|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Психологическая подготовка к экзаменам в школе»**

|  |  |
| --- | --- |
| Программа предназначена | Составитель: |
| для учащихся 8 – 11 классов | **Бердюгина Елена Валентиновна**, |
| общеобразовательной школы | педагог-психолог ЦПМСС |
| Объем курса - 30 часов | Фрунзенского р-на СПб |
| Форма обучения: групповая |  |
| Срок реализации программы: 3 месяца |  |

Санкт – Петербург

2014 г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка…………………………………………………...…. | 4 |
| 1.1 | *Актуальность программы…………………………………………..……………..* | 4 |
| 1.2 | *Педагогическая целесообразность программы……………………………….* |  |
| 1.4 | *Отличительные особенности программы……………………………………..* |  |
| 1.5 | *Место курса в образовательной программе ЦПМСС……………………….* |  |
| 2. | Адресат программы………………………………………………………….. |  |
| 3. | Цели и задачи программы…………………………………………………… |  |
| 4. | Ожидаемые результаты……………………………………………………… |  |
| 5. | Основные методы, используемые при реализации программы………….. |  |
| 6. | Формы и режим занятий…………………………………………………….. |  |
| 7. | Формы и методы контроля освоения программы………………………….. |  |
| 8. | Учебно – тематический план……………………………………...………… | 7 |
| 9. | Содержание занятий……………………………...………………………….. | 9 |
| 10. | Методическое и материально-техническое обеспечение курса...……...… | 15 |

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Типовым положением об образовательном учреждении, СанПиН 2.4.1.3049 - 13 "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", «Методическими рекомендациями по разработке рабочих программ» Комитета по образованию Санкт-Петербурга, Уставом ЦПМСС Фрунзенского района, целями и задачами образовательной программы учреждения.

**1. Пояснительная записка**

*1.1 Актуальность программы*

Школьные экзамены – один из самых ответственных и трудных этапов учебной деятельности. В последние годы система образования переходит на новые стандарты обучения, одним из которых является замена традиционных выпускных экзаменов, проводимых школьными учителями - предметникам на тестирование в формате ЕГЭ.

Обезличенный подход к учащимся во время экзаменов является дополнительным фактором тревожности к и без того эмоционально напряженной ситуации. Поэтому важнейшей задачей, стоящей перед педагогами-психологами общеобразовательных учреждений, является обучение учащихся приемам саморегуляции эмоционального состояния для снижения уровня тревожности в процессе выпускного тестирования и подготовки к нему.

Вторым магистральным направлением работы психолога по подготовке к ЕГЭ остается помощь в интенсификации интеллектуальной деятельности учащихся.

Существенно повысить эффективность учебной деятельности возможно за счет овладения такими приемами освоения учебного материала, как конспектирование и быстрое чтение. Они помогают структурировать информацию: извлекать наиболее существенные мысли, обобщать их. На следующем этапе познавательной деятельности происходит усвоение полученных сведений. Сделать этот процесс более продуктивным помогает знание специальных приемов запоминания информации. А знакомство с оптимальным графиком интеллектуального труда, в котором чередуются периоды деятельности и отдыха позволяет освоить учебный материал за минимальное количество времени и без переутомления.

Поверхностное знакомство с перечисленными приемами переработки текстовой информации имеет каждый учащийся старших классов, но отсутствие развитых навыков их использования, делает процесс малоэффективным и может даже снижать качество учебной деятельности.

Курс занятий по программе «Психологическая подготовка к экзаменам» охватывает все вышеуказанные аспекты учебного процесса и направлен на формирование как навыков эффективной работы с текстом (конспектирование, быстрое чтение, приемы запоминания и т.д.), так и навыка саморегуляции своего эмоционального состояния, а именно освоение приемов оздоровительного релаксирующего дыхания методом биологической обратной связи (БОС).

Предлагаемую программу следует проводить не позднее, чем за полгода до экзаменов, для того чтобы у учащихся могли выработаться необходимые навыки.

*1.2 Педагогическая целесообразность программы*

Данный курс рассчитан на учащихся, начинающих интенсивную подготовку к сдаче выпускных экзаменов в основной или старшей общеобразовательной школе. Это связано с тем, что у детей этого возраста уровень развития логических операций достиг уровня, позволяющего полноценно осваивать методы и приемы эффективной работы с текстом, являющимся основным источником получения новых знаний в учебном процессе. Кроме того, им в скором времени потребуется умение справляться с собственными эмоциями, мобилизовать себя в решающей ситуации, а значит, именно эти учащиеся наиболее ответственно подойдут к формированию навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания, позволяющего повысить уровень стрессоустойчивости организма.

*1.3 Отличительные особенности программы*

Данный курс, направленный на развитие навыков эффективной работы с текстом и повышения стрессоустойчивости организма школьника, охватывает два наиважнейших аспекта учебного процесса, а именно интеллектуальную и эмоционально-волевую его составляющие.

*1.4 Место курса в структуре образовательной программы*

Курс занятий по теме «Психологическая подготовка к экзаменам» является предметом дополнительного образования и реализуется во второй половине дня, после завершения обязательных предметов общеобразовательного цикла.

**2. Адресат программы**

Программа рассчитана на работу с учащимися 8 – 11 классов (14-15 лет, 16-17 лет) общеобразовательной школы. В учебных группах по 9 человек. Группы формируются по принципу добровольности, на основе диагностического обследования, выявляющего психофизиологические особенности учащихся, влияющие на интеллектуальную и эмоционально-волевую составляющие учебной деятельности (ведущая модальность, функциональная асимметрия, свойства нервной системы, особенности запоминания, уровень стрессоустойчивости).

**3. Цель, задачи программы**

**Цель программы –** формирование у учащихся навыков, способствующих эффективному усвоению учебного материала и успешной сдаче выпускных экзаменов основной и старшей общеобразовательной школы.

**Задачи программы:**

* выявление психофизиологических особенностей учащихся, определяющих индивидуальный стиль обучения;
* формирование навыка «релаксирующего» дыхания, снижающего уровень тревожности в стрессовой ситуации (ответ у доски, контрольная работа, экзамен);
* освоение некоторых способов интенсификации интеллектуальной деятельности:

- приемов конспектирования;

- приемов увеличения скорости чтения;

- приемов запоминания информации.

**4. Сроки реализации программы, режим занятий.**

Общее количество часов – 30 часов.

Периодичность занятий – одно занятие в неделю.

Продолжительность одного занятия – 2 академических часа (90 мин.).

**5. Методы и формы проведения занятий.**

Занятия проводятся в групповой форме. Наполняемость одной группы – 9 человек. Форма занятий комбинированная, включающая в себя мини-лекцию и практикум по формированию навыка «релаксирующего» дыхания и навыков эффективной работы с текстовым материалом.

**6. Ожидаемые результаты**

* Учащиеся должны освоить метод «диафрагмально-релаксационного» дыхания, который является одним из действенных способов саморегуляции эмоционального состояния человека. Формирование и закрепление навыка зависит от частоты практического использования данного типа дыхания в обычной жизни и от физиологических способностей учащегося, поэтому результатом занятий является не получение близких параметров дыхания у всех учащихся группы, а улучшение этих параметров по сравнению со своими собственными, полученными при первоначальном обследовании.
* Учащиеся должны научиться быстрому конспектированию (составлению интеллект-карт), то есть умению выделять из текста существенную информацию, обобщать ее и фиксировать на листе бумаги в компактном виде.
* Учащиеся должны повысить скорость чтения за счет снижения числа регрессий, снижения артикуляции и расширения поля чтения.
* У учащихся должен повыситься уровень развития смысловой (не механической) памяти за счет использования соответствующих приемов запоминания.

**7. Формы и методы контроля освоения программы**

Входящий контрольсостоит из собеседования с учащимися и психологического тестирования.

Промежуточный контроль включает в себя устный опрос, тестовые задания и анализ допущенных ошибок.

Итоговый контроль состоит из итоговой проверочной работы по выявлению уровня развития навыков эффективной работы с текстом и диагностики развития навыка диафрагмально-релаксационного дыхания и выявления уровня стрессоустойчивости.

8. Учебно-тематический план

| **№**  **п/п** | **Темы занятий** | **Время одного занятия** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Теоретическая**  **Часть (мин.)** | **Практическая**  **Часть (мин)** | **Формы**  **контроля** | **Всего, часов** |
| *Введение* | | | | | |
| 1 | Занятие 1. |  |  | Входящее тестирование и диагностика психофизиологических особенностей участников группы | 2 |
| Правила группы. Знакомство. | 20 мин. |  |
| Диагностика психофизиологических особенностей учащихся, влияющих на процесс обучения. | 15 мин. | 30 мин. |
| Сеанс работы на тренажере БОС «Дыхание». |  | 25 мин. |
| *Основная часть* | | | | | |
| 2 | Занятие 2. |  |  | тестовые задания, анализ допущенных ошибок  промежуточный контроль, подведение итогов. | 2 |
| Оптимальный график интеллектуального труда и способы повышения эффективности мыслительной деятельности. | 25 мин. |  |
| Метод саморегуляции при помощи диафрагмально - релаксационного типа дыхания. | 20 мин. |  |
| Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». |  | 30 мин. |
|  |  | 15 мин. |
| 3 | **Занятие 3.** |  |  | тестовые задания, анализ допущенных ошибок  промежуточный контроль, подведение итогов. | 2 |
| Приемы запоминания информации**.** | **20 мин.** | **30 мин.** |
| Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». |  | **30 мин.** |
|  |  | **10 мин.** |
| 4 | **Занятие 4.** |  |  | тестовые задания, анализ допущенных ошибок  промежуточный контроль, подведение итогов занятия. | 2 |
| Приемы запоминания информации**.** | **20 мин.** | **30 мин.** |
| Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». |  | **30 мин.** |
|  | **10 мин.** |
| 5 | **Занятие 5.** |  |  | тестовые задания, анализ допущенных ошибок  промежуточный контроль, подведение итогов занятия | 2 |
| Приемы конспектирования. | **20 мин.** | **30 мин.** |
| Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». |  | **30 мин.** |
|  |  | **10 мин.** |
| 6 | **Занятие 6.** |  |  | тестовые задания, анализ допущенных ошибок  промежуточный контроль, подведение итогов занятия | 2 |
| Приемы конспектирования. | **20 мин.** | **30 мин.** |
| Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». |  | **30 мин.** |
|  |  | **10 мин.** |
| 7 | **Занятие 7.** |  |  | тестовые задания, анализ допущенных ошибок  промежуточный контроль, подведение итогов занятия | 2 |
| Приемы конспектирования. | **20 мин.** | **30 мин.** |
| Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». |  | **30 мин.** |
|  |  | **10 мин.** |
| 8 | **Занятие 8.** |  |  | тестовые задания, анализ допущенных ошибок  промежуточный контроль, подведение итогов занятия | 2 |
| Приемы увеличения скорости чтения. | **20 мин.** | **30 мин.** |
| Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». |  | **30 мин.** |
|  |  | **10 мин.** |
| 9 | **Занятие 9.** |  |  | тестовые задания, анализ допущенных ошибок  промежуточный контроль, подведение итогов занятия | 2 |
| Приемы увеличения скорости чтения. | **20 мин.** | **30 мин.** |
| Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». |  | **30 мин.** |
|  |  | **10 мин.** |
| 10 | **Занятие 10.** |  |  | тестовые задания, анализ допущенных ошибок  промежуточный контроль, подведение итогов занятия | 2 |
| Приемы увеличения скорости чтения. | **20 мин.** | **30 мин.** |
| Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». |  | **30 мин.** |
|  |  | **10 мин.** |
| 11 | **Занятие 11.** |  |  | тестовые задания, анализ допущенных ошибок  промежуточный контроль, подведение итогов занятия | **2** |
| Приемы увеличения скорости чтения. | **20 мин.** | **30 мин.** |
| Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». |  | **30 мин.** |
|  |  | **10 мин.** |
| *Заключительная часть* | | | | | |
| 12 | Итоговое занятие. |  |  | итоговые задания, повторное психологическое тестирование  подведение итогов | **2** |
| 1. Проверка навыков эффективной работы с текстом. |  | **40 мин.** |
| 2. Итоговая диагностика уровня стрессоустойчивости (сеанс работы на тренажере БОС «Дыхание») |  | **30 мин.** |
|  |  | **20 мин.** |
| 13 | Индивидуальные консультации учащихся, родителей, педагогов | 6 час. |  |  | 6 |
|  | *ИТОГО:* | 13 ч. 20 мин. | 16 ч. 40 мин. |  | 30 |

**9. Содержание занятий**

**Введение.**

***Занятие 1.* Правила группы. Знакомство. Диагностика психофизиологических особенностей обучающихся, влияющих на протекание процесса обучения. Сеанс работы на тренажере БОС «Дыхание».**

Задачи:

1. Выявление психофизиологических особенностей учащихся, определяющих индивидуальный стиль обучения.

Знакомство. Правила группы. (20 мин.)

*Теоретическая часть* (15 мин.)

* Виды информации.
* Виды конспектирования.
* Скорость чтения.

*Практическая часть* (30 мин.)

* 1. Диагностика ведущей модальности (визуальной, аудиальной, кинестетической):
* Методика Авдеева В.В. «Наблюдение ведущей модальности»;
* Тест определения репрезентативных систем (модальностей) Левис Б.А., Пукелик Ф.;
* «Горизонтальная восьмерка» Юнга.
  1. Диагностика функциональной асимметрии полушарий головного мозга:
* Методы диагностики функциональной асимметрии полушарий головного мозга.

3.   Диагностики сенсорной и моторной асимметрии:

* Методы диагностики сенсорной и моторной асимметрии

4. Диагностика свойств нервной системы (скорость протекания нервных процессов):

* Методика Ильина Е. П. «тепинг-тест» (графический вариант);
* Кинематометрическая методика изучения «внешнего» баланса нервных процессов Ильина Е. П. (графический вариант);
* Кинематометрическая методика изучения «внутреннего» баланса нервных процессов Ильина Е.П. (графический вариант).

Сеанс работы на тренажере БОС «Дыхание».(25 мин.)

Диагностика текущего функционального состояния организма и выявления уровня стрессоустойчивости.

**Основная часть**

*Занятие 2.* Оптимальный график интеллектуального труда и способы повышения эффективности мыслительной деятельности. Метод саморегуляции при помощи диафрагмально - релаксационного типа дыхания. Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание».

Задачи:

1. Обучение освоению учебного материала за минимальное количество времени и без переутомления.

2. Формирование навыка «релаксирующего» дыхания, снижающего уровень тревожности в стрессовой ситуации.

*Теоретическая часть* (25 мин.)

* Оптимальный график интеллектуальной деятельности, включающий в себя периоды интенсивной работы и отдыха, в зависимости от вида умственной активности.
* Роль переключения внимания в создании условий для возобновления эффективной умственной деятельности.
* Средства стимуляции умственной деятельности, воздействующие на разные виды рецепторов (слуховых, зрительных, обонятельных): цвет помещения и предметов интерьера, запахами эфирных масел, прослушивание классической музыки для струнных и клавишных инструментов и т.д.

*Теоретическая часть* (20 мин.)

* + Различные типы дыхания («нижнее», «среднее», «верхнее»; «гармонизирующее», «стимулирующее», «релаксирующее»), и их способность влиять на эффективность мыслительной деятельности.
  + Метод биологической обратной связи (БОС), позволяющий самостоятельно контролировать процесс вдоха-выдоха, наблюдая его параметры (частоту сердечных сокращений на вдохе и выдохе и частоту дыхания в единицу времени) на экране монитора компьютера.

*Практическая часть* (30 мин.)

Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание».

Формирование навыка нижнего (диафрагмального) релаксирующего дыхания.

Подведение итогов. Обратная связь от участников групповых занятий. (15 мин.)

*Внеаудиторная самостоятельная работа.*

*Ежедневно по нескольку минут в день использовать диафрагмально-релаксационный тип дыхания.*

***Занятие 3.* Приемы запоминания информации. Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание».**

Задачи:

1. Освоение приемов запоминания информации, способствующих интенсификации интеллектуальной деятельности.

2. Формирование навыка «релаксирующего» дыхания, снижающего уровень тревожности в стрессовой ситуации.

*Теоретическая часть.*(20 мин.)

1. Классификация видов памяти.

2. Роль «переключателя внимания» в процессе запоминания.

3. Причины забывания усвоенной информации.

4. Два варианта повторения (запоминание информации «на долго» и по типу «сдал и забыл»).

*Практическая часть.* (30 мин.)

Упражнения для формирования навыка использования знака «переключателя» внимания в различных ситуациях запоминания.

Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». (30 мин.)

Формирования навыка нижнего (диафрагмального) релаксирующего дыхания.

Подведение итогов занятия.(10 мин.)

Промежуточный контроль. Обратная связь от участников групповых занятий.

*Внеаудиторная самостоятельная работа.*

*1. Активно использовать «переключатель» внимания в течение недели и далее по мере необходимости.*

*2. Ежедневно по нескольку минут в день использовать диафрагмально-релаксационный тип дыхания.*

***Занятие 4.* Приемы запоминания информации. Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание».**

Задачи:

1. Освоение приемов запоминания информации, способствующих интенсификации интеллектуальной деятельности.

2. Формирование навыка «релаксирующего» дыхания, снижающего уровень тревожности в стрессовой ситуации.

*Теоретическая часть.* (20 мин.)

1. Четыре правила запоминания.

2. Методы запоминания (метод последовательных ассоциаций, метод «Цицерона»).

3. Запоминание иностранных слов.

*Практическая часть.* (30 мин.)

Практическое задание на запоминание текстовой информации с использованием указанных выше методов.

Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». (30 мин.)

Формирования навыка нижнего (диафрагмального) релаксирующего дыхания.

Подведение итогов занятия. (10 мин.)

Промежуточный контроль. Обратная связь от участников групповых занятий.

*Внеаудиторная самостоятельная работа.*

*1. Активно использовать разные методы запоминания в течение недели и далее по мере необходимости.*

*2. Ежедневно по нескольку минут в день использовать диафрагмально-релаксационный тип дыхания.*

***Занятие 5.* Приемы конспектирования. Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание».**

Задачи:

1. Освоение приемов конспектирования информации, способствующих интенсификации интеллектуальной деятельности.

2. Формирование навыка «релаксирующего» дыхания, снижающего уровень тревожности в стрессовой ситуации.

*Теоретическая часть.* (20 мин.)

1. Организация конспекта (знаки акцентирования, основной текст, пояснения и дополнения);

2. Организация основного текста, облегчающая последующую работу с текстом и позволяющая увеличить скорость конспектирования.

*Практическая часть.* (30 мин.)

Практические задания на конспектирование текста с учетом полученных знаний.

Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». (30 мин.)

Формирования навыка нижнего (диафрагмального) релаксирующего дыхания.

Подведение итогов занятия. (10 мин.)

Промежуточный контроль. Обратная связь от участников групповых занятий.

*Внеаудиторная самостоятельная работа.*

*1. По возможности использовать полученные знания по организации конспекта в течение недели и далее по мере необходимости.*

*2. Ежедневно по нескольку минут в день использовать диафрагмально-релаксационный тип дыхания.*

***Занятие 6.* Приемы конспектирования. Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание».**

Задачи:

1. Освоение приемов конспектирования информации, способствующих интенсификации интеллектуальной деятельности.

2. Формирование навыка «релаксирующего» дыхания, снижающего уровень тревожности в стрессовой ситуации.

*Теоретическая часть.* (20 мин.)

1. Методы и приемы скоростного конспектирования слов и словосочетаний (сокращения слов, аббревиатуры, использование символов и пиктограмм).

2. Методы и приемы скоростного конспектирования фраз.

*Практическая часть.* (30 мин.)

Практические задания на конспектирование текста с учетом полученных знаний.

Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». (30 мин.)

Формирования навыка нижнего (диафрагмального) релаксирующего дыхания.

Подведение итогов занятия. (10 мин.)

Промежуточный контроль. Обратная связь от участников групповых занятий.

*Внеаудиторная самостоятельная работа.*

*1. По возможности использовать методы и приемы скоростного конспектирования в течение недели и далее по мере необходимости.*

*2. Ежедневно по нескольку минут в день использовать диафрагмально-релаксационный тип дыхания.*

***Занятие 7.* Приемы конспектирования. Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание».**

Задачи:

1. Освоение приемов скорочтения, способствующих интенсификации интеллектуальной деятельности.

2. Формирование навыка «релаксирующего» дыхания, снижающего уровень тревожности в стрессовой ситуации.

*Теоретическая часть.*(20 мин.)

1. Пространственная запись текста (с выделением абзацев, использованием «фигурных скобок», «вилок» и таблиц).

2. Карты памяти, как особый вид скоростного графического конспектирования.

3. Окончательная обработка конспекта.

*Практическая часть.*(30 мин.)

Практическое задание на развитие навыка составления карт памяти.

Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». (30 мин.)

Формирования навыка нижнего (диафрагмального) релаксирующего дыхания.

Подведение итогов занятия.(10 мин.)

Промежуточный контроль. Обратная связь от участников групповых занятий.

*Внеаудиторная самостоятельная работа.*

*1. Составлять карты памяти к параграфам учебников, содержащих трудную для понимания информацию в течение недели и далее по мере необходимости.*

*2. Ежедневно по нескольку минут в день использовать диафрагмально-релаксационный тип дыхания.*

***Занятие 8.* Приемы увеличения скорости чтения. Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание».**

Задачи:

1. Освоение приемов скорочтения, способствующих интенсификации интеллектуальной деятельности.

2. Формирование навыка «релаксирующего» дыхания, снижающего уровень тревожности в стрессовой ситуации.

*Теоретическая часть.* (20 мин.)

1. Систематизация видов чтения (углубленное, быстрое, выборочное, чтение-просмотр),

2. Первый фактор, снижающий скорость чтения – регрессии (повторное прочтение отдельных слов или фраз) и упражнения на их преодоление.

*Практическая часть.* (30 мин.)

Выполнение упражнений, позволяющих снизить число регрессий.

Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». (30 мин.)

Формирования навыка нижнего (диафрагмального) релаксирующего дыхания.

Подведение итогов занятия. (10 мин.)

Промежуточный контроль. Обратная связь от участников групповых занятий.

*Внеаудиторная самостоятельная работа.*

*1. Активно использовать упражнения, позволяющие снизить число регрессий в течение недели и далее по мере необходимости.*

*2. Ежедневно по нескольку минут в день использовать диафрагмально-релаксационный тип дыхания.*

***Занятие 9.* Приемы увеличения скорости чтения. Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание».**

Задачи:

1. Освоение приемов скорочтения, способствующих интенсификации интеллектуальной деятельности.

2. Формирование навыка «релаксирующего» дыхания, снижающего уровень тревожности в стрессовой ситуации.

*Теоретическая часть.* (20 мин.)

Вторая причина низкой скорости чтения – артикуляция (реальное или мысленное проговаривание) и упражнения на ее преодоление.

*Практическая часть.* (30 мин.)

Выполнение упражнений, позволяющих подавить артикуляцию при чтении.

Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». (30 мин.)

Формирования навыка нижнего (диафрагмального) релаксирующего дыхания.

Подведение итогов занятия.(10 мин.)

Промежуточный контроль. Обратная связь от участников групповых занятий.

*Внеаудиторная самостоятельная работа.*

*1. Активно использовать упражнения, позволяющие подавить артикуляцию при чтении в течение недели и далее по мере необходимости.*

*2. Ежедневно по нескольку минут в день использовать диафрагмально-релаксационный тип дыхания.*

***Занятие 10.* Приемы увеличения скорости чтения. Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание».**

Задачи:

1. Освоение приемов скорочтения, способствующих интенсификации интеллектуальной деятельности.

2. Формирование навыка «релаксирующего» дыхания, снижающего уровень тревожности в стрессовой ситуации.

*Теоретическая часть.* (20 мин.)

Третья причина низкой скорости чтения – узкое поле зрения (малое число слов, воспринимаемых за одну фиксацию глаз) и упражнения, позволяющие его расширить.

*Практическая часть***.** (30 мин.)

Выполнение упражнений, позволяющих расширить поле зрения.

Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». (30 мин.)

Формирования навыка нижнего (диафрагмального) релаксирующего дыхания.

Подведение итогов занятия.(10 мин.)

Промежуточный контроль. Обратная связь от участников групповых занятий.

*Внеаудиторная самостоятельная работа.*

*1. Активно использовать упражнения, позволяющие расширить поле зрения в течение недели и далее по мере необходимости.*

*2. Ежедневно по нескольку минут в день использовать диафрагмально-релаксационный тип дыхания*.

***Занятие 11*. Приемы увеличения скорости чтения. Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание».**

Задачи:

1. Освоение приемов скорочтения, способствующих интенсификации интеллектуальной деятельности.

2. Формирование навыка «релаксирующего» дыхания, снижающего уровень тревожности в стрессовой ситуации.

*Теоретическая часть.*(20 мин.)

1. Интегральный и дифференциальный алгоритмы чтения.

2. Способами завоевания доверия и убеждения, являющимися социальными факторами, повышающими шансы учащегося на получение высоких положительных оценок в процессе обучения.

*Практическая часть.*(30 мин.)

Диагностика уровня освоения приемов быстрого чтения: чтение научного текста в течение 1 мин. с последующим выделением главных мыслей, содержащихся в нем.

Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание». (30 мин.)

Формирования навыка нижнего (диафрагмального) релаксирующего дыхания.

Подведение итогов занятия. (10 мин.)

Промежуточный контроль. Обратная связь от участников групповых занятий.

*Внеаудиторная самостоятельная работа.*

*1. Активно использовать освоенные приемы быстрого чтения в течение недели и далее по мере необходимости.*

*2. Ежедневно по нескольку минут в день использовать диафрагмально-релаксационный тип дыхания.*

***Занятие 12.* Заключительное занятие. Лечебный сеанс на тренажере БОС «Дыхание».**

Задачи:

1. Выявление уровня освоения приемов конспектирования, приемов увеличения скорости чтения и приемов запоминания информации, способствующих интенсификации интеллектуальной деятельности.

2. Выявление уровня сформированности навыка «релаксирующего» дыхания, снижающего уровень тревожности в стрессовой ситуации.

*Практическая часть.*(50 мин.)

Проверочные работы для тестирования навыков эффективной работы с текстом.

Сеанс работы на тренажере БОС «Дыхание». (30 мин.)

Диагностика сформированного навыка диафрагмально - релаксационного дыхания и выявление уровня стрессоустойчивости.

Подведение итогов занятия.(10 мин.)

Итоговый контроль. Обратная связь от участников групповых занятий.

**10. Методическое и материально-техническое обеспечение курса**

ЦМПСС располагает материально-технической базой, соответствующей действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных программой.

Занятия проводятся в компьютерном классе (ауд. № 7) ЦПМСС Фрунзенского района, оборудованном аппаратами биологической обратной связи (БОС). Для проведения занятий в группе в аудитории имеются:

- персональные компьютеры с установленной на них программой «Дыхание» – 9 шт.;

- аппараты биологической обратной связи (БОС) – 9 шт.;

- материалы для освоения навыков эффективной работы с текстом – 9 комплектов.

Литература

*Основная:*

1. Андреев О. А., Техника быстрого чтения, Ростов - на – Дону, издательство «Феникс», 2013 г., 320 с.
2. Андреев О. А., Техника Развития Памяти, Ростов - на – Дону, издательство «Феникс», 2013 г., 320 с.
3. Бьюзен Т., Думайте эффективно, Минск, издательство «Попурри», 2009 г., 104 с.
4. Бьюзен Т., Интеллект - карты (практическое руководство), Минск, издательство «Попурри», 2010 г., 368 с.
5. Бьюзен Т., Руководство по развитию памяти и интеллекта, Минск, издательство «Попурри», 2012 г., 144 с.
6. Де Боно Э., Самоучитель по развитию мышления, Минск, издательство «Попурри», 2010 г., 288 с.
7. Де Боно Э., Управление мышлением, Минск, издательство «Попурри», 2010 г., 208 с.

*Дополнительная:*

1. Андреев О. А., Учимся быть внимательными, Ростов – на - Дону, издательство «Феникс», 2004 г., 224 с.
2. Бьюзен Т., Супер память, Минск, издательство «Попурри», 2008 г., 212 с.
3. Майерс Д. Социальная психология. СПб, издательство «Питер», 1997г., 688 с.
4. Минько Э. В., Минько А.Э. Ускоренное конспектирование и чтение. СПб., издательство «Питер», 2003г., 128 с.
5. Полонейчик И. И. Как легко учиться и сдавать экзамены. Минск, издательство «Попурри», 2003г., 53 с.
6. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании, книга 1, Москва, издательство «Владос», 2006 г., 384 с.
7. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психологическое сопровождение обучения, Москва, ТЦ «Сфера», 2003 г., 288 с.
8. Штернберг Л. Ф., Скоростное конспектирование, Москва, издательство «НТ Пресс», 2005 г., 80 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.edu.ru/> Федеральный портал «Российское образование»
2. http://www.pedlib.ru/ Электронная педагогическая библиотека

**11. Глоссарий**

**Биологическая обратная связь** — технология, включающая в себя комплекс исследовательских, немедицинских, физиологических, профилактических и лечебных процедур, в ходе которых человеку посредством внешней цепи обратной связи, организованной с помощью  компьютерной техники, предъявляется информация о состоянии и изменении тех или иных собственных физиологических процессов.

**Диафрагмально-релаксационное дыхание -** осуществляется в основном за счет движения диафрагмы и является, как показывают многие исследования, наиболее оптимальным, наиболее эффективным типом дыхания для человека. Диафрагмальное дыхание является самым глубоким из всех типов дыхания. При этом типе дыхания вдыхается больше всего воздуха, в дыхательном процессе участвует наибольшее количество альвеол, а также наполняются воздухом нижние отделы легких. Диафрагмальное дыхание насыщает кислородом большее количество крови за один дыхательный цикл по сравнению с другими типами дыхания.

**Модальность**— форма отражения раздражителя в определенной сенсорной системе (зрительной, слуховой, тактильной). Пища для нашей нервной системы бывает разной, и разными бывают наши предпочтения. Кто-то предпочитает визуальную информацию, кто-то аудиальную (слуховую), кто-то - кинестетическую (прикосновения, внутренние ощущения и т.д.). Поэтому сенсорный голод (недостаток впечатлений для зрения, слуха, осязания) следует утолять информацией для ведущей модальности. **Ведущая модальность** - это наше предпочтение в сенсорной пище, с помощью которой мы лучше всего понимаем происходящее.

**Свойства нервной системы** – это ее природные, врожденные особенности, влияющие на индивидуальные различия в формировании способностей и характера.

**Стрессоустойчивость** – умение преодолевать трудности подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявлять выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, без вредных последствий для окружающих и своего здоровья.

**Функциональная асимметрия полушарий -** неравнозначность функций правого и левого полушарий головного мозга. Правое полушарие воспринимает действительность целиком, левое полушарие обрабатывает информацию последовательно. Различают: - полную полушарную специализацию функций; - относительную специализацию, выражающуюся в более медленном и менее совершенном осуществлении функций в неспециализированном полушарии; - специализацию для отдельных стадий психической функции при взаимодополняющем сотрудничестве полушарий.