

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шейбухтовская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
педагогическим советом
Протокол №1 от 30.08.2023г.



«Утверждаю»
Директор (Е.А.Тebнева)
Приказ №122 от 30.08.2023г.

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с ОВЗ (УО Вариант 2)
по внеурочной деятельности
«Я познаю себя»**

с. Шейбухта 2023г.

Рабочая программа
по социальному направлению
внеурочной деятельности
«Я познаю себя»

**обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями
развития (вариант 2)**

Программа внеурочной деятельности для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка и осуществлении образовательной деятельности по основным образовательным программам - начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), от 19 декабря 2014 года № 1599.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденные главным санитарным врачом Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26, зарегистрированными в Минюсте России 14 августа 2015 г. № 38528.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Главным санитарным врачом Российской Федерации 29 декабря 2010 г., зарегистрированными в Минюсте РФ 03.03.2011 г., регистрационный номер 19993.

Пояснительная записка.

У детей с ТМНР наблюдается нарушение ориентирования в окружающей действительности, которое проявляется в недостаточном восприятии и осознании: себя, другого человека, окружающего предметного мира. Формирование ориентировочной деятельности начинается с познания ребенком собственного тела, развития восприятия и осознания собственной материальности (телесности), поскольку собственное тело, являясь первичным пространством впечатлений и обучения, представляет собой «мост к внешнему миру» (В. Пфедфер). Необходимо дать возможность ребенку с ТМНР активно познавать собственное тело. Основное значение для развития ориентировочной деятельности имеет:

восприятие и осознание границ собственного тела;

восприятие положения тела в пространстве и сохранение равновесия;

восприятие и различение отдельных частей тела и их функций.

В качестве основного метода развития восприятия и осознания собственного тела рассматривается, прежде всего, базальная стимуляция.

А.Фрелих разработал целостную концепцию стимуляции детей с тяжелыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития. **Базальная стимуляция** — метод комплексного педагогического воздействия интенсивными, пробивающими ограничения, раздражителями с целью оказания ребёнку помощи в осознании собственного тела и понимании жизненно важных ситуаций, связанных с удовлетворением личных потребностей (А. Фрелих). Стимуляция по А. Фрелиху осуществляется во всех областях ощущений (зрительных, слуховых, кинестетических, вкусовых, обонятельных). Базальная стимуляция предназначена для детей, у которых самостоятельная сенсомоторная деятельность крайне ограничена и их опыт в области собственного движения и взаимодействия с окружающим миром полностью зависит от помощи других людей. Дети с ТМНР затрудняются свободно передвигаться, самостоятельно удовлетворять личные потребности, воспринимать и перерабатывать информацию, приобретать опыт деятельности, овладевать речью и другими средствами коммуникации, подражать социальному поведению, инициировать и поддерживать социальные взаимодействия, выражать эмоциональное состояние. Базальная стимуляция помогает привести в действие имеющиеся органы восприятия и обработки информации, наполнить окружающий мир доступным содержанием, дать возможность ребёнку пассивно пережить различный опыт. Базальная стимуляция — метод обучения на самом элементарном уровне в ситуациях, когда у детей с ТМНР никаким другим способом нельзя сформировать опыт обращения с воспринимаемыми из окружающего мира раздражителями.

Базальный (от греч. basis — основа, база) означает, что используемые раздражители очень просты и сокращены до минимума: тактильные прикосновения, обхватывания, вестибулярные покачивания и поворачивания отдельных частей тела, движений тела вверх и вниз, ускорения и замедления некоторых движений, вибраторные колебания, надавливание. Дети с ТМНР не всегда могут самостоятельно получить из внешнего мира этот полезный многообразный опыт, поэтому для того, чтобы ослабленные органы чувств могли прореагировать на раздражение, требуется более сильная, чаще повторяющаяся стимуляция, производимая в отсутствие других воздействий. **Стимуляция** (от лат. stimulare — побуждать) происходит при помощи пассивных раздражителей, количество, тип и длительность которых определяются педагогом с учётом исходного состояния и личных предпочтений ребёнка. В **области восприятия** А. Фрелих различает следующие виды стимуляции: вестибулярную, вибрационную и соматическую.

Вестибулярная стимуляция включает изменения положения тела в пространстве и его ритмичные колебания. Вестибулярные стимулы передаются телу, находящемуся в стабильном положении (лежа, сидя).

Интенсивность и направление колебательных движений должны соотноситься со скоростью восприятия и обработки информации у конкретного ребенка. Совместные колебательные движения позволяют специалистам хорошо чувствовать детский тонус (его изменения), а детям придают уверенность, снимают ощущение страха. Вестибулярная базальная стимуляция - развитие равновесия тела как в состоянии покоя, так и при движении в трех основных направлениях:

- а) движения тела в горизонтальной плоскости (вправо и влево);
- б) движения в вертикальной плоскости (вверх и вниз); поступательно-возвратные движения (вперед и назад).

Вестибулярная стимуляция осуществляется при помощи покачивания и поворачивания тела и его отдельных частей. Слишком быстрые покачивания, повороты или другие движения могут привести к головокружению, тошноте, перевозбуждению или беспокойству. В этой связи следует избегать вращательных движений, использовать

опоры при изменении положения тела ребенка, стабилизировать положение головы для свободного обзора. Вспомогательными средствами для вестибулярной стимуляции являются: надувные предметы (мячи, бревна, круги, шины), качели, подвесная лежанка-платформа, пружинные матрасы, подушки.

Вибрационная стимуляция ориентирована на восприятие и обработку звуковых волн телом. Основным объектом воздействия вестибулярной стимуляции являются кости скелета, они хорошо воспринимают вибрацию и передают импульсы дальше по телу. Эффект вибрационной стимуляции имеет место только при оптимальном положении тела – лежа на спине. При этом нужная поза ребенка фиксируется на твердой поверхности.

Вибрационная базальная стимуляция - развитие чувствительности к колебаниям воздуха, вызываемым движущимся или звучащим объектом. В процессе вибрационной стимуляции на тело (или его часть) оказывается воздействие при помощи устройств, служащих для создания сотрясений: вибрирующих игрушек, подушек, трубок, электрических приборов (электрическая зубная щетка, массажер), камертонов, музыкальных инструментов с сильной резонирующей поверхностью и др. С помощью колебательных движений ребенок с ГМНР получает информацию о строении скелета. Воздействие следует начинать с удаленных от туловища частей тела (например, с фаланг пальцев ног). Аппарат должен прикасаться точно к кости. Вибрационную стимуляцию применяют к следующим органам костной системы: фаланги пальцев, пястные и запястные кости, локтевая, лучевая и плечевая кости верхних конечностей; фаланги пальцев, плюсневые, предплюневые, берцовые, бедренные кости нижних конечностей; реберные дуги. Вибрационное воздействие на позвоночник исключается, кости черепа стимулируются с особой осторожностью. Вибрационная стимуляция выполняется на твердой поверхности в положении ребенка лежа на спине. Рекомендуется использовать механические вибрации с частотой колебаний от 10 до 200 Гц. Дозировка вибрационных воздействий должна быть индивидуальной. Интенсивность воздействий следует контролировать по ощущениям ребенка. Длительное применение вибраций одинаковой частоты может вызвать привыкание, удлинение процедуры по времени – утомление, поэтому показано изменение частоты воздействий.

Соматическая стимуляция обеспечивает восприятие с помощью кожи, мускулатуры и суставов. В ходе такой стимуляции создаются условия для восприятия собственного тела, своих движений, а также прикосновений.

Соматическая стимуляция базируется на трех основных принципах: симметрии, напряжения–расслабления, ритмизации. *Принцип симметрии* предполагает симметричное положение тела (особенно это важно для детей с геми- и тетрапарезом), а также симметричное вовлечение в деятельность обеих половин тела, что позволяет воспринимать его как целостное.

Принцип напряжения–расслабления указывает на необходимость гармонично чередовать эти состояния тела через изменения его положения или создания искусственным путем определенного его возбуждения. *Принцип ритмизации* предполагает прежде всего обеспечение определенного ритма дыхания за счет улучшения выдоха, а также гармонизации интервалов между вдохом и выдохом. Педагог своими руками «лепит» тело ребенка, обозначая его границы, воздействуя при этом на тактильную и мышечно-суставную чувствительность. Следует соблюдать определенные правила соматической стимуляции во взаимодействии с ними. Прикосновения должны быть уверенными, непрерывными, контрастными и симметричными в отношении парных частей тела. Прикосновения выполняются каждый раз в одной и той же последовательности и направлении, чтобы они не были неожиданными и давали возможность ребенку ориентироваться в ситуации. Рекомендуется следующая последовательность соматической стимуляции: а) туловище, б) конечности (руки, ноги), в) лицо. Прикосновения начинаются на туловище (от плечевого пояса к поясничному отделу) и переходят на конечности. Стимуляция рук осуществляется в направлении снизу вверх (от кисти к

плечу),а ног - в направлении сверху вниз (от бедра к стопе). Прикасания к поверхности лица выполняют исходя из принципа движения изнутри наружу.

Они должны сначала осуществляться в удалении от области рта и лишь постепенно приближаться к губам и ротовой полости. Руки педагога должны быть теплыми, расслабленными и свободно скользить по телу. Выполняются все прикасания медленно, ритмично (за 1 мин - примерно 24-26 скользящих прикасаний). На ровных и обширных поверхностях тела (спина, живот, грудь) применяется плоскостное прикасание, при котором кисти рук расслаблены, пальцы выпрямлены сомкнуты. Следует избегать нажатий на позвоночник. Для стимуляции верхних и нижних конечностей используют обхватывающее прикасание расслабленной кистью руки, при этом большой палец отведен в сторону, а остальные сомкнуты. Руки педагога должны быть идеально чистыми, сухими, мягкими, с коротко остриженными ногтями. Часы, кольца и все то, что может доставить ребенку неприятные ощущения, следует снять. Одежда педагога должна быть удобной и легкой, не стесняющей движений и оставляющей руки открытыми до локтей. Для соматической стимуляции можно использовать следующие вспомогательные материалы: губки; массажные перчатки; перчатки из различных тканей (материя, шерсть, кожа); платки или ткани различной фактуры (махровые, хлопковые, шелковые, велюровые); полотенца; подушечки с наполнителями; мягкие игрушки; фен.

Рабочая программа по социальному направлению внеурочной деятельности «**Я познаю себя**» разработана на основе зарубежного и отечественного опыта использования метода базальной стимуляции в психолого-педагогической работе с детьми с ТМНР, программно-методического материала по двигательному и сенсорному развитию для детей с умственной отсталостью, ТМНР.

Цель обучения – осознание своего тела.

Задачи:

- развитие восприятия собственного тела, своих движений;
- развитие восприятия и осознание границ собственного тела;
- развитие восприятия положения тела в пространстве и сохранение равновесия;
- развитие восприятия и различение отдельных частей тела и их функций;
- адекватное реагирование на воздействия;
- развитие чувствительности к колебаниям воздуха, вызываемым движущимся или звучащим объектом;
- развитие равновесия тела в состоянии покоя и при движении;
- формирование умения взаимодействовать с взрослым, выполняющим стимуляцию;
- стимулирование двигательной активности;
- подготовка к выполнению простых движений и действий;
- формирование умения выполнять движения разными частями тела;
- развитие собственной активности (реакции на окружающий мир);
- формирование умения использовать имеющиеся двигательные возможности.

Рабочая программа ориентирована на детей и подростков с глубокой, тяжелой умственной отсталостью, ТМНР 7-18 лет. Программа включает 2 блока: 1 блок – для обучающихся, передвигающихся самостоятельно, 2 блок – для обучающихся, не передвигающихся самостоятельно. Срок реализации программы - 2 года (по 34 часа каждый год). Занятия проводятся в соответствии с тематическим планированием 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия не более 30 мин. На каждом занятии проводится комплекс упражнений, включающих вестибулярную, вибрационную и соматическую стимуляцию. Упражнения могут выполняться под спокойную тихую музыку.

Базальную стимуляцию необходимо осуществлять не только на специально организованных занятиях, но и в процессе ухода за ребёнком. Очень важно в процессе стимуляции наблюдать за ребёнком, выделяя те раздражители, приёмы и упражнения, которые доставляют ему положительные эмоции. Для стимулирования активности

ребенка можно немного замедлять темп выполнения упражнений. Все действия с ребёнком нужно сопровождать эмоционально окрашенной речью.

Возможные **предметные результаты** освоения рабочей программы включают следующие умения:

- адекватно реагировать на прикосновения человека, соприкосновение с материалами, различными по температуре, фактуре, вязкости;
- адекватно реагировать на изменение положения тела, вибрацию;
- выполнять манипуляции с предметами;
- выполнять целенаправленные действия с предметами (мяч, модуль, гимнастическая палка, мелкие предметы и др.);
- выполнять движения головой, руками, пальцами рук, ногами;
- изменять положение тела (повороты, наклоны, перевороты);
- ходить по ровной и наклонной поверхности;
- умение удерживать равновесие при разных положениях тела, при ходьбе;
- ползать на четвереньках, лазать, перелезать;
- прыгать на двух ногах.

Возможные **личностные результаты** освоения рабочей программы включают:

- обогащение опыта восприятия окружающего мира;
- развитие интереса к взаимодействию с окружающими;
- умение взаимодействовать с взрослым, выполняющим стимуляцию;
- развитие мелкой и общей моторики;
- уверенность в своих движениях, передвижении;
- развитие ловкости, координации движений.

Используемая литература:

Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: Пособие для педагогов и родителей / С.Е. Гайдукевич, В. Гайслер, Ф. Готан и др.; Науч. ред. С.Е. Гайдукевич.

2-е изд. - Мн.: УО «БГПУ им. М. Танка», 2008. - 144 с.: ил.

Методика учебно-воспитательной работы в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: Учеб.-метод. пособие / М. Вентланд, С.Е. Гайдукевич, Т.В. Горудко и др.; Науч. ред. С.Е. Гайдукевич. – Мн.: БГПУ, 2009. – 276 с., ил.

Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие / Л. Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.

Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с., ил.

Межвузовская научно-практическая конференция молодых ученых

Развитие специального образования в современной России (к 90-летию профессора Е.С. Иванова), 2 часть. – НОУ Институт специальной педагогики и психологии, С-Пб, 2008

Шапкива Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.: ил.

Детский церебральный паралич / В.А.Бронников, А.В. Одинцова, Н.А.Абрамова, А.А.Наумов, О.К.Малышева. – Пермь: Здравствуй, 2000. -256 с. (В семье больной ребенок)

Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н. А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2000. – 224 с.; ил.

Миненкова, И.Н. Использование метода базальной стимуляции в коррекционно-педагогической работе с детьми с тяжёлыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития / И.Н. Миненкова // Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: учеб.-метод. пособие / С.Е. Гайдукевич и др.; науч. ред. С.Е. Гайдукевич. – Мн: УО «БГПУ им. М. Танка», 2007. – С. 69–74.

Фишер Э. Планы и разделы учебной программы для детей с особенностями в интеллектуальном развитии/ Э.Фишер. – Мн.: Белорусский Экзархат – Белорусской православной церкви, 1999. – 256 с.

Эллнеби И. Право детей на развитие / И.Эллнеби. – Мн.НБелАПДИ – «Открытые двери», 1997. – 131 с.

Эллнеби И. Без твоего прикосновения я умру... Значение тактильной стимуляции для развития детей/ И.Эллнеби. – Мн.: Белорусский Экзархат – Белорусской православной церкви, 1999. –108 с.

**Тематическое планирование
для обучающихся, не передвигающихся самостоятельно
(2 блок)**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
2 неделя	Комплекс упражнений № 2	1
3 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
4 неделя	Комплекс упражнений № 2	1
5 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
6 неделя	Комплекс упражнений № 2	1
7 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
8 неделя	Комплекс упражнений № 2	1
9 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
10 неделя	Комплекс упражнений № 2	1

11 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
12 неделя	Комплекс упражнений № 2	1
13 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
14 неделя	Комплекс упражнений № 2	1
15 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
16 неделя	Комплекс упражнений № 2	1
17 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
18 неделя	Комплекс упражнений № 2	1
19 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
20 неделя	Комплекс упражнений № 2	1
21 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
22 неделя	Комплекс упражнений № 2	1
23 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
24 неделя	Комплекс упражнений № 2	1
25 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
26 неделя	Комплекс упражнений № 2	1
27 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
28 неделя	Комплекс упражнений № 2	1
29 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
30 неделя	Комплекс упражнений № 2	1
31 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
32 неделя	Комплекс упражнений № 2	1
33 неделя	Комплекс упражнений № 1	1
34 неделя	Комплекс упражнений № 2	1

**Содержание занятий
для обучающихся,
не передвигающихся самостоятельно
Комплекс упражнений № 1**

1. Положение «лежа на спине»:
 - а) удержание головы; выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе);
 - б) выполнение движений руками: вперед, вверх, в стороны.
2. Изменение положения тела: поворот со спины на живот.
3. Положение «лежа на животе»:
 - а) опора на предплечья, на кисти рук;
 - б) поглаживание, постукивание, похлопывание различных частей тела;
 - в) «рисование» на спине ладонями;
 - г) обведение контура тела массажным мячиком.
4. Изменение положения тела: поворот с живота на спину.
5. Положение «лежа на спине»:
 - а) выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, сгибание ноги;
 - б) выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание;
 - в) втирание крема в кисти рук.
6. Ощущение воздушного потока, прикасания ткани.
7. Выполнение вращательных движений ногами.

Комплекс упражнений № 2

1. Положение «лежа на животе»:
 - а) удержание головы; выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вверх), повороты (вправо, влево);
 - б) поглаживание, постукивание, похлопывание ног, сгибание ног;
 - в) катание массажного мячика по разным частям ноги;
 - г) опора на предплечья, на кисти рук.
2. Изменение положения тела: поворот с живота на спину.
3. Положение «лежа на спине»:
 - а) выполнение движений руками: вперед, вверх, в стороны;
 - б) выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание;
 - в) примерка шапок, перчаток, носков;
 - г) ощупывание предметов различной формы, материалов с разной фактурой;
 - д) удержание в руке вибрирующих игрушек, предметов различной формы, веса, фактуры.
4. Перекатывание по «трапеции».
5. Покачивание на гимнастическом мяче.