**Программа формирования навыков самоконтроля для детей старшего дошкольного возраста**

1. **Пояснительная записка.**

**Целью программы**: формирование навыков самоконтроля.

**Задачи:**

* Выявление особых образовательных потребностей детей, обусловленных недостатками в их психическом развитии;
* Создание адекватных условий для развития детей
* Формирование навыков самоконтроля, произвольности.

Данная программа состоит из серии специально организованных коррекционно-развивающих занятий, составленных с учётом уровня развития ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей и проводимых в игровой форме.

1. **Планируемые результаты.**

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений в различных средах:

* развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
* в повседневной жизни,проявляющееся**:**

в адекватной оценке своих возможностей для выполнения определенных обязанностей в каких-то областях домашней жизни, умении брать на себя ответственность в этой деятельности;

* овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:

в расширении знаний правил коммуникации;

в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;

в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);

в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;

в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;

в умении получать и уточнять информацию от собеседника;

в освоении культурных форм выражения своих чувств.

в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды;

в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку.

в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;

в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;

в способности взаимодействовать с другими людьми, уменииделиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.

**Ребенок научится:**

* ставить и удерживать цель деятельности;
* планировать действия;
* определять и сохранять способ действий ;
* использовать самоконтроль на всех этапах деятельности;
* осуществлять словесный отчет о процессе и результатах деятельности;
* оценивать процесс и результат деятельности.

1. **Основное содержание курса.**

Основное содержание занятий составляют диагностические задания, игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность, направленные на развития внимания, мышления, памяти, восприятия, связной речи, воображения, формирование произвольности, положительной учебной мотивации.

Программа по формированию самоконтроля у детей включает 4 этапа с постепенным усложнением заданий от этапа к этапу, но все задания были взаимосвязаны и при реализации программы при необходимости менялись местами.

I этап - адаптационный. Диагностика. Его цель - снять напряжение мышц, их релаксация. Данный этап был обусловлен необходимостью снятия антагонизма между мышечной (двигательной) активностью детей и способностью их к сосредоточению. Упражнения и игры, способствующие произвольному изменению мышечного тонуса и релаксации.

II этап программы включал тренировку и развитие произвольного внимания. Важная роль отводилась упражнениям, направленным на развитие у ребенка устойчивости, переключения внимания, что предполагало, прежде всего, проведение индивидуальных занятий.

III этап программы был направлен на тренировку и развитие произвольности действий. Дети обучались умению подчинять свои действия определенному правилу, слушать и точно выполнять указания взрослого. Некоторые упражнения этого раздела имеют сюжет и связаны с подражательной деятельностью.

IV этап - тренировка и развитие самоконтроля и самопроверки. Главная его задача - формирование навыков самоконтроля у детей при выполнении любого действия, их способности в конце работы проверять ее качество и эффективность выполнения.

1. **Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество занятий |
| **1 этап.** Адаптационный. Психогимнастика. | | |
| **1.1** | Диагностика.  Игры и упражнения, способствующие снятию психоэмоционального напряжения («Качка», «Бабочка»,«Упражнение с бульками», «Ленивая кошечка», | **2** |
| **1.2** | Тренинг мышечного расслабления с фиксацией на осознании состояния покоя, не напряженности («Глазки» (глазодвигательные упражнения),«Любопытная Варвара», «Лимон», «Кулачки». | **3** |
| **1.3** | Формирование эмоциональной сферы («Цыганочка», «Прогоняем лень»  «Таящее мороженное»,«Солнышко и ветер»,«Цветок и дождик» ) | **2** |
| **1.4** | Развитие сенсорной чувствительности, тактильного контакта(«Слушай и выполняй», «Потянулись – сломались», «Угадай на ощупь», «Сожми кулак», «Зеркало») | **3** |
| **1.5** | Развитие невербальной коммуникации («Походка», «Передай предмет», «Незнайка», «Определи эмоцию», «Изобрази эмоцию»). | **3** |
| **2 этап. Формирование произвольности психических процессов.** | | |
| **2.1** | Развитие произвольного внимания:   * устойчивости внимания; * распределения внимания; * переключения внимания; * расширение объема внимания. | **2**  **2**  **2**  **2** |
| **2.2** | Развитие произвольной памяти:   * механической (зрительной и слуховой) * опосредованной | **2**  **2** |
| **3 этап. Тренировка и развитие произвольности действий.** | | |
| **2.3** | Игры и упражнения, способствующие формированию умения действовать по правилу | **2** |
| **2.4** | Формирование функций планирования | **2** |
| **4 этап. Тренировка и развитие самоконтроля и самопроверки.** | | |
| **2.5** | Формирование функции самоконтроля и самооценки.  Диагностика. | **4** |
| **Итого занятий:** | | **33** |

1. **Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема занятия | Количество часов | | Дата проведения | | Формы организации деятельности | Виды деятельности | Планируемый результат |
| по плану | по факту | по плану | по факту |
| 1. «Качка»,«Бабочка»,   «Упражнение с бульками», «Ленивая кошечка» |  |  | . |  | Индивидуальная работа | Психотехнические упражнения | Развитие самоконтроля и произвольности |
| 1. «Глазки» (глазодвигательные упражнения) |  |  |  |  | Индивидуальная работа | Психотехнические упражнения | Умение удерживать внимании, сосредотачиваться на одном действии |
| 1. «Любопытная Варвара» |  |  |  |  | Индивидуальная | Психомышечная тренировка | Саморегуляция |
| 1. «Лимон», «Кулачки» |  |  |  |  | Индивидуальная | Психотехнические упражнения | Саморегуляция |
| 1. «Цыганочка»   «Прогоняем лень»  «Таящее мороженное» |  |  |  |  | Индивидуальная | Психотехнические упражнения | Развитие моторной координации, снятие мышечных зажимов |
| «Слушай и выполняй», «Потянулись – сломались»,  «Угадай на ощупь», «Сожми кулак», «Зеркало»  «Слушай и выполняй», «Потянулись – сломались» |  |  |  |  | Индивидуальная работа | Психотехнические упражнения | Ориентирование в схеме тела, развитие сенсорной чувствительности |
| 1. «Походка», «Передай предмет»   «Определи эмоцию»  «Изобрази эмоцию». |  |  |  |  | Индивидуальная работа | Психотехнические упражнения | Развитие невербальной коммуникации(мимики, пантомимики, жестикуляции |
| 1. «Найди такой же»,   «Что изменилось?»  «Гимнастика внимания»  «Узор», «Графический диктант»  « Игра с флажками»  «Гимнастика внимания»  «Узор», «Графический диктант» |  |  |  |  | Индивидуальная работа | Развивающие упражнения | Развитие произвольного внимания:   * устойчивости внимания; * распределения внимания; * переключения внимания; * расширение объема внимания |
| **«Что на карточках?»****«Что изменилось?»****«Запомни и повтори»****«Фигуры», «Запомни и повтори»** |  |  |  |  | Индивидуальная работа | Развивающие упражнения | Развитие произвольной памяти:   * механической (зрительной и слуховой) * опосредованной |
| 9. Методика «Бусы»  (А.Л. Венгер),  Методика «Расставь знаки по образцу» (И.О. Домашенко),  Методика «Да» и «Нет»(Н.И.Гуткина)  Методика «Выбор карточки»(Ф. Хоппе) |  |  |  |  | Индивидуальная работа | Развивающие упражнения | Умение действовать по правилу, формирование функций планирования |
| 10.«Сделай так же»  «Лесенка»  «Число-контролер»  «Змейка»  «Графический диктант»  «Змейка»  «Графический диктант» |  |  |  |  | Индивидуальная работа | Развивающие упражнения | Умение контролировать и оценивать свои действия |
| Итого занятий: | | | | | | | 33 |

1. **Система оценки планируемых результатов.**

При определении подходов к осуществлению оценки результатов освоения программы коррекционной работы целесообразно опираться на следующие принципы:

* дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальныхособенностей развития и особых образовательных потребностей
* динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития
* единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений Диагностика.

1. Методика «Мордочки»

2. Методика «Графический диктант»

3. Методика «Узор».

**Список литературы.**

1. Ганичева И.В. Телесно – ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми.
2. Чистякова М.И. Психогимнастика.
3. Сполдинг Дж. Обучение через движение.
4. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей.
5. Матигин И.Ю. Тактильная память.
6. Интернет ресурсы:

<http://www.science-education.ru>

<http://nsportal.ru/>

<http://www.maam.ru/>

<http://klex.ru/>