

Министерство образования и науки
Нижегородской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Нижегородской области
«Центр психолого–педагогической, медицинской и социальной помощи»

Рассмотрена на заседании

педагогического совета

Протокол от «*29*» *08* 2025 г. № *1*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУДО НО ЦПМСП

Т.Н. Шуголина
Т.Н. Шуголина

«*1*» *сентября* 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа «Метод Интайм»**

направленность: социально-гуманитарная

возраст обучающихся: 6 - 9 лет

срок реализации программы: от 17 до 65 часов

Составитель:
Арюхова Мария Евгеньевна
педагог-психолог

г. Нижний Новгород
2025 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы

Во всем мире наблюдается рост детей с теми или иными проблемами развития, которые отражаются на поведенческой, интеллектуальной, личностной, эмоционально-волевой сферах развития ребенка, искажают поведение и мешают успешному обучению. По данным научной литературы, около 85% детей нуждаются в помощи специалистов - врачей, психологов, специальных педагогов. А 25% из них требуется нейропсихологическая коррекция.

Диапазон различий в развитии детей достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до детей с необратимым тяжелым поражением центральной нервной системы. Врачи и ученые расходятся во мнениях о том, с чем может быть связано увеличение нарушений развития, – называются десятки причин от стрессов до плохой экологической обстановки.

Психическое развитие ребенка – сложный, генетически обусловленный процесс, реализующийся под влиянием различных биологических (врожденных и приобретенных) и социальных факторов.

Правильное функционирование нервной системы напрямую зависит от здоровья головного мозга и предполагает сложную ритмическую деятельность и синхронизированное взаимодействие между разными областями мозга, что подтверждается в исследованиях проводимых А.Я. Кожевников, И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Н.Е. Введенский, А.А. Ухтомский, И.П. Мержеевский, В.М. Бехтерев и др. по изучению физиологии нервной системы.

У ребенка с нарушениями в развитии, как правило, мозг работает недостаточно ритмично.

Исследования доказали терапевтическое влияние музыки на здоровье и образование, в качестве альтернативной терапии. И это на самом деле может изменить физиологию нашего тела и сделать нас здоровее.

В.М. Бехтерев и И.М. Догель стали основоположниками метода музыкотерапии, доказав благоприятное влияние музыки на весь организм человека.

В. Петрушина, в своих исследованиях эмпирическим путем доказал влияние музыки на психологическое здоровье и интеллектуальное развитие человека.

Интайм – это уникальный метод, на основе прослушивания ритмичной музыки способный влиять на производительность и гармонизацию работы головного мозга. Занятия проходят на основе прослушивания музыкального материала, ритмических упражнений в игровой форме (особенно понравятся

детям), с использованием тела, игры на барабанах и голоса. Упражнения стимулируют изменения в саморегуляции, сенсорно-моторной функции, улучшают внимание и помогают держать ритм повседневной жизни.

Метод позволяет в себе сочетать два важных аспекта для развития мозга: стимуляция звуками разных частот, а также стимуляция при помощи ритма.

Занятия по программе «Интайм», направленные на решение поведенческих и эмоциональных проблем, оказывают благотворное влияние на все области психического развития ребенка.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Отличительной особенностью данной программы от ранее существующих можно считать уникальность метода Интайм.

Тренинг Интайм предполагает прослушивание музыкальных модулей, продолжительностью по 9 минут от одного раза, до несколько раз в день, в зависимости от интенсивности расписания занятий.

Психоакустически модифицированная музыка прослушивается с помощью мультисенсорной аудио системы и специальных наушников, обеспечивающих как воздушную проводимость звука так костную.

Взаимодействие с ритмичной музыкой Интайм является безопасным, приятным и эффективным решением для стимуляции развития чувства ритма, внимания, стрессоустойчивости, способности организовывать свои мысли и движения во времени. Все эти способности развиваются благодаря тому, что в процессе тренировок обеспечивается стимуляция, улучшающая качество функционирования головного мозга и качество его связей с телом.

Адресат программы: дети с нарушениями в развитии (умеренные когнитивные нарушения, синдром дефицита внимания или гиперактивности, расстройство сенсорной обработки, гиперакузия, аутизм, тревожность, депрессия, плохая обучаемость, алалия, нарушение координации, задержка развития, диспраксия, задержка речевого развития) младшего школьного возраста. Прием осуществляется по заявлению родителей или законных представителей, после консультаций педагога-психолога и врача невролога.

Цель: коррекция эмоционально-волевой и поведенческой сферы.

Задачи:

- снижение психоэмоционального напряжения, коррекция тревожности и агрессии.
- способствовать развитию самоконтроля над поведением, эмоциями, речью, движениями.
- развитие умения действовать по заданному алгоритму, выполнение инструкций и правил;

– повышение психологической компетенции родителей

Объем программы: программа реализуется 17 часов. С учетом психофизических и индивидуальных особенностей детей программа может быть увеличена до 65 часов.

Форма обучения – очная, индивидуальная.

Программа реализуется в форме индивидуальных занятий, но возможно использование и групповых форм (не более 3 человек). Участники программы могут пройти обучение последовательно, участвуя, как во всех модулях, так и в отдельных из них, в зависимости от состояния здоровья и запроса, с учетом их психофизических и индивидуальных особенностей.

При составлении программы, в зависимости от задач тренинга и имеющихся нарушениях развития у детей, выбирается один из нескольких протоколов тренировок (А, В, С, Д) (образцы протоколов в приложение 1):

Протокол А: для детей с расстройствами аттического спектра, нарушениями координации, диспраксией, алалией.

Протокол В: для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, плохой обучаемостью в школе, проблемами эмоциональной сферы (тревожность, депрессия, импульсивность), задержкой психического развития.

Протокол С: для детей с нарушениями речевого развития (задержка речевого развития, алалия, логоневрозы), расстройством аутического сектора, нарушение сенсорной обработки.

Протокол Д подходит для детей: с задержкой психоречевого развития расстройством аутического сектора.

При необходимости составляется индивидуальный план посещения занятий с другими специалистами.

Ожидаемые результаты:

- снижение гиперреактивности;
- повышение навыков коммуникации;
- улучшение психоэмоционального состояния ребенка;
- снижение нарушений эмоционально-волевой сферы;
- улучшение состояния психомоторного развития ребенка.

Режим занятий занятия проводятся 3-5 раз в неделю. Длительность одного сеанса от 20 до 30 минут. Участники программы могут пройти обучение последовательно, участвуя, как во всех модулях, так и в отдельных из них, в зависимости от состояния здоровья и запроса, с учетом их психофизических и индивидуальных особенностей. Между модулями необходим перерыв 10-14 дней.

Учебный план

№	Название темы	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1-16	Протокол А	16	1,6	14,4	наблюдение
1-16	Протокол В	16	1,6	14,4	наблюдение
1-16	Протокол С	16	1,6	14,4	наблюдение
1-16	Протокол D	16	1,6	14,4	наблюдение

Содержание учебного плана

№	Название темы	Теория	Практика
1-16	Протокол А	объяснение задания	Прослушивание музыкальных композиций в соответствии с протоколом А, выполнение ритмичных упражнений.
1-16	Протокол В	объяснение задания	Прослушивание музыкальных композиций в соответствии с протоколом В, выполнение ритмичных упражнений.
1-16	Протокол С	объяснение задания	Прослушивание музыкальных композиций в соответствии с протоколом С, выполнение ритмичных упражнений.
1-16	Протокол D	объяснение задания	Прослушивание музыкальных композиций в соответствии с протоколом D, выполнение ритмичных упражнений.

Календарный учебный план составляется по мере формирования групп или поступления запроса.

Формы аттестации

В программе предусмотрено входное и выходное анкетирование родителей, законных представителей (приложение 2), методики диагностики подбираются индивидуально в зависимости от проблемы ребенка и запроса родителей. Текущий контроль осуществляется методом наблюдения за ребенком на занятиях.

Оценочные материалы

Целевой ориентир	Методика	Критерии оценки	Оценка
Изменение поведения ребенка	Опросник для родителей «Особенности поведенческой и эмоционально-волевой сферы ребенка»	- гармонизация эмоционального состояния ребенка - повышение самоконтроля поведения	Низкий уровень (25-37 баллов) Средний уровень (10-25 баллов) Высокий уровень (0-10 баллов)

Методические материалы

Словесные	Наглядные	Практические
Рефлексии	Наблюдение	Прослушивание музыкальных композиций
Консультации родителей	Демонстрация приемов выполнения действий.	Выполнение двигательноритмических игр

Условия реализации

Программа реализуется в виде индивидуальных (или групповых) занятий детей с нарушениями в развитии и консультаций их родителей.

Материально-техническое оснащение:

1. Отдельный просторный кабинет.
2. Мягкие пуфики или стульчики для детей.
3. Стол и стулья для взрослых.
4. Комплект оборудования «ИнТайм».
5. Музыкальные инструменты для ритмичных игр.

Список литературы

1. Александров М.В. «Механизмы генерации биоэлектрической активности головного мозга: альфа-тета континуум.» Вестник клинической нейрофизиологии. 2016, №2, с. 4-13.
2. Зак Гришем, «Ключевые идеи книги: От рассеянности к вниманию. Умные стратегии развития функциональных способностей вашего ребенка.» 2019 г, 25 стр.

3. Колчева Ю.А., Константинов К.В., Беникова Е.В. Возможности использования метода «Биоакустическая коррекция при задержках психического и речевого развития у детей.» XIV Мнухинские чтения. Международная научная конференция «Роль психических расстройств в структуре школьной дезадаптации», 24 марта 2016 года. Сборник статей / Под общ. ред. Ю.А. Фесенко, Д.Ю. Шигапова. – СПб: Альта Астра, 2016. – С. 129- 133.84

4. Колчева Ю.А., Константинов К.В. «Возможности биоакустической коррекции мозга при заболеваниях нервной системы у детей. Актуальные проблемы неврологии.» Материалы девятой научно-практической конференции неврологов северо-западного федерального округа РФ с международным участием 31 марта – 1 апреля 2016 г. Сыктывкар. – С. 58-60

5. Эльконин Д. Б. «Психология обучения младшего школьника.» Москва 2016 г.

Источники

1. <https://logoprognoz.com/metodiki/intime/> - статья «Как подготовить ребенка к занятиям в наушниках?»
2. <https://sensint.ru:8443/news/neyroakusticheskiy-metod-intime-pomogaet-detyam-preodolet-trudnosti-obucheniya> - статья «Нейроакустический метод Интайм помогает детям преодолеть трудности» Ассоциация специалистов сенсорной интеграции

