

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Алтайский институт развития образования имени А.М. Топорова»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор

_____М.В. Дюбенкова
Приказ КАУ ДПО «АИРО
имени А.М. Топорова»
от «_» _____ 20__ г. №
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Использование кинезиологических упражнений
для снятия учебного стресса у обучающихся,
испытывающих трудности в обучении»**

Барнаул 2022

Организация – составитель: КАУ ДПО «Алтайский институт развития образования имени А.М. Топорова», кафедры социализации и развития личности

Составитель:

Лопуга Е.В., декан факультета воспитания и социализации КАУ ДПО АИРО, к.пед.н.,

Куратор программы:

Лопуга Е.В., декан факультета воспитания и социализации КАУ ДПО АИРО, к.пед.н.

Эксперты:

Мельничук И.В., зав. базовой кафедрой АИРО по направлению «Обеспечение психолого-медико-социального сопровождения подростков»,

Черепанова О.П., старший преподаватель кафедры социализации и развития личности, заместитель руководителя отделения по психологии КУМО

Программа составлена на основе Приказа Минобрнауки РФ от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам», Приказа Главного управления образования и молодежной политики от 04.09.2015 №1494 «О порядке и правилах разработки, согласования и реализации дополнительных профессиональных программ и учебно-методических комплексов в системе повышения квалификации педагогических работников Алтайского края», методических рекомендаций по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № ВК-1031/06).

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры _____ «11» февраля 2022 г. (протокол №2).

Зав. кафедрой _____ (Лопуга В.Ф.)

Программа согласована с заместителем директора по учебной работе: _____ (Елютиной А.А.)

Программа утверждена решением Ученого совета КАУ ДПО АИРО от «__» _____ 2022 г. (протокол №__).

Программа включена в реестр дополнительных профессиональных программ, рекомендованных к реализации (Приказ Министерства образования и науки Алтайского края № _____ от «__» _____ 2022 г.)

Содержание

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 4 |
| 1. Учебный план | 7 |
| 2. Календарный учебный график | 7 |
| 3. Содержание программы | 8 |
| 4. Организационно-педагогические условия | 9 |
| 5. Формы аттестации и оценочные материалы | 10 |
| Литература, используемая при разработке дополнительной профессиональной программы | 12 |
| Лист внесения изменений | 13 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ «Комплект оценочных средств» | 14 |

Пояснительная записка

Актуальность

Интенсификация процесса обучения в школе, усложнение содержания образовательных программ, «левополушарные» педагогические технологии, увеличение продолжительности учебного дня создают предпосылки для возникновения трудностей в обучении детей с нормативным развитием. Для обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья, даже один отдельно взятый из этого перечня факторов, может стать критическим и привести к низким образовательным результатам.

Введение инклюзивного образования создало для педагогов целый ряд проблем, связанных с острым дефицитом профессиональных компетенций в области дефектологии. Отсутствие понимания причин школьной неуспешности и невладение действенными «инструментами» профилактики и коррекции трудностей обучения приводит к снижению образовательных результатов как нормотипичных детей, так и обучающихся с ОВЗ.

Выделяют три основные причины неуспеваемости: физиологические проблемы (частые болезни, общая слабость здоровья, инфекционные болезни, болезни нервной системы, нарушения двигательных функций); психологические (особенности развития внимания, памяти, мышления, медленность понимания, недостаточный уровень развития речи, несформированность познавательных интересов, узость кругозора); социальные (неблагополучные условия жизни, недостойное поведение родителей).

Обучающиеся, испытывающие трудности в обучении, обычно не принимают активного участия в работе класса, не обнаруживают склонности к самостоятельному умственному труду, характеризуются более низким уровнем работоспособности, чем хорошо успевающие одноклассники. Они медленнее воспринимают материал и требуют длительного времени для его осмысления. Знания усваиваются этими детьми неполно, без достаточного осмысления, часто лишь весьма поверхностно или совсем не усваиваются. Дети не умеют применять имеющиеся знания в новых условиях учебной работы.

К числу конкретных трудностей слабоуспевающих учеников относятся, в частности, низкий уровень развития умения планировать, значительные затруднения у них вызывает необходимость устанавливать логические связи между частями усваиваемого содержания, отделять главное от второстепенного.

Темп усвоения и выполнения заданий у них бывает более медленный, чем у остальных учеников. Так, по данным Ю. К. Бабанского, переписывание текста из 50 слов слабоуспевающие школьники выполняли в 1,5 раза медленнее, при этом допустили в 3 раза больше ошибок, чем хорошо успевающие. Темп чтения у них в 1,7 раза ниже, чем у хорошо успевающих учащихся, а темп вычислений — в 2 раза ниже, чем у их одноклассников с более высокой успеваемостью.

Отставание в интеллектуальной работе усиливается нарастающими эмоциональными отрицательными переживаниями. Постоянные неудачи вызывают сначала огорчение, затем переживание безнадежности и равнодушия, появляется неуверенность в своих силах, формируется низкая самооценка. У таких учащихся наблюдаются недостаточность развития всех познавательных процессов.

Традиционные методы коррекции детей с отклонениями в развитии разделяются на два основных направления. Первое – собственно когнитивные методы, ориентированные на преодоления трудностей усвоения речи, слухо-речевой памяти, письма, счетных операций и т. д. Второе направление – методы двигательной коррекции (танцы, гимнастика, ЛФК, массаж и т. п.) и телесно-ориентированные психотехники.

Современный кинезиологический подход интегрирует два этих направления и основан на принципе развития высших психических функций через специально организованную двигательную активность. Опираясь на нейропсихологические исследования Л.С. Выготского, теорию о трех функциональных блоках мозга А.Р. Лурия, гимнастику мозга Пола и Гейл Деннисон, создана стройная система нейропсихологического сопровождения развития ребенка и коррекция нарушений его развития.

Цель

Программа направлена на развитие профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации по преодолению учебного стресса и оптимизации процесса обучения средствами кинезиологии у обучающихся, испытывающих трудности в обучении.

Задачи:

1. актуализировать понятие «стресс»;
2. обеспечить определение причин трудностей в обучении и путей их преодоления;
3. обучить выполнению упражнений Гимнастики мозга (П. и Г. Деннисон);
4. создать условия для освоения принципов отбора кинезиологических упражнений с целью оптимизации процесса обучения.

Категории слушателей

Программа предназначена для педагогических работников организаций дошкольного, общего и дополнительного образования, специалистов центров ППМС-помощи, центров помощи детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, а также широкому кругу населения, имеющему среднее и высшее профессиональное образование.

Планируемые результаты обучения

| № п/п | Знать и понимать | Обоснование разделов программы (указывается соответствующий раздел) |
|----------------|--|---|
| 1. | Понятие «стресс» | 1 |
| 2. | Причины трудностей в обучении и пути преодоления | 2 |
| Уметь | | |
| 3. | Выполнять упражнения Гимнастики мозга | 3,4 |
| Владеть | | |
| 4. | Принципами отбора кинезиологических упражнений для оптимизации процесса обучения | 3,4 |

Профессиональный стандарт (ПС), на основе которого разрабатывалась программа

| Трудовая функция | Наименование | Код | Уровень (подуровень) квалификации |
|---|---|--------|-----------------------------------|
| ПС-509 «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» | | | |
| 3.1.1 | Оказание психолого-педагогической помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации | В/01.7 | 7 |
| ПС-571 «Специалист в области воспитания» | | | |
| 3.1.1. | Проектирование программ и моделей социально-педагогической поддержки, социального воспитания и адаптации обучающихся | А/01.6 | 6 |
| ПС-1 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) | | | |
| 3.1.3. | Освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью | А/03.6 | 6 |

1. Учебный план

Учебный план (очная форма обучения)

| № п/п | Наименование модулей и тем | Всего часов | Лекционно-практические занятия, ч | Самостоятельная работа, ч | Формы контроля |
|-------|---|-------------|-----------------------------------|---------------------------|------------------|
| 1. | Понятие «стресс». Механизмы стресса и адаптации. | 1 | 1 | 0 | Текущий контроль |
| 2. | Причины трудностей в обучении. Нейрофизиологические основы преодоления трудностей в обучении. | 1 | 1 | 0 | Текущий контроль |
| 3. | Понятие о кинезиологии. Гимнастика мозга П. и Г. Деннисон | 10 | 8 | 2 | Текущий контроль |
| 4. | Принципы отбора кинезиологических упражнений для оптимизации процесса обучения. | 2 | 2 | 0 | Текущий контроль |
| 5. | Итоговая аттестация | 2 | 2 | 0 | Зачет |
| | ИТОГО | 16 | 14 | 2 | |

Календарный учебный график

Календарный учебный график 1

| Количество учебных дней | Продолжительность лекционно-практических занятий(ЛП), итоговой аттестации (ИА) в день (в часах) |
|-------------------------|---|
| <i>1</i> | <i>6 ЛП, 2 СР</i> |
| <i>1</i> | <i>6 ЛП, 2 ИА</i> |
| <i>ИТОГО: 2</i> | <i>Итого: 16 часов</i> |

Календарный учебный график 2

| Количество учебных дней | Продолжительность лекционно-практических занятий(ЛП), итоговой аттестации (ИА) в день (в часах) |
|-------------------------|---|
| <i>3</i> | <i>4 ЛП,</i> |
| <i>1</i> | <i>2 СР, 2 ИА</i> |
| <i>ИТОГО: 4</i> | <i>Итого: 16 часов</i> |

2. Содержание программы

| № п/п | Тематическое содержание | Количество часов | Процессуальное содержание | | | | | | | | |
|----------|---|------------------|---|----------|-------------------|---------|------------|--|--|--|--|
| 1. | Понятие «стресс». Механизмы стресса и адаптации. | 1 | Актуализация темы курсов. Индивидуальное целеполагание и планирование деятельности. Рефлексивное слушание преподавателя и фиксация тезисов лекции. Самоконтроль результатов освоения темы. | | | | | | | | |
| 2.. | Причины трудностей в обучении. Нейрофизиологические основы преодоления трудностей в обучении. | 1 | Рефлексивное слушание преподавателя и фиксация тезисов лекции в виде карты памяти, паучка понятий и др. Рефлексия профессиональной деятельности, обсуждение в малых группах материалов лекции. Самоконтроль результатов освоения темы. | | | | | | | | |
| 3. | Понятие о кинезиологии. Гимнастика мозга П. и Г. Деннисон | 10 | <p>Практическая работа. Освоения техники выполнения кинезиологических упражнений Гимнастики мозга. Заполнение таблицы</p> <table border="1" data-bbox="778 922 1444 1025"> <thead> <tr> <th>Название</th> <th>Способ выполнения</th> <th>Эффекты</th> <th>Примечание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>Работа в парах по взаимоконтролю правильности выполнения упражнений. Самоконтроль результатов освоения темы.</p> | Название | Способ выполнения | Эффекты | Примечание | | | | |
| Название | Способ выполнения | Эффекты | Примечание | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 4. | Принципы отбора кинезиологических упражнений для оптимизации процесса обучения. | 2 | Изучение принципов отбора кинезиологических упражнений для индивидуальной коррекции трудностей в обучении. Самоконтроль результатов освоения темы. | | | | | | | | |
| 5. | Итоговая аттестация | 2 | Зачет: составление программы упражнений Гимнастики мозга для коррекции трудностей в обучении. Рефлексивный анализ освоения содержания ДПП. | | | | | | | | |

3. Организационно-педагогические условия

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.

Реализацию программы повышения квалификации обеспечивает профессорско-преподавательский состав, имеющий высшее педагогическое образование и стаж работы в системе общего и дополнительного профессионального образования не менее 3 лет. Уровень квалификации преподавательского состава подтверждён сертификатами о повышении квалификации по вопросам разработки дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов, а также международным сертификатом фасилитатора Гимнастики мозга.

Требования к материально-техническим условиям.

Программа повышения квалификации рассчитана на обучение в очной форме и предполагает наличие следующих материально-технических условий:

- наличие аудитории вместимостью не менее 30 человек, соответствующей санитарно-гигиеническим требованиям, требованиям пожарной безопасности, требованиям охраны труда обучающихся и преподавателей;

- мобильный класс с доступом в сеть Интернет (для проведения практических занятий под руководством преподавателей и самостоятельной работы слушателей), отвечающих следующим минимальным системным требованиям: процессор PentiumII и выше, ОЗУ 256 МВ и более, операционная система Windows 2000 и выше, браузер, поддерживающий JavaScript и Cookies-наличие канала связи, исходящего от веб-сервера к компьютерам обучающихся, с пропускной способностью не менее 4 Мбит/с.

- мультимедийный проектор и экран (для проведения лекционных занятий, групповых консультаций и т.п.), доска, маркеры.

Требования к информационным и учебно-методическим условиям.

Информационные и учебно-методические ресурсы представлены материалами, разработанными к программе.

Общие требования к организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в деятельностном режиме, консультационная помощь обучающимся профессорско-преподавательским составом, реализующим данную программу.

4. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы контроля и аттестации

Текущий контроль направлен на оценку преподавателем качества выполнения заданий для текущего контроля и самооценку слушателями меры своего продвижения в освоении программы. Текущий контроль осуществляется в соответствии с порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации слушателей КГБУ ДПО АКПКО от 23.06.2016 № 110/Прик/1/224, направлен на коррекцию учебно-профессиональной деятельности на основе полученных выводов и не предусматривает присвоения баллов за выполнение заданий. Самооценка направлена на соотнесение достигнутых результатов с учебно-профессиональными задачами, сформулированными в начале работы по программе.

Итоговая аттестация осуществляется в соответствии с Положением о порядке организации итоговой аттестации при реализации дополнительных профессиональных программ, утверждённым приказом Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края № 2006 от 23.11.2015.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией – зачётом в форме коллоквиума. Оценка итогового задания осуществляется по критериям и показателям (оценочным требованиям). Обучающийся считается успешно

освоившим дополнительную профессиональную программу, если при ответе на коллоквиуме набрал не менее 8 баллов.

18-20 баллов (повышенный (инновационный) уровень) - продемонстрировано глубокое и прочное усвоение программного материала; полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы при видоизменении задания, свободное владение материалом, правильно обоснованные принятые решения.

13 – 17 баллов (базовый уровень) - продемонстрировано знание программного материала; грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос, правильное применение теоретических знаний; владение необходимыми навыками при выполнении практических задач

8 – 12 баллов (допустимый уровень) - если демонстрируются усвоение основного материала; при ответе допускаются неточности, при ответе даются недостаточно правильные формулировки, нарушается последовательность в изложении программного материала, имеются затруднения в выполнении практических заданий.

Недопустимый уровень – менее 8 баллов: незнание программного материала, при ответе возникают ошибки, затруднения при выполнении практических работ.

Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

| Предмет оценивания | Объект оценивания | Показатели оценки |
|--|---|--|
| Знание понятия «стресс» | Ответы на вопросы | Правильность, полнота и аргументированность ответов |
| Знание причин трудностей в обучении и путей их преодоления | Карты памяти, паучки понятий и др. способы структурирования информации. | Соответствие информации содержанию лекции. Полнота информации, отражающей характеристику всех причин трудностей в обучении и способов их преодоления. |
| Умение выполнять упражнения Гимнастики мозга | Техника выполнения упражнения. | Соответствие техники выполнения упражнения описанию и эталонной демонстрации |

Паспорт комплекта оценочных средств для итоговой аттестации

| Предмет оценивания | Объекты оценивания | Показатели оценки |
|---|--|---|
| Владение принципами отбора кинезиологических упражнений для оптимизации процесса обучения | Таблица с описанием названия, способа выполнения, эффектов и особенностей применения изучаемых кинезиологических | Полнота и корректность информации, отражающей специфику изученных упражнений. |

| | | |
|--|--------------------------------------|--|
| | упражнений. Ответы на коллоквиуме | Глубина и прочность усвоения программного материала Полнота, последовательность, грамотность и логика ответов при видоизменении задания Свободное владение материалом Правильность и обоснованность принятого решения Правильность техники исполнения упражнения |
|--|--------------------------------------|--|

Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания

К итоговой аттестации допускаются слушатели, успешно выполнившие задания текущего контроля, предусмотренные настоящей программой. Зачёт проводится единовременно, очно в форме коллоквиума.

Микрогруппам слушателей раздаются билеты с заданиями и отводится 15 минут на подготовку. Слушатели зачитывают выработанные в ходе коллективного обсуждения ответы. Слушатели других микрогрупп задают вопросы отвечающему, комментируют и дополняют предложенный ответ. Преподаватель регулирует обсуждения, задавая наводящие вопросы, корректируя неправильные ответы. После обсуждения каждого вопроса подводятся общие выводы и осуществляется переход к обсуждению следующего вопроса. После обсуждения всех предложенных вопросов преподаватель подводит общие итоги.

Протокол оценки ответов на коллоквиуме

Ответы слушателей оцениваются по критериям по следующей шкале:

- 1 балл – данный критерий полностью отсутствует;
- 2 балла – критерий слабо отражён;
- 3 балла – критерий в основном присутствует;
- 4 балла – данный критерий ярко выражен.

| №№ п/п | Показатели и критерии оценки | Оценка, баллы |
|-----------|---|------------------|
| 1 | Глубина и прочность усвоения программного материала | |
| 2. | Полнота, последовательность, грамотность и логика ответов при видоизменении задания | |
| 3. | Свободное владение материалом | |
| 4. | Правильность и обоснованность принятого решения | |
| 5. | Правильность техники исполнения упражнения | |
| | Итого: | |

Литература, используемая при разработке дополнительной профессиональной программы

Основная литература

1. Баллинггер Эрих. Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе. – М.: Просвещение, 1996. – 31 с.
2. Деннисон П. и Г. «Гимнастика мозга». Книга для учителей и родителей. – СПб.: ИГ «Весь», 2018. – 320 с.: ил.
3. Деннисон П. и Г. «Гимнастика мозга». Книга для учителей и родителей. Дополнительный справочник к книге Гимнастика мозга. Простые упражнения для успешного обучения целостным мозгом. – Hearts at play, inc. A division of edu-kinesthetics, inc. – 2021. – 131 с.: ил.
4. Смирнова С., Цыплёнка О. Снятие учебного и рабочего стресса. Интегративная кинесиология. 3-е издание, переработанное и дополненное / Светлана Смирнова, Ольга Цыплёнка. – М.: Луч, 2017. – 128 с.: ил.

Дополнительная литература

1. Блайт, Салли Г. Хорошо сбалансированный ребенок : движение и раннее развитие / Салли Годдард Блайт ; под ред. Н.В. Луниной (пер. с английского И.В. Добрыниной). – (2-е изд.). – М. : Издательство «Национальное образование», 2020. – 192 с. : ил. – (Антология образования)
2. Праведникова, И.И. Нейропсихология. Игры и упражнения / Ирина Праведникова. – М.: АЙРИС-пресс, 2020. – 112 с.: ил. + вклейка 8 с. – (Популярная нейропсихология)
3. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учеб.пособие для высш.учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия» 2012. – 232 с.: ил.

Электронные ресурсы

1. Осипова В.В. Психолого-педагогический и нейропсихологический подход к решению проблемы неуспеваемости младших школьников – [https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/30\(67\)/osipova_30_67_423_429.pdf](https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/30(67)/osipova_30_67_423_429.pdf)

Лист внесения изменений в дополнительную профессиональную программу

| Дата внесения изменений | Описание изменений | Реквизиты протокола кафедры | Подпись куратора программы |
|--------------------------------|---------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| | | | |

Комплект оценочных средств для итоговой аттестации

Примерные задания для проведения зачета

Уважаемые коллеги! Составьте и продемонстрируйте комплекс упражнений Гимнастики мозга, направленный на решение одной из задач:

Скоординированные движения: навыки крупной моторики и комфортное удерживание предметов.

Скоординированные движения: работа с объектами в срединном поле.

Навыки эффективного слушания и речи: активное слушание при помощи внешней и внутренней обратной связи.

Позитивная Я-концепция: формирование Я-концепции как цели и средства самостоятельного обучения.

Активизация основных реакций мозг/тело во время движения.

Первичные навыки чтения. Пересечение визуальной срединной линии.

Первичные навыки чтения. Чтение вслух: чтение с эмоциями, выражением и интерпретацией.

Первичные навыки чтения. Читательская компетенция: предвосхищение и усвоение языка для осмысленного чтения.

Первичные навыки мышления. Свободное движение глаз в любом направлении.

Правописание: доступ к зрительной памяти при одновременном создании звуковых конструкций.

Арифметика и математика: работа в разнонаправленных и многомерных областях.

Первичные навыки письма. Координация глаз – рука: развитие чистописания и письма прописными буквами.

Творческое письмо: доступ к своему жизненному опыту и его языковое выражение с помощью долговременной памяти.

Память и абстрактное мышление: интеграция внутренней речи и навыков визуализации в процессе известном, как мышление.

Творческое мышление: связь новой информации с собственными мыслями и опытом.

Скорочтение: доступ к просмотрovому (поисковому) и сканирующему навыку чтения.

Ситуации тестирования: успокоение и извлечение информации.

Эффективность работы за компьютером: стабилизирующий гомеостаз.

Перемещение в транспорте: пересечение двигательной срединной линии.