**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАОЗЕРНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

**№ 16 г. ТОМСКА**

**634009, г.Томск,пер.Сухоозерный,6**

**тел./факс 402519,405974**

**zaozerom@mail.tomsknеt.ru**

**Авторская ПРОГРАММА**

**ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ЧУДО - НИТЬ»**

**Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе**

**Метод релаксации и концентрации внимания в работе с детьми**

**Направление: коррекционно-развивающее**

**Педагог: учитель-логопед Волк Т.И.**

**Томск – 2024**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА, методологическая основа курса 3**

1. **Общая характеристика курса «Чудо-нить» 10**
2. **Цель и задачи курса 12**
3. **Особенности построения курса 15**
4. **Примерные виды деятельности 16**
5. **Место курса в Учебном плане 16**

**II ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА 16**

**III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 17**

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 18**

 «*Забота о ребёнке - это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,*

 *мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»*

 В.А. Сухомлинский.

*Благодаря восприятию прекрасного в природе и искусстве,*

 *человек открывает прекрасное в самом себе.*

В.А. Сухомлинский.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Методологическая основа курса**

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальное физическое развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения.

В этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование физического, психического и эмоционального здоровья. Поэтому организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к нарушению механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию и обострению хронических болезней, эмоциональной неустойчивости и неадекватному поведению.

Здоровьесберегающая технология - это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья школьника на всех этапах его обучения и развития.

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Это методика расслабления организма и уравновешивания его внутреннего психологического состояния. Благодаря техникам релаксации можно действительно хорошо расслабиться, ощутить прилив сил и бодрости. Расслабление позволяет снять напряжение и предотвратить наступление депрессии. Релаксация держит уровень стресса на приемлемом уровне, не позволяя ему повышаться.

Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение и возбуждение, другим — сконцентрировать внимание.

Предлагаемая программа «ЧУДО-НИТЬ» предполагает целенаправленный процесс комплексного развития у ребенка тех качеств, которые не сформировались или сформировались не в полной мере своевременно, но очень важны для успешной жизни в обществе.

У большинства детей к 6 - 7 годам психическое развитие достигает того уровня зрелости, который позволяет освоить обширный комплекс научных знаний, новых абстрактных понятий, социально значимых компетенций. Но достаточно часто встречаются дети, у которых эта зрелость своевременно не сформировалось. Следовательно, это обязательным образом отразится и на процессе познания.

**Процесс познания** осуществляется прежде всего органами чувств. Ощущения – это простейший психический познавательный процесс отражения отдельных свойств предметов и явлений окружающего мира, а также внутреннего состояния организма, возникающий при непосредственном воздействии на органы чувств. Если человека лишить возможности ощущать и воспринимать окружающую действительность, он не сможет ориентироваться в мире, ничего не сможет делать. В условиях «сенсорной депривации» (недостатка ощущений) у человека меньше, чем через сутки отмечаются резкое снижение внимания, уменьшение объема памяти, происходят серьезные изменения в психической деятельности.

**Чувственное познание** — это процесс познания явлений окружающего мира с помощью органов чувств человека. Основные механизмы чувственного познания: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус. Осязательные ощущения (или тактильные, возникающее при прикосновении какого-либо предмета к поверхности кожи), есть результат сложного комбинирования 4-х других. Ощущения отражают отдельные свойства предметов и явлений окружающей действительности. Восприятие дает их целостный образ. Восприятие – это целостное отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Специальных органов восприятия не существует, материал для него дают различные анализаторы. При этом первичный анализ, который совершается в рецепторах, дополняется сложной аналитико-синтетической деятельностью мозговых концов анализатора.

Психические процессы: восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь — выступают как важнейшие компоненты любой человеческой деятельности. Для того чтобы удовлетворять свои потребности, общаться, играть, учиться и трудиться, человек должен воспринимать мир, обращать внимание на те или иные моменты или компоненты деятельности, представлять то, что ему нужно сделать, запоминать, обдумывать, высказывать суждения. Соответственно, без участия психических процессов человеческая деятельность невозможна, они выступают как ее неотъемлемые внутренние моменты.

Кратко о психических процессах, которые принимают непосредственное участие в познании:

**Внимание** – это состояние направленности и сосредоточенности сознания на каких-либо объектах с одновременным отвлечением от всего остального. Под направленностью понимается селективный, избирательный характер протекания познавательной деятельности. Внимание может быть направлено на объекты окружающего мира (внешненаправленное внимание) или на собственные мысли, чувства, переживания человека (внутреннее, или самонаправленное, внимание). Под сосредоточенностью подразумевается удержание внимания на одном объекте, игнорирование остальных объектов, большее или меньшее углубление в содержание психической деятельности.

Выделяют несколько видов внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное. Произвольное внимание – это сознательное регулируемое сосредоточение на объекте, внимание, возникающее вследствие сознательно поставленной цели и требующее волевых усилий для его поддержания. Произвольное внимание зависит не от особенностей объекта, а от поставленной личностью цели, задачи. Человек сосредоточивается не на том, что для него интересно или приятно, а на том, что он должен делать.

Послепроизвольное внимание – это внимание, возникающее на основе произвольного, после него, когда для его поддержания уже не требуется волевых усилий. По психологическим характеристикам послепроизвольное внимание близко к непроизвольному: оно также возникает на основе интереса к предмету, но характер интереса в этом случае иной – он проявляется к результату деятельности. Это можно проиллюстрировать на следующем примере: вначале некая работа не увлекает человека, он заставляет себя заняться ею, прилагает серьезные волевые усилия для поддержания сосредоточения, но постепенно увлекается, втягивается – ему становится интересно.

У внимания есть несколько важных свойств. Среди них:

*Сосредоточенность* – это удержание внимания на одном объекте или деятельности, полная поглощенность явлением, мыслями. Она обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов. С сосредоточенностью тесно связано такое свойство, как устойчивость – время сохранения сосредоточения, длительность удержания внимания на чем-либо, сопротивляемость утомляемости и отвлечению.

Состоянием, противоположным устойчивости, является *отвлекаемость*, причиной которой часто бывает непосильная и чрезмерно обширная деятельность. На устойчивость внимания значительное влияние оказывает интерес. Например, при выполнении однотипных упражнений первые из них ученик делает внимательно, сосредоточенно, а дальше, когда материал уже достаточно освоен, интерес утрачивается, ребенок работает механически, устойчивость внимания страдает.

**Память** – следующий психический процесс. Все то, что человек когда-то воспринимал, не исчезает бесследно – в коре больших полушарий головного мозга сохраняются следы от процесса возбуждения, которые создают возможность повторного возникновения возбуждения в отсутствие вызвавшего его раздражителя. Благодаря этому человек может запомнить и сохранить, а впоследствии воспроизвести образ отсутствующего предмета или воспроизвести усвоенные ранее знания. Как и восприятие, память является процессом отражения, но в этом случае отражается не только то, что действует непосредственно, но и то, что имело место в прошлом.

Память – это особая форма отражения, один из основных психических процессов, направленных на закрепление психических явлений в физиологическом коде, сохранение их в этой форме и воспроизведение в виде субъективных представлений.

Без включения памяти в акт познания все ощущения и восприятия будут восприниматься как впервые возникшие и постижение окружающего мира станет невозможным.

Память включает в себя несколько взаимосвязанных процессов: запоминание, сохранение, забывание и воспроизведение.

*Запоминание* – это процесс, направленный на сохранение в памяти полученных впечатлений путем связывания их с имеющимся опытом. Среди форм запоминания выделяют непроизвольное (возникает при отсутствии сознательной установки на запоминание при многократном повторении одного и того же раздражителя, носит избирательный характер и зависит от действий человека) и произвольное запоминание (вызвано необходимостью сохранить знания, умения и навыки).

Разновидностью произвольного запоминания является заучивание – систематическое, планомерное, специально организованное запоминание с применением мнемических приемов.

*Сохранение* представляет собой процесс более или менее длительного удержания в памяти сведений, полученных в опыте. Сохранение прежде всего зависит: от установок личности; силы воздействия запоминаемого материала; интереса к отражаемым воздействиям; состояния человека.

*Забывание* – это естественный процесс угасания, ликвидации, стирания следов, затормаживания связей. Оно носит избирательный характер: забывается то, что не важно для человека, не соответствует его потребностям. Забывание – целесообразный, естественный и необходимый процесс, который дает мозгу возможность освободиться от избытка ненужной информации.

Забывание может быть полным – материал не только не воспроизводится, но и не узнается; частичным – человек узнает материал, но воспроизвести его не может или воспроизводит с ошибками; временным – при торможении нервных связей, полным – при их угасании.

*Воспроизведение* – самый активный, творческий процесс, заключающийся в воссоздании в деятельности и общении сохраненного в памяти материала. Различают следующие его формы: узнавание, непроизвольное воспроизведение, произвольное воспроизведение, припоминание и воспоминание.

*Высшие психические функции* – это сложный набор познавательных процессов, которые осуществляются в человеческом мозге и отличают нас от других живых существ. Они развиваются и становятся более сложными с возрастом, их функционирование тесно связано с развитием нервной системы. Ключевой высшей психической функцией является мышление.

**Мышление** – это процесс, благодаря которому человек мысленно проникает за пределы того, что ему дано в ощущениях и восприятии. Иными словами, с помощью мышления можно получить знания, недоступные органам чувств. Но в основе его лежат чувственные ощущения. Оно позволяет нам анализировать информацию, решать проблемы, формулировать идеи и творчески мыслить. Мышление может быть логическим и абстрактным, и оно позволяет нам приспосабливаться к различным ситуациям и принимать решения.

**Воображение** – это познавательный психический процесс, заключающийся в создании новых образов путем переработки материалов восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте, своеобразная форма отражения человеком реальной действительности в новых, непривычных, неожиданных сочетаниях и связях.

Воображение выполняет несколько важных функций в психической жизни человека. Прежде всего - это познавательная функция. Как познавательный процесс воображение возникает в проблемной ситуации, в которой степень неопределенности, дефицит информации весьма значительный. Воображение ближе к чувственному познанию, чем к мышлению, и отличается от него предположительностью, неточностью, образностью и эмоциональностью.

Воображение возникает в ответ на потребности, стимулирующие практическую деятельность человека, т. е. характеризуется действенностью, активностью. По степени выраженности активности различают два вида воображения: пассивное и активное.

*Пассивное воображение* подчинено субъективным, внутренним факторам и характеризуется созданием образов, которые не воплощаются в жизнь, программ, которые не реализуются или вообще не могут быть реализованы. В процессе пассивного воображения осуществляется нереальное, мнимое удовлетворение какой-либо потребности или желания.

*Активное воображение* проявляется в случаях, когда новые образы или идеи возникают в результате специального намерения человека вообразить что-то определенное, конкретное. По степени самостоятельности и оригинальности продуктов деятельности различают воссоздающее и творческое воображение.

*Воссоздающее (репродуктивное) воображение* имеет в своей основе создание тех или иных образов, соответствующих описанию (по карте, чертежу, схеме, по уже оформленным кем-то материалам).

*Творческое воображение* предполагает самостоятельное создание новых образов, реализуемых в оригинальных и ценных продуктах деятельности, и является неотъемлемой частью любого творчества (научного, технического, художественного): открытия новых закономерностей в науке, конструирования новых машин и механизмов, выведения новых сортов растений, пород животных, создания произведений искусства, литературы.

**Речь**. В психической жизни человека речь выполняет ряд функций. Прежде всего она является средством общения (коммуникативная функция), т. е. передачи информации, и выступает как внешнее речевое поведение, направленное на контакты с другими людьми.

Вернемся к области, на которой акцентируем внимание в данной программе. Тактильные ощущения возникают при прикосновениях и раздражениях рецепторов, находящихся на поверхности кожи. Система тактильной чувствительности неравномерно распределена по всему телу. Более всего скопление тактильных клеток наблюдается на ладони, на кончиках пальцев и на губах.

Прикосновения имеют большое значение для каждого человека. Чувства, которые наполняют нас при тактильном контакте с другими людьми, разнообразны, и в большинстве случаев отражают наше психологическое состояние. Прикосновения помогают нам не только изучать окружающий мир, но и проявлять свои эмоции. Неосознанные движения могут гораздо больше рассказать о человеке и его настроении, чем может показаться на первый взгляд. Например, проявляя открытость и дружелюбие, мы пожимаем другому человеку руку, а в трудные моменты жизни инстинктивно обнимаем.

Тактильность занимает важное место в детско-родительских отношениях. Многочисленные исследования доказали, что у детей, которых в младенчестве брали на руки, обнимали и целовали, наиболее развиты эмоциональный интеллект и психологическая устойчивость, что при взрослении помогает им безболезненно преодолеть подростковый период. Кстати, этот же эффект распространяется и на взрослых людей — у них укрепляется иммунитет, повышается самооценка и чувство удовлетворенности от жизни.

**Понятие об ощущениях. Виды ощущений в психологии: свойства и функции**

В психологии существует тесная связь психических процессов ощущения и восприятия. Оба эти процесса психики являются эмоциональным отражением окружающей реальности и существуют автономно от сознания и порождаются посторонним воздействием на органы чувств.

Ощущение – источник получения всей информации и представлений о своем теле и окружающей реальности. Его можно представить как каналы, с помощью которых информация о внутреннем и внешнем мире приходит в мозг, это позволяет ориентироваться в собственном теле и окружающей реальности. Невозможна осознанность без существования этих каналов.

На основе результатов исследования психики выявлено, что в случае невозможности поступления сигналов из окружающего мира в детстве, к примеру, нарушения зрения или слуха, может возникнуть стойкое нарушение психического развития. Без возможности компенсации нарушения становится невозможным и нормальное развитие психики человека. На основе этого можно сказать, что ощущение особенно важный для психики процесс.

Сигналы, поступающие в мозг из разных органов чувств специфичны, у них есть определенная специализация в основе, которой лежит определенный анализирующий механизм. Благодаря анализаторам, или рецепторам и формированию связи между ними информация быстро достигает мозга.

Рефлекторная природа ощущений

Основываясь на ощущениях индивид получает все доступные знания об окружающем мире. Органы чувств, подвергшиеся стимуляции, начинают передачу сигнала по нервным тканям. Ощущение представляет собой ответ нервной системы на различные раздражители.

Физиологически, механизм возникновения ощущений основывается на деятельности анализаторов. Каждый из них состоит из четырех элементов:

Периферический, или рецептор. Главная его функция заключается в преобразовании энергии поступающей извне в нервный импульс.

Чувствительные нервы, с помощью них эта энергия проходит по нервной системе и доставляется в мозг.

Корковый отдел определенного анализатора, осуществляет переработку импульсов отправленных из периферического отдела.

**Классификация ощущений. Существует четкое разделение видов ощущений:**

По характеру раздражителей: слуховые, обонятельные, зрительные, вкусовые и кожные.

Ощущения, описывающие состояния тела – чувство равновесия, двигательные ощущения, ощущения органов. Сочетания двух и более ощущений – осязание и боль.

Зрительные ощущения

С помощью зрительных ощущений человек может воспринимать окружающий мир, различать цвета и видеть свет. По мнению ученых 90% информации из внешнего мира мозг получает именно благодаря работе зрительного анализатора, более 80% операций происходит под контролем зрения.

Основываясь на зрительных ощущениях, человек узнает форму, цвет, физические характеристики и расстояние до предмета. С помощью ощущений, получаемых от зрения человек способен ориентироваться и направлять движения. Индивиду становится доступным чтение книг и письмо, кино и телевидение, открывается весь мир.

Слуховые ощущения

Человеческий слух способен воспринимать звук частотой от 20 до 20000 колебаний в секунду. Речь имеет прямую зависимость от слуха, именно поэтому некоторые люди утратив слух, лишаются способности говорить. Восстановление речи возможно с помощью контроля движения мышц, заменяющих в таком случае контроль слухом. Долгое и сильное действие на органы слуха могут нанести вред нервной системе человека.

Вкусовые ощущения

Вкус возникает благодаря раздражению рецепторов вкуса содержащимися в воде и слюне веществами. Существует четыре типа таких рецепторов, воспринимающих четыре простейших ощущения вкуса: сладкий, горький, соленый и кислый. Конечное ощущение вкуса получается сочетанием сигналов рецепторов вкуса с сигналами обоняния.

Обонятельные ощущения

Обонятельные рецепторы раздражаются попадающими в нос вместе с воздухом частицами пахнущих веществ. У человека современности роль обонятельных ощущений значительно снижена.

При утрате слуха и зрения, значение обоняния значительно увеличивается.

К примеру, слепо глухие с помощью запахов узнают места, где они уже бывали или встреченных ранее людей.

**Кожные ощущения**

Разделены на два подвида – тактильные ощущения и чувство температуры. Различные нервные окончания в тканях кожи передают отдельно ощущения прикосновения, холода или тепла.

Ощущение вибрации возникает под действием колебаний воздуха, ощущаемых кожными рецепторами. Обычно, этот тип ощущений проявляется слабо, но после утрате слуха и зрения способен развиться достаточно сильно.

Ощущения органов

Включают в себя чувство голода, сытость, тошноту, жажду, удушье. Рецепторы ответственные за данные ощущения расположены в стенках соответственных внутренних органов.

Чувство равновесия

вестибулярный аппарат и равновесие. Анализатором равновесия является вестибулярный аппарат, находящийся во внутреннем ухе. Этот аппарат передает сигналы положения и направления движений головы. Правильное функционирование вестибулярного аппарата необходимо для передвижения человека.

Двигательные ощущения

Телесные ощущения о расположении и передвижении. Рецепторы размещены во всем теле и “отчитываются” о состоянии и положении его составных частей: мышц, суставов, сухожилий. Сигналы преобразуются в данные о расположении и скорости организма.

Осязание

Смесь ощущений получаемых от кожи с двигательными ощущениями. Проявляется при движущемся соприкосновении с кожей, например во время ощупывания предметов.

Степень развития чувства играет большую роль в возможности выполнения операций, требующих мелкой моторики. Основное ощущение, используемое ребенком для познания мира. У слепых – важнейшее ощущение, отчасти замещающее зрение.

Ощущения играют важнейшую роль в жизни, оказывают влияние на восприятие окружающей действительности и получении достоверной информации о ней. Невозможность использования одного или нескольких типов ощущений может сильно ограничить способность человека жить полноценной жизнью, ограничит его в познании и мышлении.

**1. Общая характеристика курса «Чудо-нить»**

Учебно-развивающий курс «Чудо-нить» опирается на общие сведения о декоративно-прикладном искусстве. Но акцент учебного материала строится на концентрации тактильных ощущений и эмоциональном восприятии самого процесса вязания. Потребность в эмоциональном балансе присуща каждому человеку, но не у всех имеются возможности для саморегуляции эмоционального состояния. Здесь не важны возрастные особенности, процесс обучения происходит с опорой на базовые умения и навыки, зависящие от степени развитости мелкой моторики.

Сегодня более 35 миллионов человек во всем мире страдают деменцией. Болезнь Альцгеймера поражает 40 % людей в возрасте старше 75 лет. До 60 лет ее симптомы практически незаметны, но она способна прогрессировать со страшной силой и передается генетически в 100 % случаев. Ожидается, что к 2050 году это число возрастет более чем в три раза, и нам придется искать способы защитить наш мозг от этого изнурительного состояния. Активное использование мозга может предотвратить его потерю.

Практически все современные исследования доказывают, что своевременная профилактика болезни оттягивает ее наступление и ослабляет симптомы. Речь идет не о лекарственных препаратах, а о смене привычек, физической активности и «закалке» мозга интеллектуальной работой. Людям в группе риска, да и всему населению на планете, неврологи советуют заниматься вязанием. Его эффективность в разы выше, чем разгадывание кроссвордов. Это доказано наукой!

Вязание как и шитье, вышивание развивает внимательность и очень напоминает медитацию. Во время медитаций и занятий рукоделием становятся активными одинаковые зоны головного мозга. А влияние медитаций на здоровье и развитие умственных способностей было многократно доказано. Во время произведения ритмичных движений сознание находится в стабильном равновесии. Неврология признала вязание новой йогой, йогой для мозга. Звучит очень впечатляюще!

Вязание успокаивает нервы, помогает избавиться от депрессий. Это обусловлено тем, что процесс не обходится без подбора цветов пряжи (своего рода цветотерапия), ее фактуры (тактильные ощущения). А результат — получение красивой вещи, сделанной своими руками, сопряжен с повышением самооценки человека, что связано с повышением в организме уровня гормона серотонина.

На теле человека много точек, которые помогают корректировать самочувствие, особенные точки расположены на ступнях и ладонях. При вязании используются спицы, крючок, которые воздействуют на биоактивные точки пальцев и ладони, которые связаны с центральной нервной системой и головным мозгом. Такая скрупулёзная работа как вязание воздействует на мозг ребенка и таким образом помогает развивать речь и мышление; требует точности и мелких движений руками, улучшая координацию движений..

Вязание является терапевтическим потенциалом для людей, страдающих от нервно-психических заболеваний. Оно может помочь справиться с симптомами депрессии, тревожности и посттравматического стрессового расстройства.

С точки зрения психологии вязание способствует расслаблению и уменьшению тревожности: тренировка мелкой моторики за счет однообразности и многократности повторений определенных движений способствует ее расслаблению. Согласно исследованиям, через 15-20 минут с момента начала вязания, происходит снижение уровня гормона стресса - кортизола, а уровень высвобождаемого эндорфина и дофамина в крови начинает повышаться. Таким образом улучшается настроение, происходит повышение самооценки.

Вязание – это отличное занятие для всех людей, потому что оно задействует все части мозга одновременное. Оно помогает сохранить ментальное здоровье. Процесс вязания активно тренирует наш мозг в то время, пока руки совершают движения. Каждое движение в вязании требует включения различных областей мозга со специфическими функциями:

планирование и решение проблем – лобная доля

интерпретация зрения (цвет, свет, движение) – затылочная доля

двигательные, сенсорные функции – теменная доля

память, последовательность действий и организация – височная доля

точность и время движений - мозжечок

Причина, по которой вязание может быть расслабляющим, заключается в том, что оно требует, чтобы ваш ум оставался сосредоточенным на текущей задаче, что позволяет ему отдохнуть от чрезмерного обдумывания всего остального. Пока длится процесс вязания, мозг продолжает активно работать, только по-другому.

Нейроиммунологи говорят, что состояние сосредоточенного внимания, проявляющееся в таких занятиях, как йога, медитация и вязание, позволяет концентрироваться на самом процессе, что помогает мозгу формировать чувство благополучия.

Ученые утверждают, что вязание включает в себя множество операций, которые являются математическими навыками. Пряжа бывает разной толщины, и у людей бывают разные размеры. Поэтому необходимо применять математические расчеты, использовать научно-обоснованный подход к процессу – например, все очень хорошо понимают что такое конгруэнтость (это соответствие, согласованность внутреннего содержания человека (его установок, взглядов, эмоций и чувств, состояний, переживаний) и его внешних проявлений — поведения, вербального выражения своих чувств и эмоций).

 Когда происходит процесс вязания, максимально используется память своих действий – сколько рядов нужно связать, чередование петель в раппорте и когда делать прибавки. Использование большего количества памяти только делает ее сильнее.

Во время процесса вязания , возникают, так называемые, Альфа-волны - мозговые волны, которые наблюдаются, когда человек полностью бодрствует, но находится в расслабленном, блаженном и вызывающем привыкание состоянии. Они также могут возникать во время йоги, медитации.

По мнению ученых вязание прекрасно укладывается в теорию пересечения средней линии, но почему это так важно? Средняя линия представляет собой воображаемую вертикальную линию, проведенную прямо через середину тела и отделяющую правую часть тела от левой. Способность пересекать среднюю линию важна для физической и интеллектуальной активности человека. По сути, пересечение средней линии означает интеграцию. Это способность использовать оба полушария нашего мозга одновременно.

Есть много повседневных дел, которые требуют пересечения средней линии, например, завязывание шнурков на кроссовках, надевание носков и чтение. Целью пересечения средней линии является латерализация, которая в упрощенном виде означает, что оба полушария мозга взаимодействуют друг с другом и устанавливается доминирование сторон, что и разделяет человечество на левшей и правшей, например.

Когда людям трудно пересекать среднюю линию, это может не лучшим образом повлиять на их когнитивные способности и управление своим телом. Это означает, что у них есть скрытая проблема нейрообработки. Обе стороны мозга таких людей не взаимодействуют, и это приводит к снижению координации, мониторного контроля над движениями, как следствие, к трудностям в достижении навыков более высокого уровня.

Вязание же тренирует способность пересекать среднюю линию. Подумайте о процессе размешивания супа – если вы делаете это правой рукой, вы пересечете среднюю линию, мешая в горшке в направлении левой руки и обратно. Ваша левая рука могла бы поддерживать горшок. Так и вязание – это деятельность, которая пересекает среднюю линию и помогает установить латерализацию функций головного мозга.

Перебрасывая пряжу вокруг спицы, ритмично переключая руки, повторяющиеся жесты требуют постоянного пересечения средней линии в деятельности, которая также развивает мелкую моторику, что является необходимым условием для развития личности в целом.

Процесс доминирования можно усилить, если вязать крючком, который сильнее подчеркивает доминирующую руку, чем вязание на спицах.

Вязание приносит пользу обеим сторонам мозга – правое полушарие для творчества, левое для логики и математики.

Вязание – это способ помочь своему мозгу и развить способности, необходимые и для другой деятельности.

Творческий характер вязания помогает детям учиться экспериментировать, находить выход из затруднительных ситуаций, развивает личность ребенка с эстетической точки зрения.

И напоследок, ещё один факт от учёных. Вязание повышает настроение. А мы знаем, что тот самый «счастливый» гормон, который нас радует.

**2. Цель и задачи курса**

 **Цель курса** «Чудо-нить» заключается в комплексном развитии нейропсихических функций головного мозга при помощи древнейшего вида декоративно-прикладного творчества – ВЯЗАНИЯ. Воздействие на развитие данных функций предполагает активное воздействие на различные рецепторы: тактильные ощущения рук, зрительные анализаторы. Предполагается, что это повысит внутренний потенциал детей: поможет выработать стрессоустойчивость, умение самостоятельно выходить из состояния психологического дисбаланса, улучшать свои когнитивные способности, развивать эмоциональный интеллект, получать удовольствие от процесса вязания, от касаний к различным фактурам пряжи, повышать личную самооценку ребенка в итоге получившейся работы.

**Задачи программы:**

Обучающие:

• дать общие сведения о древнейшем виде декоративно-прикладного творчества;

• обучить основам техник вязания - спицы, крючок;

• обучить использовать и применять различные особенности и терминоглогию вязания: провязать за заднюю петлю, переднюю, одинарный- двойной накид и т.д.;

• обучить рисовать эскиз будущей работы;

Развивающие:

• развивать творческие способности;

• развивать речь, память, внимание, воображение, познавательные процессы.

Воспитательные:

• воспитывать уважительное отношение к истории декоративно-прикладного искусства;

• воспитывать осознанный интерес к методам психологической саморегуляции;

• воспитывать потребность в коллективном творчестве;

• воспитывать терпение и усидчивость, внимательность и сосредоточенность в процессе вязания;

• сформировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе творческой деятельности:

• формировать общие этические нормы и правила поведения;

• способствовать повышению самооценки и успешности;

• воспитывать выносливость, терпение и ответственность;

• воспитывать уважительное отношение друг к другу и к педагогам.

По итогам освоения программы, обучающиеся будут знать:

• о декоративно-прикладном искусстве и творчестве;

• о приемах и методах работы в процессе вязания;

• основные понятия и термины декоративно-прикладного творчества.

уметь:

• ориентироваться в видах различной пряжи и методах работы с ней;

• самостоятельно проектировать будущую работу;

• выполнять различные образцы для работы.

Личностные результаты реализации программы:

По итогам освоения программы у обучающихся будут развиты:

• коммуникативные компетенции: умение создавать творческую работу;

• работоспособность, умение довести работу до конца;

• культура организации деятельности;

• внимательность;

• наблюдательность;

• стремление к совершенствованию результатов работы;

• ответственное отношение к самообучению, саморазвитию и самообразованию;

• устойчивый интерес к данному виду деятельности;

• навык саморегуляции своего эмоционального состояния.

Коррекционно-развивающие:

У обучающихся должны развиться и сформироваться:

- навыки координации в пространстве;

- точности движения руки, регуляции силы движений, определение амплитуды, скорости, ритмичности навыки плавности движений;

- работа пальцами обеих рук;

- тактильная чувствительность, мелкая моторика;

- внимание, усидчивость, самостоятельность;

- межполушарное взаимодействие;

- зрительно-моторная координация.

Формы работы

- Групповая

- Подгрупповая

- Индивидуальная

Методы воспитания:

1. Методы формирования сознания (методы убеждения):

* + объяснение
	+ показ
	+ пример (педагогический, личный пример педагога)
	+ обзор литературы.

2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения:

• упражнение

• воспитывающие и развивающие ситуации

3. Методы стимулирования поведения и деятельности:

• методы поощрения (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков): создание «ситуации успеха», благодарность, участие в выставке творчества награждение и др.

**3.** **Особенности построения курса**

Данный учебный курс направлен на получение практических знаний и умений об одном из древнейших способов релаксации, возможности научиться не только расслаблению, но и получить удовольствие от соприкосновения с различными фактурами пряжи, удовольствия от простых механических движений руками, пальцами, любования цветом и оттенками пряжи, получившейся петелькой и полотном из петелек. Внимание сосредотачивается на однообразном провязывании петель и рядов, чтобы не было дефектов в полотне.

Итоговый результат не является самоцелью, как в обычном кружке по вязанию, здесь важен сам процесс. Важнее – восстановление эмоциональной стабильности психики человека, его психическое и эмоциональное здоровье, умение противостоять депрессии и негативному воздействию окружающей среды.

Поэтому занятия строятся с опорой на уже имеющийся опыт обучающегося, какого бы возраста он не был: ученик 5го или 9го класса. Каждый учащийся должен получить собственное развитие в данном направлении, обогатить свой эмоциональный мир, получить заряд позитивной энергии и способность противостоять негативу. Кроме этого, решать образовательные задачи по развитию речи: обогащение активного словарного запаса и усвоение новых понятий и терминологии.

Целевая аудитория: обучающиеся в 5-9 классах общеобразовательной школы, страдающие стрессовыми перегрузками, тревогой, психическими расстройствами легкой степени.

**4. Примерные виды деятельности**

* Сматывание нити в клубок
* Распутывание нити без разрыва нити
* Изучение фактуры пряжи: мягкая-жесткая, объемная-тонка, теплая-прохладная, упругая, неэластичная, приятная, колючая, пушистая, гладкая
* Изучение основ цветовой гаммы: теплая, холодная, контрастная
* Смешивание различных видов пряжи
* Изучение вязальных техник, их отличие: спицы, крючок
* Изучение видов петель, способов их набора, провязывания и комбинирования
* Изучение приемов вязания
* Изучение основных условных обозначений
* Чтение схем
* Вязание образцов
* Изготовление помпонов.
* Изготовление игрушек из помпонов
* Изготовление мягкой вязаной игрушки
* Консультирование по объемным проектам

**5. Место курса в учебном плане**

Курс рассчитан на один учебный год. Занятия проходят во внеурочное время между учебными сменами в специально оборудованном кабинете. Расписание занятий составляется с учетом режима работы школы и в соответствии с циклограммой специалиста, согласованной с администрацией школы. В соответствии с учебным планом для изучения курса предусматриваются подгрупповые и групповые формы работы.

Продолжительность и интенсивность занятий определяется индивидуально, но не реже 2-х раз в неделю.

Ориентировочная продолжительность логопедических занятий определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями и может составлять:

групповое занятие – 40 минут;

подгрупповое занятие – 30–40 минут;

Педагог работает в тесном сотрудничестве с другими специалистами сопровождения - педагогом-психологом, что обеспечивает комплексный подход в решении трудностей обучающегося.

Занятия направлены на формирование положительной эмоциональной реакции через тактильные ощущения и механические движения рук. Вырабатывание терпеливости и сосредоточенности: сматывание пряжи в клубок, перематывание пряжи из клубка в клубок, миксование пряжи в отдельный клубок, распутывание запутанной пряжи без обрезания нити. Анализ своих ощущении.

**II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**1.** Вводное занятие: знакомство с видами декоративно-прикладного искусства. Ознакомление с планом работы кружка, техникой безопасности на уроке. Вязание, отличительные особенности. Техники вязания и инструменты (2ч.)

**2.** Беседа о видах пряжи. Рассматривание образцов пряжи. Изучение пряжи при помощи тактильных ощущений. Анализ своих ощущении. Цвет пряжи. Образное восприятие цвета. Сочетание фактуры и цвета пряжи. (2ч.)

**3.** Изучение видов пряжи: по составу - хлопок, лен, шерсть, кашемир, акрил, полиэстер, смесовая; по цвету - ровнокрашенные, секционноокрашенные, светящаяся, светоотражающая; по фактуре - ровница, крученная, буклированная, фантазийная. По оценке тактильных ощущений: толстая-тонкая, теплая-прохладная, меховая-пушистая, скользкая, приятная-неприятная. Возможное применение видов пряжи для проектов. (2ч.)

 **4.** Основные приемы вязания спицами» (29 ч.)

Знакомство со спицами. Техника безопасности при работе со спицами. Размер спиц.

Знакомство с понятиями «набор петель», «лицевая петля», «изнаночная петля», «чулочное вязание», «платочное вязание», «кромочные петли», «накид», «2 вместе», «3 вместе».

Набор петель, лицевые и изнаночные петли, закрепление петель. Виды узоров из лицевых и изнаночных петель. Снятые и вытянутые петли Закрытие вязания. Вывязывание образцов.

Жгуты. Обхватывающие петли. Бугристые узоры. Вывязывание образцов.

Перемещения петель, Прибавление и убавление петель. Плотность вязания.

Графическое изображение рисунка. Условные обозначения в схемах. Чтение и составление схем.

«Многоцветное вязание». Особенности цветного вязания с протяжками и вязания в технике интарсия. Соединение цветных полотен по вертикальным и горизонтальным линиям. Цветное вязание с протяжками. Вязание многоцветных узоров. Вязание панно в технике интарсии.

«Круговое вязание спицами». Особенности кругового вязания.

Продумывание темы проекта по работе с пряжей. Подбор техники и инструментов. Различительные особенности вязания на спицах и крючком.

II Техника вязания крючком (14ч.)

Способы работы крючком. Техника безопасности при работе с крючком. Виды крючков. Размеры крючков.

Основные виды столбиков (полустолбики, столбики без накида, с накидом, пышные столбики, столбики с 2, 3 накидами,соединительный столбик). Основные приёмы вязания (выполнение начальной петли и цепочки, накид, прибавление, убавление). Вывязывание образцов. Изготовление помпонов, кистей и шнуров.

Графическое изображение рисунка. Условные обозначения в схемах. Чтение и составление схем.

 **Работа с проектами. (19ч.)** Вязание спицами и крючком мягких игрушек. Техника выполнения объемных игрушек.

Итоговое занятие. Анализ работ. (1 ч.)

**Всего: 68 часов**

 **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Улучшение функций самоконтроля своего психологического состояния

Улучшение координации мелкой моторики

Улучшение деятельности мозговых функций: внимания, памяти и пр.

Способность занять себя полезным видом деятельности

Развитие чувства стиля и красоты

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Занятия (в часах) | Месяц | Место проведения |
| 1 | **Вводное занятие:** знакомство с видами декоративно-прикладного искусства. Ознакомление с планом работы курса, техникой безопасности на уроке.  | 1 | Сентябрь  | Кабинет 2 блока |
| 2 | Вязание, отличительные особенности. Техники вязания и инструменты  | 1  | Сентябрь | Кабинет 2 блока |
| 3 | Беседа о видах пряжи. Рассматривание образцов пряжи. Изучение пряжи при помощи тактильных ощущений. Анализ своих ощущении.  | 1 | Сентябрь | Кабинет 2 блока |
| 4 | Цвет пряжи. Образное восприятие цвета. Сочетание фактуры и цвета пряжи | 1  | Сентябрь | Кабинет 2 блока |
| 5-6 | Изучение видов пряжи: по составу - хлопок, лен, шерсть, кашемир, акрил, полиэстер, смесовая; по цвету - ровнокрашенные, секционноокрашенные, светящаяся, светоотражающая; по фактуре - ровница, крученная, буклированная, фантазийная. По оценке тактильных ощущений: толстая-тонкая, теплая-прохладная, меховая-пушистая, скользкая, приятная-неприятная. Возможное применение видов пряжи для проектов.  | 2  | Сентябрь  | Кабинет 2 блока |
| 7-35 | **Основные приемы вязания спицами** | **(29 ч.)** |  | Кабинет 2 блока |
| 7 | Знакомство со спицами. Техника безопасности при работе со спицами. Размер спиц. | 1 час | Сентябрь |  |
| 8-9 | Знакомство с понятиями «набор петель», «лицевая петля» Знакомство с понятиями «изнаночная петля», «чулочное вязание», «платочное вязание» | 2 | Сентябрь  | Кабинет 2 блока |
| 10-11 | Знакомство с понятиями «кромочные петли», «накид», Знакомство с понятиями «2 вместе», «3 вместе» | 2 | Октябрь  | Кабинет 2 блока |
| 12 | Набор петель, лицевые и изнаночные петли. Виды узоров из лицевых и изнаночных петель. | 1 | Октябрь  | Кабинет 2 блока |
| 13-14 | Снятые и вытянутые петли. Вывязывание образцов.Закрытие вязания. | 2 | Октябрь  | Кабинет 2 блока |
| 15-16 | Перемещения петель.Жгуты и араны. Вывязывание образцов. | 2 | Октябрь  | Кабинет 2 блока |
| 17 | Обхватывающие петли. Вывязывание образцов. | 1 | Октябрь  | Кабинет 2 блока |
| 18-19- | Бугристые узоры. Вывязывание образцов. | 2 | Ноябрь | Кабинет 2 блока |
| 20-21 | Прибавление и убавление петель. Плотность вязания. | 2 | Ноябрь | Кабинет 2 блока |
| 22 | Графическое изображение рисунка. Условные обозначения в схемах. Чтение и составление схем. | 1 | Ноябрь | Кабинет 2 блока |
| 23 | «Многоцветное вязание». Особенности цветного вязания с протяжками и вязания в технике интарсия. | 1 | Ноябрь |  |
| 24 | Цветное вязание с протяжками. | 1 | Ноябрь | Кабинет 2 блока |
| 25 | Цветное вязание в технике «интарсия». | 1 | Ноябрь |  |
| 26-29 | Вязание многоцветных узоров. | 4 | Декабрь | Кабинет 2 блока |
| 30-33 | «Круговое вязание спицами». Особенности кругового вязания. | 4 | Декабрь | Кабинет 2 блока |
| 34 | Продумывание темы проекта по работе с пряжей. Подбор техники и инструментов. | 1 | Январь | Кабинет 2 блока |
| 35 | Различительные особенности вязания на спицах и крючком. | 1 | Январь | Кабинет 2 блока |
| 36-49 | **Техника вязания крючком**  | **14** |  |  |
| 36 | Способы работы крючком. Техника безопасности при работе с крючком. Виды крючков. Размеры крючков. | 1 | Январь  | Кабинет 2 блока |
| 37 | Основные виды столбиков (полустолбики, столбики без накида, с накидом, пышные столбики | 1 | Январь  | Кабинет 2 блока |
| 38 | Столбики с 2, 3 накидами, соединительный столбик. | 1 | Февраль  | Кабинет 2 блока |
| 39-40 | Основные приёмы вязания (выполнение начальной петли и цепочки, накид, прибавление, убавление). | 2 | Февраль  | Кабинет 2 блока |
| 41-45 | Вывязывание образцов. Изготовление помпонов, кистей и шнуров. | 5 | Февраль  | Кабинет 2 блока |
| 46-49 | Графическое изображение рисунка. Условные обозначения в схемах. Чтение и составление схем. | 4 | Март  | Кабинет 2 блока |
| 50-67 | **Работа с проектами** | **20** |  |  |
| 50-53 | Вязание спицами и крючком (по выбору) мягких игрушек. Техника выполнения объемных игрушек.  | 4 | Март | Кабинет 2 блока |
| 54-61 | Выполнение задуманного проекта.  | 8 | Апрель  | Кабинет 2 блока |
| 62-67 | Выполнение задуманного проекта. | 6 | Май  | Кабинет 2 блока |
| 68 | Итоговое занятие. Любование готовыми проектами, анализ работы | 1 | Май | Кабинет 2 блока |