**Министерство образования Ставропольского края**

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Специальная (коррекционная) образовательная школа – интернат № 18»**

**357700 Ставропольский край, г. Кисловодск, ул. Линейная, 68 тел./факс (87937) 20626**

**Коррекционные упражнения**

**«Чувствовать колебания воздуха»**

Воспитатель: Ветрова Л.А.

**Город-курорт Кисловодск**

**2022 г.**

**Чувствовать колебания воздуха**

**(упражнения, разработанные для незрячих)**

**Цель:** Учиться останавливать движение на определённом расстоянии от преграды.

Выработать привычку чувствовать ближайшее пространство.

 Научить угадывать траекторию движения предмета (мяча).

Развивать пространственную интуицию.

Научиться чувствовать изменение пространства и колебания воздуха.

Тренировать прямохождение.

**Упражнения:**

1. Нужна стена.

 Подойти к стене на такое расстояние, чтобы незрячий человек смог при желании до неё дотронуться. Чтобы он встал, руки либо на груди, либо вдоль туловища. Он должен попробовать сначала медленно дотронуться до стены одним пальцем. Именно дотронуться. Потом — ладонью, и опять именно дотронуться. Дальше надо пробовать быстрее, как сможет, то есть на максимальной скорости, но опять именно дотрагиваться, а не ударять.

Дальше следует усложнить упражнение. Наметить себе расстояние от руки до стены — скажем, в один, максимум два сантиметра — и опять же сначала медленно подносить руку к стене, чтобы между ладонью (пальцем) и стеной было не больше двух сантиметров. Учиться останавливать движение на определённом расстоянии от преграды.

Эту часть упражнения также можно усложнять за счёт скорости. Не ударять по стене рукой, а тормозить ладонь (кулак), именно в 1−2 см от неё. То есть, человек вроде и бьёт, но волевым усилием решает, где его руке остановиться. Такую штуку нужно проделывать, стоя на разных расстояниях от стены. Незрячий должен попробовать подойти близко к стене, потом попробовать отойти на расстояние больше вытянутой руки. Это упражнение тоже можно выполнять 3−5 минут в день.

Будет замечательно, если человек научится останавливать любую руку на любом заданном им расстоянии от стены. Это расстояние может быть и полметра, главное — чтобы рука чётко останавливалась именно на этом расстоянии. Чёткость тут относительная - 45 и 55 см — это всё равно почти полметра. Самое главное, чтобы незрячий задумал полметра — и так и остановился. Примерно так, а не в сантиметре и не в метре.

Зачем нужно это упражнение? И почему именно рука? Рука потому, что не лоб, а то лбом можно угодить в стену. Благодаря этому упражнению выработается привычка чувствовать ближайшее пространство, и натыкаться во время похода по улице куда-либо незрячий будет уже меньше. Причём, чем больше человек будет заниматься этим, тем меньше будет натыкаться.

 2. Нужен маленький резиновый упругий мячик.

Сесть надо перед стенкой на колени. Очень и очень близко, для начала сантиметрах в тридцати. Бросать мячик в стенку не сильно. Бросать и ловить, но обязательно руками, а не так, чтобы он в живот или на колени отскакивал. Сначала будет сложно. Нужно так бросать мячик раз 20.

К следующему этапу переходить желательно только тогда, когда незрячий сможет поймать мячик все 20 раз. Случится это, может быть, не так скоро, не с первого раза. Но пока не случится, не стоит усложнять упражнение. Когда человек сможет поймать мяч 20 раз на расстоянии 30 см, нужно отодвинуться от стены.

Теперь сесть надо так, чтобы между незрячим и стеной было 50 см. Делать нужно то же самое. И так далее. Каждый новый этап, каждое новое усложнение — это удаление от стены на всё большее расстояние. Будет отлично, когда человек сможет поймать 20 из 20 мячиков на расстоянии в полтора метра, сидя на коленях.

Эту часть тоже можно усложнить: не сидеть на корточках, а бросать мячик стоя, опять же очень близко к стене. И, разумеется, всё время отдаляться, опять же примерно до полутора метров. Но и это ещё не всё.

Есть вторая часть упражнения. Для этого берётся всё тот же мячик, и незрячий человек садится на колени, но лицом не к стене, а в угол, в то место, где сходятся две стены. Очень сложное упражнение, но эффект потрясающий. Суть та же: нужно кидать мячик. Но он будет отлетать не прямо в незрячего, а отскакивая от какой-то из двух стен в сторону. Мячик будет летать всё время по разным траекториям и задача — его движение угадать. Так опять же развивается пространственная интуиция. Чем дальше человек будет отсаживаться от угла, тем будет сложнее, но тем и эффект заметнее. Начинать обязательно нужно с 30 см.

3. Нужен воздушный, не особенно мелкий, шарик.

Шарик надуть и в него играть. Игра такая: сначала (можно сидеть, лежать, стоять — это не имеет значения) просто надо подбрасывать его руками. Очень невысоко, на 10−20 см, не выше. Задача — поймать руками. Дальше подбрасывать следует всё выше и выше. Задача та же — поймать падающий шарик. Потом нужно встать и начать подбрасывать шарик прямо до потолка. Задача всё та же — поймать падающий шарик. Затем можно кидать шарик в стенку с расстояния в полтора-два метра. Задача опять та же — поймать летящий шарик. Потом можно поиграть в «теннис» без ракеток с любым из родственников (знакомых), но обязательно всё тем же шариком.

Расстояние — от 1,5 до 3 метров. На таком расстоянии следует стоять друг от друга. Технология игры проста: незрячий должен бросать шарик в противника или, слегка подбросив, слегка шлёпать по нему ладонью, чтобы он летел в нужную сторону. Ни в коем случае нельзя разрешать партнёру по игре бросать шарик чётко в руки незрячему. Нужно кидать как бы в него, но куда угодно — то есть, в ноги, в лицо, над ухом, в живот, недалеко сбоку.

Тут можно устроить игру «Кто сколько пропустит шаров мимо себя». Кто больше, тот и проиграл. Для начала, разумеется, шары в человека нужно запускать медленно, а потом можно и на скорости.

Упражнение следует выполнять именно с воздушным шариком. Почему? Всё очень просто: воздушный шарик, падая или, летя в незрячего, почти не издаёт звука, а лишь немного меняет пространство - «колеблет» воздух. Человеку обязательно следует научиться чувствовать изменение пространства и колебания воздуха.

4. Нужно поставить в комнате два стула на максимальном расстоянии друг от друга.

Нет места — тогда просто отметить для себя в комнате две точки, максимально удалённые друг от друга. При этом точки должны быть друг напротив друга, то есть точно по прямой. Дальше надо встать в одну точку или к одному стулу и идти до второй точки (до второго стула). Задача — пройти прямо, не сбиваясь ни влево, ни вправо. Сначала медленно, потом всё быстрее, и обязательно без трости или любой другой помощи. Это тренировка прямохождения.

Надеемся, что приведённые здесь упражнения окажутся полезными для педагогов в работе с незрячими детьми.

**Министерство образования Ставропольского края**

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Специальная (коррекционная) образовательная школа – интернат № 18»**

**357700 Ставропольский край, г. Кисловодск, ул. Линейная, 68 тел./факс (87937) 20626**

**Коррекционное занятие**

**«Фауна.**  **Опознавание объектов животного мира**

 **зрительно-осязательным и зрительным способом»**

Воспитатель: Ветрова Л.А.

**Город-курорт Кисловодск**

**2023 г.**

**Тема:** «Фауна. Опознавание объектов животного мира зрительно-осязательным и зрительным способом».
**Цель:**расширить представления о животном мире на примере птиц (вороны серой и сизого голубя).

**Задачи:**

* расширение словарного запаса учащихся;
* формирование навыков по распознаванию объектов животного мира (птицы, звери, рыбы, насекомые);
* развитие мышления, речи, кругозора;
* привитие любви к животному миру родного края;
* развитие тактильной чувствительности;
* закрепление навыков чтения по Брайлю;
* развитие зрительного восприятия;
* развитие осязания.

**Оборудование:**чучела птиц – серой вороны и сизого голубя, книги о птицах, раскладушка «Птицы родного края», диски с голосами птиц.

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент**

**II. Зрительные упражнения**

1. Упражнение на улучшение кровообращение век
И.п.: сидя. Быстро моргать в течение 6–7 секунд.
2. Упражнение на расслабление мышц век
И.п.: сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторять 5–6 секунд.
3. Упражнение на снятие зрительного напряжения
И.п.: стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 4–5 раз.
4. Упражнение на расслабление зрительного анализатора. Пальминг.

**III. Совместное открытие знаний**

«Разгадайте ребус». (Детям предлагается ребус, в котором зашифровано слово «фауна»: по первым буквам названия всех птиц – Филин, Аист, Утка, Неясыть, Альбатрос).
**Учитель:** Кто знает, что такое фауна?
«Толковый словарь» Ожегова говорит, что фауна – это животный мир (например, морская фауна).
А словарь иностранных слов говорит, что фауна – это в древнеримской мифологии - богиня полей и лесов, покровительница животных. Давайте сделаем вывод.
**Дети:**Вывод: фауна – весь животный мир.
**Учитель:** Что такое животный мир, какой он разнообразный, об этом мы будем говорить на сегодняшнем занятии.
На какие группы делится животный мир?

**Дети:** Птицы, рыбы, звери, насекомые.
**Учитель:** Назовите представителей птиц.
Назовите представителей рыб.
Назовите представителей зверей.
Назовите представителей насекомых.
Что нарисовано на страницах книги-раскладушки?
**Дети:** Птицы родного края.
**Учитель:**А каких птиц можно еще встретить у нас в городе?
**Дети:** Ворону, сороку, голубя…

**IV. Физкультминутка**

Давайте мы с вами руками помашем,
И что-нибудь птичье давайте мы скажем.
А вдруг это будет,
А вдруг мы взлетим?
Давайте попробуем!
Что мы сидим?

(Дети встают, машут руками, как крыльями, и издают звуки, подражая голосам птиц.)
**Учитель:** Ребята, нам удается взлететь? Давайте постараемся.
– Опять не вышло? Почему? Ведь вы так старались!
**Дети:** Мы – люди. Люди не летают, как птицы.
**Учитель:**Люди давно хотели научиться летать, как птицы. Делали крылья, подобные птичьим, нашивали на них перья, но взлететь не могли. Только изобретение дельтаплана, самолета и других летательных аппаратов позволило человеку осуществить мечту о полете.

**V. Работа по зрительно-осязательному восприятию**

**Учитель:** Посмотрите на чучела птиц. (Детям предлагаются чучела птиц. Названия птиц написаны по Брайлю.)
**Учитель:** Потрогайте их. Что это за птицы, кто догадался?
**Дети:** Ворона, голубь.
**Учитель:** Можно этих птиц встретить на улицах нашего города?
Поменяйтесь птицами. Прочитайте научное название этих представителей птиц. (Научное название птиц написано по Брайлю.)
**Учитель:** Какое главное отличие птиц от других животных?
**Дети:** Главное отличие птиц от других животных – перья на теле.
**Учитель:** Я называю части тела птиц, а вы показываете их на птицах.
Голова, туловище, хвост, шея, клюв, крылья.
Как мы можем узнать птиц вдалеке? Как догадаемся?
Правильно, по размеру – небольшого размера, по движению – на земле или в воздухе.
Какой цвет преобладает в окраске этих птиц? (Черный, серый.)
Значит, увидев черное небольшое движущееся пятно в воздухе или на земле, мы должны догадаться, кто это.
Давайте послушаем сообщения, приготовленные вами, о птицах. (Учитель ставит диск «Голоса птиц».)

**Сообщение о серой вороне**

Ворона – крупная птица, в два раза больше голубя. Туловище – пепельно-серое, а клюв, ноги, голова, крылья, хвост – черные. Клюв острый и сильный. Вороны едят все. Обычно к добыче, которую находят вороны, слетаются другие и вместе ее поедают. Эти птицы живут не только в городской местности, но и в старых хвойных лесах. Строят вороны гнезда сообща из прутьев на верхушках деревьев, в парках, скверах. А когда из зелено-голубых яиц с бурыми крапинками вылупляются птенцы, то опять вместе выкармливают малышей. У вороны глаза зоркие, она хорошо чувствует запахи и издалека слышит, как подкрадывается хищный зверь. Птица очень осторожная и внимательная. Ворона любит прятать про запас пищу и блестящие предметы.
В народе птица ворона считается глупой. Не зря говорят: «Эх ты, ворона! Ну что, проворонил?» Все знают известную басню про ворону и лисицу И.А. Крылова, где высмеивается глупость вороны.
Существуют приметы про ворон. Если вороны устроили в небе хороводы – к снегопаду. Вороны кружатся и летают – к морозу.

**Сообщение о сизом голубе**

Сизым голубь назван потому, что окраска преимущественно сизая. Крылья светло-серые. Ноги красные. Клюв черный. Голубь считается полудомашней птицей, т.к. обитает близ жилища человека. Гнезда голуби устраивают на чердаках домов. Раньше голуби питались только семенами растений, но сейчас голубь ест все. Очень часто можно встретить голубя возле мусорных контейнеров вместе с воронами. Это происходит из-за нехватки пищи. Человеку нужно подкармливать птиц в зимнее время года. Голуби – очень верные птицы. Недаром говорят, что если умирает самка, то умирает и самец.
**Учитель:** Послушайте, как птицы описывают себя сами. Попробуйте догадаться, что это за птицы.

«Я расхаживаю в своем дворе важно и гордо. У меня есть красный гребешок и масленая бородушка. У меня задиристый нрав. Живу я в деревне. По утрам я рано встаю, деткам спать не даю». (Петух.) Петух – это домашняя птица или дикая?
 «Я уверен, что вы меня сразу узнали по моей красивой грудке. Я частый гость в ваших лесах зимой. Не случайно мое имя связано с первым снегом. Прилетаю я из более холодных мест. Там зима наступила раньше, и большая часть корма уже съедена птицами. Посмотрите, какой у меня толстый черный клюв. Им я вылущиваю семена ягод черемухи, можжевельника и рябины. Охотно поедаю я семена ольхи и березы. Голос у меня скрипучий: «жи-жи», вместе с тем я издаю и мягкие звуки: «фю-фю», «фьи-фьи». (Снегирь.)
 «Меня можно увидеть не только в лесу, но и в парках. Я маленькая, как воробышек. У меня черная шапочка, желтая грудка, зеленая спинка и острый черный клюв. Я охотно поселяюсь в старых хвойных лесах. Место для гнезда я выбираю в гнилом пне или занимаю пустые дупла, сделанные лесным плотником – дятлом. Зимой охотно поедаю семена ели, сосны и других растений. Летом питаюсь насекомыми, уничтожая большое количество вредителей леса и сада. Я часто прилетаю на балконы и расклевываю завернутые в бумагу продукты. Люблю несоленое сало. Зимой мне трудно найти пищу». (Синица.)

**VI. Итог занятия**

– О чем мы говорили сегодня на занятии?
– Что нового узнали?

В свободное время учащимся предлагается нарисовать любую из птиц родного края.

**Министерство образования Ставропольского края**

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Специальная (коррекционная) образовательная школа – интернат № 18»**

**357700 Ставропольский край, г. Кисловодск, ул. Линейная, 68 тел./факс (87937) 20626**

**Мини-лекция для подростков**

**«Что такое волнение, тревога, страх и зачем они нам нужны»**

Воспитатель: Ветрова Л.А.

**Город-курорт Кисловодск**

**2023 г.**

**Мини-лекция**

**«Что такое волнение, тревога, страх и зачем они нам нужны»**

**Цель:** Углубление процессов самораскрытия, самосознания. Осознание своих страхов, тревог.

Освоение методов борьбы со своими тревогами и страхами.

Заострить внимание, в какой роли учащиеся испытывают больше всего тревожность, страх, волнение.

**Ход лекции:**

Страх - это негативное эмоциональное переживание, которое испытывает человек при встрече с угрозой или при ее ожидании. Угроза, вызывающая страх, может затрагивать жизнь и здоровье **человека (биологические страхи),** его материальное благополучие или статус в обществе **(социальные страхи)**, а также не иметь материального подтверждения, а быть отражением его собственных мыслей **(экзистенциональные страхи).**

**Тревога -** это расплывчатый, длительный и смутный страх по поводу будущих событий. Она возникает в ситуациях, когда еще нет (а может быть, и не будет) реальной опасности для человека, но он ждет ее, причем пока не представляет, как с ней справиться. По мнению некоторых исследователей, тревога представляет собой комбинацию из нескольких эмоций - страха, печали, стыда и чувства вины. Для тревоги (и для многих форм страха) в большинстве случаев характерен следующий ход мысли: человек находит в своем прошлом или из окружающей жизни примеры неблагоприятных или опасных событий, а затем проецирует этот опыт в свое будущее.

Рассмотрим подробнее отличия состояния тревоги и страха.

Тревога несет в себе адаптивные функции, предупреждая о внешней или внутренней опасности, подсказывает организму, что надо принять необходимые меры для предупреждения опасности или смягчения ее последствий. Эти меры могут быть осознанными, например, подготовка к экзамену, или бессознательными (к ним относятся механизмы психологической защиты).

Исследования ученых показывают, что умеренно развитая тревожность, как личностное качество, повышает шансы человека достичь успехов в учебе или карьерном росте. Другое дело, что ценой такого успеха может быть повышенное беспокойство, нарушение сна и преобладание негативных переживаний над позитивными эмоциями.

Существует два типа тревожности: один - как более или менее устойчивая черта личности, и второй - как реакция индивидуума на угрожающую ситуацию. Хотя эти два типа тревожности представляют собой вполне самостоятельные категории, между ними имеется определенная связь. То есть любой человек, повстречавший поздним вечером на пустынной улице группу пьяных подростков, встревожится (ситуативная тревожность), но если человек только собирается выйти на улицу и при этом уже тревожится по поводу возможного нападения преступников, значит, он обладает повышенным уровнем личностной тревожности.

Особенно сильное влияние на поведение склонных к повышенной тревожности людей оказывают боязнь неудачи, поэтому такие индивидуумы особенно чувствительны к сообщениям о неуспехе их деятельности, ухудшающие показатели их работы. Напротив, обратная связь с информацией об успехе (даже вымышленном) стимулирует таких людей, повышая эффективность их деятельности.

Таким образом, повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность человека перед лицом общественных требований и установок. Это лишний раз подчеркивает социальную природу явления «тревожности», в то время, как страх в большей степени опирается на биологические факторы. При этом отрицательные негативные эмоции, сопровождающие тревожность, являются той ценой, которую вынужден платить человек за повышенную способность лучше приспосабливаться к социальным требованиями и нормам.

Страх - более конкретная и предметная эмоция, чем тревога. Тревогу можно сравнить с предварительной командой «боевой готовности» приводящий организм в состояние относительной мобилизации. Страх же можно сравнить с сигналом «Внимание! Нас атакуют!».

Человек рождается бесстрашным. Маленький ребенок не боится дотронуться до огня или змеи, споткнуться, упасть и т.п. Все эти страхи приходят потом, с полученным опытом. На разных этапах нашей жизни нас могут одолевать разные страхи. Но вместе с полезными, конструктивными страхами часто приобретаются и иррациональные. Когда они становятся слишком сильными и приобретают регулярный характер, их называют фобиями.

**Беспокойство.** Это переживание является вариантом тревоги, при котором происходит логический перебор будущих негативных вариантов развития событий. Человек, испытывающий беспокойство, испытывает неуверенность по поводу будущего, и эта неуверенность заставляет его напряженно размышлять о том, какие неприятности его могут ожидать впереди и как он может с ними справиться.

**Обсуждение. Беседа о своих страхах, тревогах.**

**Упражнение 1 «Нарисуй свой страх».**

Всем предлагается изобразить свой страх. Затем на выбор превратить его в смешной рисунок или разорвать, уничтожить его.

**Упражнение 2 «Дыхание».**

Займите удобное положение, закройте глаза, расслабьтесь, сконцентрируйтесь на каждом вдохе, прочувствуйте его. Затем при выдохе отпускайте все негативные мысли и эмоции. Постарайтесь почувствовать, как дышит каждая клеточка вашего организма, вся кожа. Занятие проводится в течение 3-5 минут. Особое внимание обратите на лицо и руки, расслабьте их.

**Упражнение 3 «Снятие мышечных зажимов».** Поочередно необходимо напрягать и расслаблять мышцы кисти рук, предплечья, лица. Затем перейти к мышцам лица (брови, рот, нос). Далее стоит напрягать мышцы шеи, груди, диафрагмы. Наконец перейти к мышцам живота, спины и мышцам ног: бедра, голени, ступни. Наберите в живот такое количество воздуха, какое вы можете максимально вместить, задержите на несколько секунд дыхание. Далее начинайте выдыхать из себя медленно весь кислород.

**Домашнее задание.** Создать коллаж своих тревог и страхов. Принести на следующее занятие. В течении недели использовать приемы борьбы со своими тревогами, волнениями, возможно придумать свои.