекта, с периодичностью 1 раз в неделю. Количество недель – 30. Продолжительность занятия: 1 час, с учетом диагнозов и психофизических особенностей учащихся коррекционной школы.

Одновременно мероприятия спортивно-игровой направленности смогут посетить 15 пар «ребёнок – наставник». В течение месяца каждая пара имеет возможность принять участие 2 раза.

Актуальность программы «Жизнь в движении» в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление детей, программа также актуальна в связи с выработкой у детей навыков самоконтроля и повышения жизненного оптимизма.

Адресат программы – целевая группа детей с ограниченными возможностями здоровья. Как известно, нарушение интеллекта у ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой, в свою очередь, неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. Одной из главных причин, затрудняющих формирование у детей двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, накладывающие отрицательный отпечаток не только на физическое развитие, но и на социализацию личности, на развитие познавательной и трудовой деятельности. Характерными признаками недостатков моторики детей являются однообразие, угловатость, неритмичность. В некоторых случаях имеет место замедленность движений или, напротив, общее двигательное беспокойство, нарушается способность к тонким и точным движениям, выработке относительно сложных двигательных стереотипов (особенно по речевой инструкции), быстрой смене моторных установок, при этом элементарные движения оказываются относительно сохраненными. У одних детей нарушается формирование целенаправленных движений, а у других – запаздывает автоматизация ряда движений.

**Классификация нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся с ОВЗ по А.А. Дмитриеву:**

Нарушения в развитии физических способностей	Нарушения в развитии двигательных способностей
1 – отставание в весе; 2 – отставание в росте; 3 – нарушения осанки; 4 – нарушения в развитии стопы; 5 – нарушения в развитии грудной клетки; 6 – парезы, параличи верхних конечностей; 7 – парезы, параличи нижних конечностей; 8 – отставание в показателях объема жизненной емкости легких; 9 – отставание в показателях окружности грудной клетки; 10 – аномалии черепа; 1 1 – дисплазии; 12 – аномалии лицевого скелета.	1 – нарушение точности движений в пространстве; 2 – нарушение точности движений во времени; 3 – нарушение координации движений; 4 – нарушение ритма движений; 5 – нарушение дифференцировки мышечных усилий; 6 – нарушение равновесия; 7 – нарушение пространственной ориентировки; 8 – отставание в развитии силы основных групп мышц (рук, ног, спины, живота); 9 – отставание в развитии быстроты: быстроты движений рук, ног; 10 – отставание в развитии выносливости к повторению быстрой, динамичной работы; 11 – отставание в развитии скоростносиловых качеств; 12 – отставания в развитии гибкости и подвижности в суставах.

**Отличительные особенности программы.**

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. Очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать различные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относится, в том числе, реабилитация средствами спортивной и досуговой деятельности

Актуальность спортивно -игрового направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает,



удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Подвижные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цели программы:** укрепление здоровья и организация активного досуга детей целевой группы, содействие социальной адаптации.

**Задачи программы:** «

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
- совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
- развитие пространственно-временной дифференцировки.
- активизация защитных сил организма ребёнка.
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- развитие общей и мелкой моторики.
- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости
- формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Основные принципы программы:**

1. Создание мотивации.
2. Согласованность активной работы и отдыха.
3. Непрерывность процесса.
4. Необходимость поощрения.
5. Коррекционная направленность занятий.
6. Активизация нарушенных функций.
7. Сотрудничество с родителями, наставниками

**МАТЕРИАЛ ПО ОСНОВАМ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ** Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**МАТЕРИАЛ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ТРАВМ** При недостаточном развитии нижних конечностей или недостатках их работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и

травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий. Поэтому при проведении тренировочных занятий идёт постоянная работа по обучению детей безопасным методам выполнения упражнений и соблюдением правил игры, идёт постоянный контроль за психофизическим состоянием детей, наступлением переутомления, чередования физической нагрузки и отдыха.

#### МАТЕРИАЛ ПО РАЗДЕЛУ «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. Чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений программой предусмотрен метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая. Под специальными навыками понимается:

- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- умение задерживать дыхание на определенное время;
- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т.е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

#### Примерный комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется, лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

**МАТЕРИАЛ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИИ** Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

#### **Упражнения на координацию**

Упражнение 1. Пространство И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед. Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного

положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник 1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол. 2. Прodelав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол. 3. Прodelав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 6. Уголок Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение. Упражнение 7. Журавль Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 8. Неваляшка И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад. Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2- 3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 9. Краб И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

**МАТЕРИАЛ ПО РАЗВИТИЮ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА** Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

### **Упражнения для мышц пресса**

1. Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также

медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода. 5. «Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ «Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично. Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм. Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «не метаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов. Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма. Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

МАТЕРИАЛ ПО ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКЕ Изучение и совершенствование элементов спортивных игр. Проведение различных подвижных игр и спортивных эстафет с элементами пионербола, футбола и баскетбола: «Мяч в воздухе», «Солнышко», «Знамя», «Собачки», «Белый медведь», «Круговая лапта», «Верёвочка под ногами», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту» и др.). Игры должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям ребенка.

При подготовке к проведению подвижных игр наставники и кураторы-психологи должны учитывать следующие моменты:

- содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно быть доступным и соответствовать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личностным интересам детей;

- подвижные игры предполагают варианты усложнения;

- содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия – коррекцию двигательных нарушений, физических качеств, координационных способностей, укрепление и оздоровление всего организма в целом;

- в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка.

#### Тематический план занятий.

№ и Тема	Цель и задачи	Наименование игр и упражнений
1. «Сила и опора»	<p>Цель: Повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.</p> <p>Задачи: углублять и конкретизировать знания детей о костном и мышечном строении человека; уточнять представление о правильной осанке человека, о красоте его фигуры;</p> <p>закреплять и тренировать элементарные физические навыки и умения; развивать ловкость, выносливость, доступную возрасту и физиологическому состоянию силу;</p> <p>воспитывать желание следить за своей осанкой; вызывать чувство эстетического наслаждения, уважение к физически здоровым и крепким людям, к спортсменам,</p>	<p>«Что в имени твоём...» беседа с детьми «Сила и опора»</p> <p>Упражнения на мышцы рук плечевого пояса, мышц шеи и т.д.</p> <p>«Выполни по сигналу!»</p> <p>«Правильно – неправильно»</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>Игра с мячом «Кто чем занимается?»</p> <p>Игра «Какое движение не подходит?»</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>

	атлетам и т.п.	
2. «Страна чудес»	<p>Цель: помочь детям справиться с переживаниями, которые препятствуют их адаптации и социализации в образовательной среде, и оптимизация их интеллектуальной деятельности за счет стимуляции психических процессов.</p> <p>Задачи: Формирование адекватных форм поведения.</p> <p>Снятие состояния эмоционального дискомфорта.</p> <p>Коррекция познавательной сферы (памяти, внимания, мышления, восприятия)</p> <p>Развитие крупной и мелкой моторики.</p> <p>Развитие форм конструктивного взаимодействия и общения.</p>	<p>«Связующая нить»</p> <p>«ФОРСАЖ»</p> <p>«ЗАРНИЦА»</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>
3. Физкультурно-ритмическое занятие с элементами детской йоги	<p>Цели: Обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры.</p> <p>Повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.</p> <p>Коррекцию эмоционально-волевой сферы и познавательной деятельности.</p> <p>Задачи: Формирование</p>	<p>«Здравствуйте!»</p> <p>Комплекс «Лягушата» («Лягушата оглядываются», «Отодвигаем листья кувшинки», «Достаем красивые камешки», «Лягушата брызгаются», «Лягушата играют в прятки» «Лягушата разминают лапки», «Лягушата плавают», «Прыжки», «Лягушата на солнышке».)</p> <p>«Воздушные шары»</p> <p>«Зоопарк»</p>

	<p>жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений, Развитие пространственной ориентировки, развитие физических качеств, а также общей и мелкой моторики</p>	
4.«Помогатор»	<p>Цель: совершенствовать функциональные возможности сердечно - сосудистой системы; формировать навык правильной осанки; развивать двигательные умения детей в упражнениях с тренажерами (велотренажер и балансировочный шаром);</p> <p>Задачи: Сохранять и укреплять здоровье детей. Совершенствовать двигательные умения и навыки у детей в процессе занятия на тренажерах. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость, координацию движения).</p>	<p>Ритмическая гимнастика «Помогатор» Зрительная гимнастика «У компьютера». Упражнения на тренажерах (велотренажер, балансировочный шар) Игра малой подвижности «Пылесос». Самомассаж с массажными мячами</p>
5. «Путешествие в Зоопарк»	<p>Цель: Психологическое раскрепощение каждого ребенка;</p> <p>Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии посредством фитбол-гимнастики;</p> <p>Развитии ритмичности и пластики движения;</p> <p>Задачи: Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию;</p> <p>Укреплять различные группы мышц (рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины</p>	<p>Ходьба по массажным коврикам (дорожке «Цветные камушки») Упражнения на полусфере гимнастической BOSU («Повороты головы», «Незнайка», «Хлопни рукой», «Силачи» и т.д.) «Ёжики» самомассаж спины в парах «У жирафа»- Ритмическая гимнастика Подвижная игра «Пингвины на льдине» Самомассаж лица</p>



	<p>и таза, ног и свода стоп; Формировать и укреплять осанку; Увеличивать гибкость и подвижность суставов; Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким;</p>	
<p>6. Спортивно – игровое развлечение «Школа юных солдат»</p>	<p>Цель: Воспитывать чувство уважения к Российской Армии, любви к Родине. Формировать волевые качества, целеустремленность, выдержку; поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия. Задачи: Развивать у детей психические процессы: внимание, память, мышление, воображение. Развивать ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость.</p>	<p>Эстафеты «Боевая тревога», «Меткий снайпер», «Переправа», «Передать пакет командиру», Прыжки в мешках.  «Кто больше назовет рода войск».  «Передача автоматов над головой»</p>
<p>7. «Путешествие по волнам»</p>	<p>Цель: <u>Содействовать развитию правильной осанки у детей, проводить работу по профилактике плоскостопия</u>, закрепить навыки выполнения массажа спины, следить за дыханием, воспитывать внимание. <b>Задачи:</b> Развивать слуховое восприятие и передавать в движении настроение музыки, ее игровой образ. Выполнять разные варианты упражнений с предметами, используя нестандартное оборудование.</p>	<p>Ходьба по дорожке «Цветные камушки» Упражнение на беговой дорожке. Упражнения на батуте. Упражнение с тренажером – каруселью (балансировочным шаром) Эстафета «Сложи костёр». Игра: «Невод». Массаж спины «уха». Релаксация</p>
<p>8. «Поход в лес»</p>	<p>Цели: Развитие вестибулярного аппарата – равновесие, координации движений, устойчивости.</p>	<p>Ходьба по «Цветным камушкам» Ходьба по канату. Упражнение с</p>

	<p>Задачи:</p> <p>Воспитывать чувство взаимопомощи и бережного отношения к природе.</p> <p>Совершенствовать различные виды ходьбы</p>	<p>утяжеляющим жилетом</p> <p>Упражнение с «дорожкой – косолапой»</p> <p>ОРУ: «Художники», «Веточка на ветру», «Поймать бабочку за спиной» и т.д.</p> <p>Упражнение на координацию движения</p> <p>Игра «Воробушки – прыгунчики»</p> <p>Игра «Кальбутто»</p>
9. «Дорога в лес»	<p>Цель: закрепление ранее изученных шагов.</p> <p>Задачи:</p> <p>Воспитывать чувство взаимопомощи и бережного отношения к природе.</p> <p>Совершенствовать различные виды ходьбы</p>	<p>Ходьба по дорожке – косолапке, дорожке «Цветные камушки».</p> <p>Упражнения на тренажерах (беговая дорожка, полусфера гимнастическая, батут)</p> <p>Игра «Охотники и утки»</p> <p>Самомассаж лица</p>
10. «О здоровье у Лукоморья...»	<p><b>Цель:</b> обобщить знания детей о здоровье, правилах здорового образа жизни, приемах его укрепления и сохранения.</p> <p>Развивать координационные способности детей и ориентировку в пространстве, воспитывать чувство товарищества и добиваться согласованных действий во время игры, развивать способность реагировать на заданное задание без ошибок (цвета), развивать скоростно – силовые способности детей, развивать зрительную координацию, развивать умение реагировать в соответствии с ситуацией, воспитывать чувство товарищества и коллективизма</p>	<p>Разминка</p> <p>Упражнения с парашютом</p> <p>Игра «Карусель»</p> <p>«Непослушный мячик»</p> <p>Релаксация «Цветы и дождь»</p> <p>Массаж пальцев эластичным кольцом (Су – Джок)</p>

	<p>при выполнении командного задания.</p> <p><b>Задачи:</b> сформировать понятие о факторах, влияющих положительно на здоровье человека побудить детей к стремлению вести здоровый образ жизни.</p>	
11. «Мяч и камушки»	<p>Цель: учить складывать камушки, прикладывая один к другому; развитие мелкой моторики рук, развитие тактильной чувствительности, тонкой моторики пальцев рук.</p> <p>Задачи: Развитие у учеников двигательных способностей, Привитие детям любви к играм с мячом.</p>	<p>Упражнения с камешками</p> <p>Марблс «Золушка»</p> <p>Упражнение «Знакомство»</p> <p>Игра «Построй домик»</p> <p>Упражнения с мячом (Перекладывание мяча с одной руки на другую, Бросок мяч на высоту вытянутой вверх руки, Ведение мяча на месте правой и левой рукой и т.д.)</p> <p>«Мяч капитану»</p> <p>«Попади в цель»</p> <p>Игра «Вышибаль»</p>
12. «Сказочная эстафета»	<p>Цель: актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения;</p> <p>Задачи: развитие коммуникативных навыков, воспитание культуры общения, Привитие детям любви к играм формирование потребности коллективной работы и работы в группах</p>	<p>Эстафеты «Змей Горыныч», «Конек-горбунок» «Репка», «Ядро Мюнхгаузена» и т.д.</p>
13. «Веселые тренажеры – карусели»	<p><b>Цель:</b> формировать навык правильной осанки; развивать физические качества, моторную память, совершенствовать функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;</p> <p><b>Задачи:</b> развивать двигательные умения детей в</p>	<p>Ходьба с заданиями под музыку</p> <p>Упражнения, сидя на балансировочном шаре: (Упражнение «Лягушка», Упражнение «Крокодильчик» и т. д.)</p> <p>Игра «Хитрая лиса»</p>

	<p>упражнениях с тренажером-каруселью (балансировочным шаром);</p> <p>умение сочетать темп движений с характером музыки, скоростно-силовые качества; воспитывать творческие способности детей в двигательной деятельности, настойчивость и целеустремлённость в решении поставленных задач.</p>	Игра «Цветочек»
14. «Страна Счастья»	<p>Цель: Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, формирующие навыки правильной осанки, Задачи: Учить правильно, согласованно выполнять движения под счёт, закрепить навыки основных видов ходьбы, воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно. Прививать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой. Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений, внимание, настойчивость в достижении цели.</p>	<p>Ходьба по дорожке – косолапке батут (прыжок – звездочка) Упражнения для тренировки дыхательных мышц «Гони шарик». Игра «Карусель» с парашютом. Подвижная игра «Футбол» Игровое упражнение «Салют» Релаксация</p>
15. «Веселая степ – аэробика»	<p>Цель: Формирование культуры здоровья через занятия, включающие степ – аэробику Задачи: развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах;</p>	<p>Упражнения с полусферой гимнастической BOSY (Бейсик – степ, Шаг-колени, Выпады на полусферу и т.д.) Эстафеты с мячом (Прокатить мяч змейкой)</p>

	<p>развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве; развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.</p> <p>Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;</p>	<p>между кеглями, Бег с мячом в руках по дорожке из кеглей, Передача мяча над головой)</p> <p>Игра «Бочча»</p> <p>Релаксация «У озера»</p>
16. «Придумай сам»	<p>Цель: развитие физических способностей детей.</p> <p>Задачи: Закрепление комплекса упражнений (без предмета),</p> <p>Развитие ловкости и координации, Воспитание товарищеской взаимопомощи, «командной сплоченности».</p>	<p>Эстафеты «Золотой ключик»,</p> <p>«Грамотная Мальвина»</p> <p>«Молодильные яблочки» и т.д.</p> <p>Упражнения на восстановление</p>
17. «Путешествие лес»	<p>Цель: закрепление ранее изученных шагов. Выполнять разные варианты упражнений с предметами, используя нестандартное оборудование</p> <p>Задачи: Ознакомить с комплексом общеразвивающих имитационных упражнений;</p> <p>Закрепить навыки построения в колонну; способствовать формированию правильной осанки;</p> <p>Развивать ловкость и прыгучесть, используя ранее изученные подвижные игры;</p> <p>Воспитывать положительные эмоции и любовь к занятиям физическими упражнениями</p>	<p>Упражнение на беговой дорожке.</p> <p>Упражнение на велотренажере.</p> <p>Игра «Ребята, становись!»</p> <p>ОРУ (упражнение «Здравствуйте!», «Обними плечи», «Тик-так» и т.д.)</p> <p>игра «Совушка», «Бездомный заяц».</p> <p>Упражнения на расслабление</p>
18. «Волшебный цветок»	<p>Цель: Развитие у учеников двигательных способностей, Привитие детям любви к играм с мячом.</p>	<p>Ходьба по дорожке – косолапке, беговой дорожке, бег с утяжеляющим жилетом</p>

	Задачи: развивать двигательные умения детей в упражнениях с мячом, Развитие ловкости и координации	Упражнения с мячом игра «Витаминки» Игра малой подвижности «Сладкий, кислый».
19. «Тайна золотого ключика»	Цель: Развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной активности и стремления к физическому самосовершенствованию. Формирование осознанного отношения к выполнению двигательных заданий. Задачи: Способствовать развитию всех основных групп мышц; Способствовать развитию работоспособности. Учить регулировать напряжение внимания и мышечной деятельности в зависимости от складывающейся игровой ситуации	музыкально- ритмическую разминка «Эстафета на фитболах», «Проползи, перешагни», «Передай мяч», «Удержи равновесие» и т.д. Упражнения на тренажерах Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, элементы самомассажа
20. «Космическое приключение»	Цель. Развивать интерес к теме космоса. Закреплять знания детей о космосе, солнечной системе, планетах и других космических объектах. Формировать интерес к познавательной деятельности. Задачи: Развивать физические качества детей. Дать детям первоначальные представления о космосе, планетах, космонавтах. Расширять кругозор детей средствами физической культуры. Обогащать двигательный опыт детей. Содействовать развитию	Упражнение на беговой дорожке: (Ходьба, переходящая в бег, ходьба спокойная, дыхательные упражнения.) Задания на балансирах: тренажер – карусель (балансировочный шар) Игра «Будь внимательным!» – Мы строим «Звездолет». «Успей в ракету» «Горячо-холодно». «Летающие тарелки». Игры с Парашютом («Не урони мяч», «Попади в лунку» и т.д.) «Возвращение» (дыхательная гимнастика).

	игровой деятельности	
21. «Школа юных олимпийцев»	<p>Цель: развитие физических способностей детей.</p> <p>Задачи: Повышать сопротивляемость организма влиянию окружающей среды. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Содействовать повышению функциональных возможностей органов: укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем; улучшение обменных процессов в организме. Формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.</p>	<p>Ходьба, бег.</p> <p>Беседа о тренажёрах и видах спорта. Тренировка на тренажёрах: беговая дорожка, батут, велотренажёр - степ-тренажёр (BOSY)</p> <p>Малоподвижная игра «Тишина».</p> <p>Игра «Бочча»</p>

**План-программа проведения  
социально-ориентированной акции  
«Выше Радуги»**

автор-составитель Галина Валентиновна Альховская  
Методист КГБУСО «Артёмовский СРЦН»

**Цель акции:**

- развитие добровольческих инициатив в сфере поддержки семьи и детства, развитие взаимопомощи и наставничества, в том числе семейного и детского.

**Задачи акции:**

- привлечь внимание общественности к проблемам семей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья;

- способствовать формированию толерантного к ним отношения, активизация деятельности органов местного самоуправления, учреждений, организаций и широких слоев населения;

- привлекать волонтеров, в том числе из числа подростков и молодёжи, для приобретения ими практического опыта, который усилит социальную компетенцию и интерес к социально значимой деятельности по оказанию помощи различным категориям семей, нуждающихся в поддержке;

- способствовать социальной активности семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья;

- обучить родителей методикам совместной творческой деятельности с ребенком;

- информировать население о способах решения собственных проблем с помощью государственных структур (информация из буклетов);

- оказать консультативную помощь семьям (присутствие на мероприятии педагога-психолога, специалиста по работе с семьей).

### **Принципы акции «Выше Радуги»:**

*Принцип гуманизма* выражает готовность сотрудников и граждан прийти на помощь семьям различных категорий, способствовать их социальному благополучию, защищать права и интересы.

*Принцип социальной значимости* предполагает ценностный подход к различным социальным проблемам с точки зрения населения, с учетом их основных характеристик, особенностей восприятия предоставляемой помощи и поддержки.

*Принцип доступности* означает, что каждый гражданин может принять участие в социально - ориентированной акции «Выше Радуги».

*Принцип системности* подразумевает, что социальная акция «Выше Радуги» рассматривается как единое целое, состоящее из взаимосвязанных частей.

*Принцип комплексного подхода* призывает к объединению усилий социальных служб, государственных учреждений и общественных организаций для наиболее эффективного проведения социальной акции «Выше Радуги».

*Принцип наглядности и увлекательности* определяет яркий формат проведения акции, использование костюмов участниками, украшение места проведения акции, его массовость, использование мультимедийной аппаратуры, игровых технологий при проведении акции и т.д.

*Принцип обратной связи* позволяет при проведении социальной акции выявить отношение к социальному действию, собрать отзывы об акции. Для реализации данного принципа необходимо разработать инструментарий получения обратной связи. Это может быть опросник или другие специальные приемы (дерево настроения, зеркало, книга отзывов, интервью и т. п.).

*Принцип соответствия целей и ресурсов* подразумевает, что процессы достижения целей социальной акции «Выше Радуги» должны обязательно обеспечиваться необходимыми ресурсами своевременно и в нужном количестве. Данный принцип реализуется автоматически при использовании программно-целевого подхода, когда при постановке целей и формулировании



задач обязательно определяются средства, методы и сроки их выполнения с организацией внешнего и внутреннего контроля. Это позволяет осуществлять управление организации акции по упреждению, а не по результатам.

#### **Организация деятельности:**

##### **Акция включает в себя:**

- | обеспечение рекламы: сайт учреждения, рекламные листовки, освещение в средствах массовой информации (газета, телевидение);
- | работу выездных площадок, с проведением развлекательно-игровой программы (демонстрационные игры педагога-психолога с детьми, детьми и родителями и со всей группой присутствующих на мероприятии);
- | выступление агитбригады «Я, Ты, Он, Она – вместе дружная семья»;
- | мастер-класс «Чудеса своими руками» (изготовление сувениров, игрушек и др.);
- | творческий конкурс музыкальная шкатулка;
- | работа интерактивной площадки «Фотовзгляд»;
- | проведение блиц – консультаций для родителей специалистами учреждения (психолог, логопед, специалист по социальной работе) обеспечение доступной информации в форме буклетов, листовок, содержащих сведения: о деятельности учреждения, об органах и учреждениях, где семьи могут получить социальные услуги;
- | организацию массовых игр и проведение мероприятия с привлечением семей с детьми.
- | организация концерта творческих коллективов на территории г. Артем.

#### **Подготовка и проведение акции «Выше Радуги».**

##### **I этап: информационно-подготовительный.**

**Цель:** организация межведомственной и общественной помощи и взаимодействия по подготовке и проведению акции «Выше Радуги», разработка информационно-пропагандистских материалов, освещение в средствах массовой информации.

##### **Организационная подготовка:**

- налаживание социального партнерства с органами местного самоуправления, социально ориентированными некоммерческими организациями, учреждениями и организациями всех форм собственности, добровольческими организациями;
- формирование команды специалистов, ответственных за подготовку и проведение социальной акции «Твори добро среди людей».

##### **Финансовая подготовка:**

- проведение мероприятий по привлечению дополнительных источников финансирования социальной акции, для обеспечения участников акции подарками, сладкими призами.

**Информационная подготовка:**

- проведение рекламных мероприятий благотворительной акции (подготовка и рассылка информации в СМИ, общественные организации, учреждения);

- организация выдачи приглашений к участию в проведении акции;

- подготовка, издание и тиражирование информационного материала (буклеты, листовки);

- подготовка сценария проведения акции;
- подготовка символов акции, воздушных шаров;
- подготовка стенда для размещения значимой информации;
- приглашение волонтеров, добровольцев для участия в акции.

**Подготовка команды специалистов:**

- проведение инструктажа для ведущих и команды исполнителей, закрепление ответственных по этапам (ознакомление со сценарием акции);

- проведение тренинга для членов команды по обучению приемам взаимодействия с разными группами населения, разрешения возможных конфликтных ситуаций;

- проведение мероприятий со специалистами связанных с психологической разгрузкой специалистов и предотвращением синдрома профессионального выгорания.

- инструктаж по обеспечению техники безопасности в период проведения мероприятий массового характера.

**II этап: основной.**

**Цель:** проведение мероприятий социально ориентированной акции «Выше радуги» организация выдачи приглашений к участию в проведении акции;

**Организационный момент:**

- организация и украшение места проведения;

- оформление места для фотосессии (ростовые куклы, символы акции, креативное оформление);

- установка технического оборудования для музыкального оформления;

- установка информационных стендов, буклетниц, оборудования для консультационных пунктов;

- организация деятельности волонтеров;

- приглашение прохожих принять участие в акции, в увлекательной форме

(ростовые куклы раздают приглашения, оформленные в форме орешка (бурундук), морковки (заяц) и т.д.)

**Содержание мероприятия:**

1) **Торжественно –информационная часть** (краткая информация об акции, проводимой на средства Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, выступления социальных партнёров акции, награждение волонтеров, добровольцев, семей, принимающих активное участие в реализации проекта «В кругу друзей».

2) **Выступление агит–бригады «Я, Ты Он, Она»** (с использованием ростовых кукол, ресурсов волонтеров и др). –с целью создания дружественной площадки для взаимодействия, общения, снятия барьеров замкнутости и призыв активно участвовать в мероприятиях акции.

3) **Проведение ФЛЭШ МОБА с использованием ростовых кукол**

4) **«Музыкальная шкатулка»** -выступления приглашённых творческих коллективов территории или проведение массовых игр и развлечений с привлечением семей и детей

5) **«Чудеса своими руками»** - работа творческих мастер -классов

6) **«Фотовзгляд»**- работа интерактивной площадки с использованием ростовых кукол;

7) Проведение блиц – консультаций для родителей специалистами учреждения (психолог, логопед, специалист по социальной работе) обеспечение доступной информации в форме буклетов, листовок, содержащих сведения: о содержании проекта, деятельности учреждения, об органах и учреждениях, где семьи могут получить социальные услуги, буклеты для родителей по вопросам воспитания и развития детей;

8) Организация работы «Звездочета», радующего всех участников позитивными предсказаниями (выдача звезд с цитатами о семье и добрыми пожеланиями).

9) Обратная связь: анкетирование, книга отзывов.

### **III этап: информационно-аналитический.**

**Цель:** подведение итогов социальной акции, освещение итогов на сайте и в средствах массовой информации.

- подведение итогов (команда специалистов подводит итоги и осуществляет анализ результатов социальной акции, выявляются сильные и слабые стороны ее подготовки и проведения, уточняются причины и факторы, повлиявшие на ее результативность, обрабатываются материалы обратной связи);

- проводится анализ деятельности общественных организаций и спонсоров с определением перспектив дальнейшего сотрудничества;

- подготовка и публикация статьи с итогами социальной акции «Выше радуги»;

- подготовка и выдача благодарственных писем всем участникам и спонсорам акции.

### **Ожидаемые результаты**

Реализация социальной акции, благодаря обучению родителей методикам совместной творческой деятельности с ребенком, даст родителям, наставникам

новые практические навыки. Это позволит им более эффективно взаимодействовать с детьми. Совместная творческая деятельность будет способствовать формированию хороших доверительных отношений между всеми участниками, окажет положительное влияние на развитие ребенка и приучает его к сотрудничеству. Творческий процесс окажет стимулирующее воздействие на всестороннее развитие ребёнка: будут совершенствоваться моторные навыки, будет формироваться воображение, раскроется творческий потенциал. Совместное творчество помогает расширить рамки социального общения, вызывает массу положительных эмоций, поможет не только родителям, но и окружающим научиться понимать ребенка.

Через массовые мероприятия произойдет расширение социальных связей и коммуникативных навыков, формирование дружественных взаимоотношений между участниками. Акция способствует усилению социальной позиции граждан, интереса к волонтерской деятельности по оказанию помощи различным категориям семей, нуждающихся в поддержке.

В ходе акции «Выше радуги» повысится педагогическая, психологическая и правовая грамотность граждан, через информирование населения о способах решения собственных проблем с помощью государственных структур, информации из буклетов и оказание консультативной помощи семьям.

В целом произойдет усиление общественного и государственного внимания к проблемам современной семьи в целом, а, следовательно, повысится интерес граждан в их решениях и действиях государственных органов в сфере социальной политики.