

БОУ « Саланчикская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашии

СОГЛАСОВАНО: _____

Зам.директора по УР

Виссарова Л.Н.

«____» _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ: _____

Директор Фондеркина А. С.

«____» _____ 2020 г.

***Рабочая (адаптированная) программа
по системе мониторинга здоровья
обучающихся 1-9 классов***

Составитель программы:

педагог-психолог

Панкова М.В.

2020 г.

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана и составлена на основании постановления кабинета министров Чувашской Республики от 11.12.2017 года № 487

Настоящая программа составлена в соответствии с учебным планом школы, рассчитана на 3 года обучения с 2017 по 2020 год. В программу включены психодиагностика и психофизиологическая саморегуляция на основе функционального биоуправления.

Целью программы является:

- Внедрение в общеобразовательных организациях системы мониторинга здоровья обучающихся на основе отечественной технологической платформы на территории Чувашской Республики.

Предлагаемая программа направлена на решение следующих **задач**:

- психофизиологическая диагностика созревания и развития нервной системы в детском возрасте; рекомендации по организации процесса обучения детей со слабостью, неуравновешенностью и / или инертностью нервных процессов;
- раннее выявление эмоциональных нарушений и нарушений психического развития детей с целью последующей коррекции (для детей дошкольного возраста, не умеющих читать, включены специальные методы диагностики);
- диагностика готовности к обучению в школе детей старшего дошкольного возраста;
- диагностика психологической и социально- психологической адаптации детей и подростков;
- профессиональная ориентация старшеклассников.
- совершенствование сенсорно-перцептивной деятельности
- проективная психодиагностика: изучение бессознательной сферы личности;

- психофизиологическая и психологическая диагностика функциональных асимметрий (определение ведущего полушария, диагностика сенсорных и моторных асимметрий);
- исследование внутренних особенностей личности: психических свойств (темперамента, характера, направленности, способностей), психических состояний (тревоги, депрессии) и специфики протекания психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- исследование внешних проявлений индивидуальных особенностей личности: поведения, общения, деятельности;
- комплексные методы психологической диагностики (многофакторные личностные опросники);
- оценка психофизиологического и психологического статуса детей, подростков и взрослых.

Мониторинг проводится в БОУ «Саланчикской общеобразовательной школе – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» с обучающимися 1-9 классов.

Основное положение программы

Психодиагностика проводится на компьютерном комплексе «НС – Психотест». Компьютерный комплекс «НС – Психотест» предназначен для комплексной оценки психофизиологических и психологических свойств и функций организма здоровых, а также имеющих заболевания обучающихся по результатам выполнения тестовых заданий и на основе анализа параметров записанных электрофизиологических сигналов. «НС – Психотест» используется в БОУ «Саланчикской общеобразовательной школе – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» для решения широкого спектра научных и практических задач в области здравоохранения, общего и профессионального образования, физкультуры и спорта, социального обслуживания.

Методики, применяемые для исследования психологического здоровья школьников.

Для исследования здоровья школьников разных возрастов в программе представлены несколько методик:

1. Методика изучения свойств нервной системы учащихся.
2. Оценка кратковременной памяти младшего школьника (вербальный субтест и образный субтест).
3. Оценка внимания младшего школьника (корректирный тест для школьников, числовые таблицы для школьников, красно-черная таблица для школьников).
4. Оценка мышления младшего школьника (вербальный субтест и образный субтест).
5. «Веселый – грустный».
6. «Лесенка» (7 ступеней, 11 ступеней).
7. Шкала эмоционального профиля детей школьного возраста.
8. «Память на числа» и «Память на образы».
9. Таблицы Шульте - Платонова.
10. Методика Мюнстерберга.
11. «Исключение понятий».
12. Тест школьной тревожности Филлипса.
13. Методика Дембо-Рубинштейн.
14. Методика диагностики самооценки старшеклассника.
15. Числовые таблицы Козыревой.
16. Корректирная проба Бурдона.

Психологическое здоровье младших школьников:

1. Корректирный тест для школьников.
2. Оценка мышления младшего школьника(образный субтест).
3. «Веселый – грустный».
4. «Лесенка» (7 ступеней).
5. Оценка памяти младшего школьника (вербальный субтест).

6. Методика изучения свойств нервной системы учащихся.
7. Шкала эмоционального профиля детей школьного возраста.

Психологическое здоровье средних школьников:

1. «Память на числа».
2. Таблицы Шульте – Платонова (3 субтеста).
3. Методика Мюнстерберга.
4. «Исключение понятий».
5. Тест школьной тревожности Филлипса.
6. Методика Дембо - Рубинштейн.
7. Методика изучения свойств нервной системы учащихся.
8. Шкала эмоционального профиля детей школьного возраста.

Психологическое здоровье старших школьников:

1. « Память на числа».
2. Таблицы Шульте – Платонова (3 субтеста).
3. Методика Мюнстерберга.
4. « Исключение понятий».
5. Тест школьной тревожности Филлипса.
6. Методика диагностики самооценки старшеклассника.
7. Методика изучения свойств нервной системы учащихся.
8. Шкала эмоционального профиля детей школьного возраста.

В результатах дается оценка по шести аспектам психологического здоровья, исходя из результатов теста.

Психодиагностика проводится с каждым учеником один раз в неделю 10-15 минут согласно выстроенному расписанию занятий. Занятия проводятся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Психофизиологическая саморегуляция на основе функционального биоуправления.

Психофизиологическая саморегуляция на основе функционального биоуправления проводится с помощью аппарата «Волна – 03-М». Программно-индикаторный комплекс «Волна-03-М» предназначен для обучения диафрагмально - релаксационному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции с использованием технологии функционального биоуправления.(ФБУ)

В основе технологии ФБУ лежит закон биологической обратной связи (БОС), описывающей адаптацию организма к изменениям во внешней и внутренней среде. Технология позволяет быстро и эффективно осваивать механизмы произвольной саморегуляции, что значительно расширяет адаптационные возможности человека.

Практические занятия с детьми проводятся 1 раз в неделю по 15-20 минут. Занятия могут индивидуальными или групповыми.

Младший школьный возраст. В начале освоения техники диафрагмального дыхания рекомендуется провести 3-4 занятия, направленных на освоение этой техники. Практический этап. Первое занятие должно быть полностью ознакомительное – ребенок должен понять непосредственную связь между своими движениями и изменениями, которые происходят в игре. Работа с детьми младшего школьного возраста должна проводиться индивидуально. Практический этап за компьютером занимает 10 занятий. Этот этап делится на три этапа: постановка дыхания, обучение, закрепление навыка.

Средний и старший школьный возраст. Детям необходимо объяснить, чему и с какой целью они обучаются в доступной (по возрасту) форме. Проводится 4-5 занятий по 20-25 минут в количестве 3-4 человек.

План проведения занятий психодиагностики (НС - Психотест) в 1,2,3,4,5 классах:

№ п/п	Психодиагностические методики	Количество часов	Примечание
1	Корректирующий тест для школьников.	1	
2	Оценка мышления младшего школьника(образный субтест).	1	
3	«Веселый – грустный».	1	
4	«Лесенка» (7 ступеней).	1	
5	Оценка памяти младшего школьника (вербальный субтест).	1	
6	Методика изучения свойств нервной системы учащихся.	1	
7	Шкала эмоционального профиля детей школьного возраста.	1	

План проведения занятий психодиагностики в 6,7 классах:

№ п/п	Психодиагностические методики	Количество часов	Примечание
1	«Память на числа ».	1	
2	Таблицы Шульте – Платонова (3 субтеста).	1	
3	Методика Мюнстерберга.	1	
4	«Исключение понятий».	1	
5	Тест школьной тревожности Филлипса.	1	

6	Методика Дембо - Рубинштейн.	1	
7	Методика изучения свойств нервной системы учащихся.	1	
8	Шкала эмоционального профиля детей школьного возраста.	1	

План проведения занятий психодиагностики в 8, 9 классах:

№ п/п	Психодиагностические методики	Количество часов	Примечание
1	« Память на числа».	1	
2	Таблицы Шульте – Платонова (3 субтеста).	1	
3	Методика Мюнстерберга.	1	
4	« Исключение понятий».	1	
5	Тест школьной тревожности Филлипса.	1	
6	Методика диагностики самооценки старшеклассника.	1	
7	Методика изучения свойств нервной системы учащихся.	1	
8	Шкала эмоционального профиля детей школьного возраста.	1	
9	Шкала эмоционального профиля детей школьного возраста.	1	

План занятий по психофизиологической саморегуляции на основе функционального биоуправления («Волна-03-М») с детьми младшего школьного возраста:

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Продолжительность
1	Постановка дыхания	4	10 минут
2	Обучение	4	11 минут
3	Закрепление навыка	2	12 минут

План занятий по психофизиологической саморегуляции на основе функционального биоуправления («Волна-03-М») с детьми младшего школьного возраста:

№ п/п	Название занятия	Количество	Продолжительность
1	Стресс	1	25 минут
2	Дыхание	1	25 минут
3	Дыхание	1	25 минут
4	Метод ФБУ	1	25 минут

Список использованных источников:

1. Метиева, Л.А. Сенсорное воспитание детей с отклонениями в развитии : сб. игр и игровых упражнений / Л.А. Метиева, Э.Я. Удалова. – М. : Книголюб, 2007. – 119 с.
2. Мастюкова, Е.М. Лечебная педагогика : (дошкольный возраст : советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии / Е.М. Мастюкова. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 304 с.

3. Фомина, Л.В. Сенсорное развитие : программа для детей в возрасте 5-6 лет / Л.В. Фомина. - М. : Сфера, 2001. - 77 с. : ил.
4. Кряжева, Н.Л Развитие эмоционального мира детей./КряжеваН.Л.- Ярославль.-1996 г.
5. Алышева, Т. В. Олигофренопедагогика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Т. В. Алышева. – Москва : Дрофа, 2009. – 396 с.
6. Бгажнокова, И. М. Психология умственно отсталого школьника / И. М. Бгажнокова. – Москва : Педагогика-Пресс, 2002. – 205 с.
7. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – Санкт-Петербург : Нева, 2002. – 510 с.
8. Самоукина, Н.В. «Первые шаги школьного психолога» Дубна «Феникс» 2002г.
9. Шмаков, С.А. «Игры, развивающие психические качества личности школьника» ЦГЛ Москва 2004г.
10. Диагностический альбом Цветковой М.Ю., Семенович А.С. «Диагностика топологических свойств нервной системы», Н.Я. Семаго, М.М. Семаго «Оценка развития познавательной деятельности ребенка (дошкольный и младший школьный возраст)» С-П., «Триумф», 2007г.