

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа № 8 г. Выборга»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Коррекционно-развивающие и психопрофилактические занятия в сенсорной комнате»

**Младший школьный возраст
один год обучения**

Составила программу:
педагог-психолог Дмитриева Е.М.

2022 год

Пояснительная записка

Использование сенсорной комнаты в коррекционно-развивающей работе предусматривает различные виды стимулирующего воздействия. Особенно важно, чтобы ребенок активно участвовал в этом процессе, а занятия по освоению двигательных навыков, развитию мотивации, осознанных волевых усилий были посильными, постепенно усложнялись и доставляли ребенку удовольствие. Для этого прежде всего необходимы модули (расслабляющего и активизирующего характера), которые создавали бы комфортную обстановку и вызвали положительные эмоционально-моторные реакции у ребенка. Такие модули очень помогают снять эмоциональные тревожные проявления у детей с аутичным типом поведения и невротическими заболеваниями, а также у детей с ДЦП

В этой связи, особенностью сенсорной комнаты являются «волшебные» и сказочные эффекты объемных предметов, света и звука, ощущений и ароматов. Мягкие кресла, модули и сухой бассейн способствуют освоению и совершенствованию двигательных навыков. Напольное и настенное покрытие, пуфики и подушки оказывают приятное расслабляющее воздействие, обеспечивают возможность удобной позы.

Периодическое и многократное посещение ребенком сенсорной комнаты позволяет решать многие задачи его реабилитации. На занятиях в темной сенсорной комнате применяются различные источники света, звуков, запахов. Поэтому перед началом основной работы необходимо познакомить ребенка с каждым прибором, научить концентрировать на нем свое внимание, выполнять определенные действия. Включение в занятие различных эффектов и прожекторов, воздействующих на восприятие, также требует постепенности и периодичности. Нельзя использовать большое количество интерактивных приборов одновременно, а также предлагать для одномоментного восприятия одинаковые по эффекту воздействия приборы. Необходимо гармонизировать сочетание эффектов, направленных на развитие или коррекцию различных ощущений.

Учитывая значительную интенсивность воздействия интерактивного оборудования на психику человека, использовать его в общеразвивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической практике необходимо, выполняя все требования по охране безопасности жизнедеятельности и здоровья тех, кто в ней занимается.

Аннотация

Комната психологической разгрузки с сенсорным оборудованием является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, способствует стабилизации эмоционального состояния, повышает эффективность любых мероприятий направленных на улучшение психического и физического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Уровень сенсомоторного развития составляет фундамент общего умственного развития ребенка и является базовым для успешного овладения многими видами деятельности.

Опыт работы в школе, наблюдения за детьми позволяют предположить, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность.

Актуальность программы

Несмотря на то, что тема проявления тревожности детей в школе в современной детской практической психологии проработана, следует подчеркнуть, что существующие методы работы с тревожным поведением детей младшего школьного возраста имеют недостаточно комплексный характер. Данная программа направлена на социализацию личности и самоутверждение, что соответствует требованиям современной педагогики.

Цель программы:

Сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с ОВЗ с помощью мультисенсорной среды.

Задачи программы:

Образовательные:

Формирование адекватного отношения к обучению и развитие положительных учебных мотиваций, улучшение успеваемости школьника.

Воспитательные:

Отработка конкретных навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Помощь школьнику в социальной адаптации, принятии себя как личности и члена общества, коллектива.

Развивающие:

Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- саморегуляция и самоконтроль;
- умение управлять своим телом, дыханием;
- умение передавать свои ощущения в речи;
- умение расслабляться, освобождаться от напряжения;
- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- уверенность в себе.

Развитие коммуникативной сферы детей:

- эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;
- преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

Развитие психических процессов и моторики детей:

- произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;
- память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности;
- развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

Содержание и методические рекомендации по организации образовательного процесса

Обучение проводится в двух направлениях:

Усвоение теоретических знаний; Формирование практических навыков.

В рамках данной программы реализуются следующие педагогические идеи:

1. формирование ценностных основ культуры личности, которая трактуется как гармония культуры знания, чувств и творческого действия;
2. опора на личностно ориентированный подход в образовании и игровые технологии;
3. учет особенностей культуры своего народа (этнокультуры), национального менталитета, а также особенностей местной региональной культуры.

Педагогические принципы, положенные в основу программы:

- Основу общеразвивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической работы составляет баланс свободной самостоятельной деятельности ребенка и совместной деятельности со специалистом.
- Специалист, работающий с ребенком индивидуально привлекает его к деятельности без психологического принуждения, опираясь на интерес ребенка к содержанию и форме занятий и активизируя его своим партнерским участием.
- Дифференцированный подход реализуется в нескольких направлениях:
 - при организации интерактивной среды для свободной самостоятельной деятельности, развития саморегуляции;
 - в использовании гибких форм работы, соответствующих интересам и возможностям ребенка;
 - в индивидуальном выборе времени для разных видов занятий в зависимости от возраста детей и режима их основной деятельности.

Способы определения ожидаемых результатов.

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики, проводимой перед началом курса и по завершении занятий, по результатам анкетирования педагогов (экспертная оценка), наблюдений за воспитанниками на каждом занятии.

Виды контроля:

- Групповой
- Индивидуальный

Формы и методы обучения и воспитания

Формы деятельности:

Занятия по данной программе проводятся 1-2 раз в неделю индивидуально, либо с малой группой детей (4-5 ребенка, в зависимости от тяжести диагноза и имеющихся нарушений). Длительность занятия – 20-25 минут.

Структура занятия:

- ~ ритуал начала занятия;
- ~ игровое задание на развитие психических процессов;
- ~ релаксационное упражнение, позволяющее детям расслабиться, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение;
- ~ ритуал окончания занятия.

Методы организации процесса обучения:

- цвето -, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света)
- звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки)
- ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека)
- когнитивно-поведенческие
- игровые

Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки

Ожидаемые результаты:

Уметь:

- Применять основные способы саморегуляции и самоконтроля
- Управлять своим телом, дыханием
- Передавать свои ощущения в речи
- Расслабляться, освобождаться от напряжения
- Выражать положительные и отрицательные эмоции

- Уверенно вести себя в различных ситуациях
- Оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку
- Эффективно общаться и обладать мотивацией к общению
- Преодолевать негативные эмоции по отношению к сверстникам (агрессивность)

Будут обладать:

- Основными способами саморегуляции и самоконтроля
- Основными сведениями о своем теле, дыхании
- Основными сведениями об ощущениях
- Способами расслабления, освобождения от напряжения
- Представлениями о положительных и отрицательных эмоциях
- Представлениями об уверенных способах действия
- Представлением о понятии эмпатия
- Способами и приемами эффективного общения
- Понятиями о негативных эмоциях (агрессии)

Условия реализации программы

Психологические условия реализации программы:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:

Оборудование сенсорной комнаты

- мебель (столы, стулья для занятий с тактильными материалами);
- мягкий ковёр на полу (для комфортного пребывания детей без обуви);
- модульные массажные коврики;
- воздушно-пузырьковая колонна (одинарная);
- сухой бассейн с шариками;
- массажное кресло;
- кресло-мешок;
- бизиборд;
- балансборды;
- персональный компьютер;
- мультимедийный комплекс (проектор, экран, звуковоспроизводящие колонки);
- интерактивная доска;
- настольно-печатные дидактические игры;
- алгоритмы, схемы, мнемотаблицы;
- методическая, дидактическая, справочная и художественная литература;
- фиброоптическое волокно;
- мягкие модули.

Мягкое напольное и настенное покрытие

- ~ Маты обеспечивают комфорт и безопасность в сенсорной комнате;
- ~ Предназначены преимущественно для релаксации и спокойных развивающих игр.

Напольная сенсорная дорожка

- ~ Способствует развитию рецепторов стопы;
- ~ Развитие тактильного восприятия;
- ~ Развитие координации движений;
- ~ Профилактика плоскостопия;
- ~ Стимулирует работу внутренних органов.

Кресло-мешок

~ Позволяет снять излишнюю напряженность, успокоиться, принять удобную для наблюдения позу. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие пенополистерольные гранулы оказывают мягкое приятное воздействие и способствуют лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает вентиляцию и сухое тепло.

Массажное кресло

~ Удобное кресло с массажным эффектом для стимуляции активных точек и мышечной релаксации.

Сухой бассейн

~ Сухой бассейн используется как для релаксации, так и для активных игр. Лежа в бассейне, ребенок может принять позу, которая соответствует состоянию его мышечного тонуса, и расслабиться. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Мягкие стенки бассейна и пластмассовые шарики служат безопасной опорой для тела, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями. Такое воздействие способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения и коррекция уровня тревожности. В бассейне можно двигаться, менять положение тела, «плавать» в шариках. Такие действия способствуют развитию координации движений в пространстве. Если на бассейн направить источник меняющегося света, то в его лучах меняется и цвет шариков, что стимулирует зрительные ощущения и восприятия ребенка.

Воздушно-пузырьковая колонна

(детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной)

~ Такая колонна – основной и неотъемлемый элемент темной сенсорной комнаты. Она эффективна для стимуляции зрительных и тактильных ощущений. Безопасное угловое зеркало, помещенное за пузырьковой колонной, визуально увеличивает пространство, а мягкая платформа, окружающая колонну, позволяет удобно расположиться рядом и ощущать тактильно и зрительно ее благотворное терапевтическое воздействие: успокоиться, расслабиться, настроиться на позитивное взаимодействие с окружающей средой.

Проектор

~ Восприятие светоэффектов, производимых данным прибором, развивает:

- зрительное восприятие;
- воображение;
- снижает уровень тревожности;
- способствует психо-эмоциональному комфорту во время занятий и отдыха.

Панно и ковер «Звездное небо»

~ Панно и ковер «Звездное небо» – важная составляющая интерактивной среды темной сенсорной комнаты. При взаимодействии с панно у ребенка возникает ощущение, будто бы он дотрагивается рукою до звезд. Панно и ковер находят применение в развивающей и коррекционной работе для стимуляции тактильно-визуальных ощущений, пространственных представлений и ориентировок, развития восприятия, воображения, внимания, а также снижения уровня психо-эмоционального и мышечного напряжения.

Музыкальный центр + набор музыкальных дисков

~ Музыка может повышать/понижать тонус мускулатуры, оказывать обезболивающее воздействие, усиливать иммунные реакции. Ее благотворное влияние на нейро-эндокринную систему помогает преодолевать состояние одиночества, улучшает психо-эмоциональный фон, повышает социальную активность, облегчает формирование новых отношений и установок;

~ Развитие слухового восприятия;

~ Создание психологического комфорта.

Зеркальные панно

~ Зеркальные панно позволяют расширить окружающее пространство вокруг оборудования сенсорной комнаты и усилить воздействие световых эффектов.

Также зеркала способствуют:

- развитию визуального восприятия собственного тела;
- мимики и пантомимики;
- развитию умения выражать различные эмоциональные состояния;
- формированию уверенности в себе.

Фиброоптическое волокно

~ Свет, который можно держать, трогать, обнимать и чувствовать! Придает визуальную, тактильную стимуляцию. Развивает чувство спокойствия и благополучия.

Мягкие модули

~ Мягкие игровые модули это сборные увлекательные мягкие конструкции в виде различных форм для детей. Мягкие детские игровые комплексы имеют замечательную яркую окраску и помогают воплотить самые бурные фантазии в жизнь, позволяя ребёнку рулить на игрушечных мягких игровых комплексах машинках, летать на самолётах и управлять мягкими сборными игровыми комплексами конструкциями пароходов.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
Занятие №1	- знакомство с сенсорной комнатой; 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: Сказкотерапия. 3. Упражнение на релаксацию: Летняя ночь 4. Ритуал окончания занятия.	1
Занятие №2	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Ганец рыбок». 3. Упражнение на релаксацию: Отдых на море. 4. Ритуал окончания занятия.	1
Занятие №3	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Волшебный мостик». 3. Упражнение на релаксацию: Отдых в волшебном лесу. 4. Ритуал окончания занятия.	1

Занятие №4	<ol style="list-style-type: none">1. Ритуал начала занятия.2. Игровые задания: «Уходи, злость, уходи!».3. Упражнение на релаксацию: Водопад.4. Ритуал окончания занятия.	1
Занятие №5	<ol style="list-style-type: none">1. Ритуал начала занятия.2. Игровые задания: «Обезьянки».3. Упражнение на релаксацию: Радуга.4. Ритуал окончания занятия.	1
Занятие №6	<ol style="list-style-type: none">1. Ритуал начала занятия.2. Игровые задания: «Сказочный цветок».3. Упражнение на релаксацию: Рыбки.4. Ритуал окончания занятия.	1

Занятие №7	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Ха!» 3. Упражнение на релаксацию: Волшебный сон. 4. Ритуал окончания занятия.	1
Занятие №8	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: Музыкакотерапия. 3. Упражнение на релаксацию: Сердечки. 4. Ритуал окончания занятия.	1
Занятие №9	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Праздник на морском дне». 3. Упражнение на релаксацию: Солнечные зайчики. 4. Ритуал окончания занятия.	1

Занятие №10	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Клоуны». 3. Упражнение на релаксацию: Полет к звездам. 4. Ритуал окончания занятия.	1
Занятие №11	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Выбиваем пыль». 3. Упражнение на релаксацию: Летняя ночь. 4. Ритуал окончания занятия.	1
Занятие №12	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Море». 3. Упражнение на релаксацию: Отдых на море. 4. Ритуал окончания занятия.	1

Занятие №13	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: Фантазируем. 3. Упражнение на релаксацию: Отдых в волшебном лесу. 4. Ритуал окончания занятия.	1
Занятие №14	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «У страха глаза велики». 3. Упражнение на релаксацию: Водопад. 4. Ритуал окончания занятия.	1
Занятие №15	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Отгадай настроение». 3. Упражнение на релаксацию: Радуга. 4. Ритуал окончания занятия.	1
Занятие №16	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Под дождем». 3. Упражнение на релаксацию: Рыбки. 4. Ритуал окончания занятия.	1

Занятие №17	<ol style="list-style-type: none">1. Ритуал начала занятия.2. Игровые задания: «Бубенчики».3. Упражнение на релаксацию: Волшебный сон.4. Ритуал окончания занятия.	1
Занятие №18	<ol style="list-style-type: none">1. Ритуал начала занятия.2. Игровые задания: «Егоза».3. Упражнение на релаксацию: Сердечки.4. Ритуал окончания занятия.	1
Занятие №19	<ol style="list-style-type: none">1. Ритуал начала занятия.2. Игровые задания: Цветотерапия.3. Упражнение на релаксацию: Солнечные зайчики.4. Ритуал окончания занятия.	1

Занятие №20	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Страх совсем не страшный». 3. Упражнение на релаксацию: Полет к звездам. 4. Ритуал окончания занятия.	1
	Итого:	20

Приложение

Развивающие игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты

Ритуал начала занятия

«Приветствие волшебных шариков»

- Посмотри, как наши волшебные шарики улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся им и поприветствуем, помашем им рукой и скажем: «Здравствуйте!»

Ритуал окончания занятия

«Прощание с волшебными шариками»

- Посмотри, наши волшебные шарики улыбаются, им очень понравилось, как мы с тобой занимались. Они рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся шарикам, помашем им рукой и попрощаемся: «До свидания!»

Игровые задания на развитие психических процессов

Цветотерапия (аквалампа, «цветовые пятна», оптоволоконная лампа)

Цель: стимулировать и развивать умение ребенка соотносить цвет с настроением, развивать мышление и воображение.

1. ребенок говорит, какое настроение у него вызывает тот или иной цвет воды.
2. ребенок рассказывает о том, как изменилось его настроение после наблюдения за всеми цветами воды.

Сказкотерапия (аквалампа, «цветовые пятна», оптоволоконная лампа, «звездное небо»)

Цель: развивать речь, воображение, мышление, умение соотносить цвет с настроением.

1. ребенок сочиняет сказку о приключениях основываясь на увиденном.
2. ребенок придумывает историю о том, как меняется характер героев в зависимости от цвета.

Танец пузырьков (аквалампа)

Цель: развивать произвольное внимание, воображение.

Ребенок внимательно наблюдает за плавными движениями пузырьков в воде, а потом старается передать похожие движения.

Праздник на морском дне (аквалампа)

Цель: создание радостного настроения, развитие воображения.

Дети наблюдают за изменениями цвета воды и движениями пузырьков. Психолог обращает их внимание на то, что цвета воды яркие, красочные, веселые – на морском дне праздник, и такое же радостное, веселое настроение должно быть у них. Затем детям предлагают потанцевать под музыку и показать, как веселятся рыбки.

Обезьянки (зеркало)

Цель: развивать произвольное внимание, формировать умение подражать, создать хорошее настроение.

Дети смотрятся в зеркало, ведущий корчит рожицу, остальные – «обезьянки» - повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.

Клоуны (зеркало)

Цель: создание бодрого настроения, развитие мимики и пантомимики.

Ведущий – «клоун» - старается развеселить ребенка с помощью мимики и жестов. Ребенок повторяет движение за ним:

- указательным пальцем нажимает на кончик носа;
- растягивает уголки губ;
- ладонью одной руки машет из-за головы, другой – чешет нос;
- показывает длинный нос, с помощью ладоней;
- изображает смешную мордочку обезьянки.

«Клоун» сообщает, что увидел, как ребенок может веселиться и радоваться.

Отгадай настроение (зеркало)

Цель: развитие мимики и пантомимики, умения отражать и угадывать настроение.

Ребенку даются карточки с изображениями лиц детей с разным настроением. Ребенок показывает настроение, изображенное на карточке, а психолог угадывает его.

Фантазируем (с использованием оптоволоконной лампы)

Фантазируем (с использованием цветных пятен)

Фантазируем (с использованием панно/ковра «звездное небо»)

Фантазируем (с использованием аквалампы)

Цель: развитие творческого воображения, зрительного восприятия, концентрации внимания.

Психолог с ребенком наблюдают за объектом, делятся полученными впечатлениями, а затем совместно придумывают сказку или историю на основе полученных впечатлений.

Под дождем (Фиброоптическое волокно)

Цель: стимуляция зрительных и тактильных ощущений, снятие нервно-психического и эмоционального напряжения.

Ребенку предлагается представить что это волшебный дождь, который смывает все страхи, обиды и переживания. Под сухим душем кладется подушка, что бы ребенок мог пофантазировать, сидя на ней

Море (сухой бассейн)

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения.

Ребенок лежит в сухом бассейне. Ему предлагается представить, что он плавает в море на спине (на животе, на боку и т.д.). Ребенок имитирует движения, придумывает рассказ.

Волшебный мостик (сенсорная дорожка)

Цель: развитие внимания, умения передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошв ног, профилактика плоскостопия.

Ребенку предлагается идти по дорожке и на каждой подушечке, остановившись, сказать о том, что ощущают его ножки.

Выполняет аналогичные задания по сигналу ведущего, изменяя темп.

Сказочный цветок (оптоволоконная лампа)

Цель: развитие восприятия, артикуляционного аппарата, воображения.

Ребенок наблюдает за тем, как изменяются цвета, называет их. Для каждого цвета, с помощью психолога, придумывает волшебную историю. В конце упражнения ребенку предлагается побыть сказочным ветерком, который погладит цветок своим дуновением (ребенок с разной силой и темпом дует на волокна лампы).

Музыкотерапия

Цель: обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта, снижение нервно-психического напряжения, активизация двигательной активности, формирование навыков саморегуляции.

Ребенку предлагается внимательно послушать музыку (звуки, в зависимости от цели занятия), прокомментировать свои ощущения, выразить их в движении.

Упражнения на снятие агрессии

Уходи, злость, уходи!

Цель: учить выплескивать агрессию, гнев.

Ребенок ложится на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн). Упражнение начинается и заканчивается по сигналу ведущего. По сигналу ребенок начинает бить ногами и руками по покрытию с громким криком «уходи, злость, уходи!!!». Упражнение длится около 4 минут, после чего ребенок должен отдохнуть еще 3-4 минуты.

Выбиваем пыль

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенку предлагается выбить пыль из подушки, но так как она очень упрямая, бить надо очень сильно. После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Егоза

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенку разрешается в течение 3 минут вести себя на мягком напольном покрытии (или в сухом бассейне) так, как он хочет (прыгать, крутиться, вертеться и т.д.). После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Упражнения по коррекции уровня тревожности

Ха!

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.

Чтение стихотворения: Меня напугал так сильно страх
 В потемках у ворот,
 Что я в испуге крикнул: Ах!
 Совсем наоборот:
 Я крикнул: ХА!
 И мигом страх забился под забор,
 Он струсил сам!
 И слово Ах я позабыл с тех пор!

Психолог говорит: когда чего-то боишься, надо страху громко говорить ХА! – тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять вверх руки, глубоко вздохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть ХА!!!

У страха глаза велики

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

- Представь, что мы с тобой находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, еще одна! Кто это?! Нам стало страшно:
- мы сжались в комочек и застали;

- брови подняли вверх, глаза широко раскрыли;
- рот приоткрыли;
- боимся пошевелиться и вздохнуть;
- голову втянули в плечи, глаза закрыли.

- Ой, как страшно! Что это за огромный зверь?! И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу» Один глаз открыли, - а это котенок! Давай возьмем его в руки, погладим. Смотри какой он ласковый, и совсем не страшный!

Страх совсем не страшный (зеркало)

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

Ребенку предлагается с помощью мимики и пантомимики показать свой страх. Посмотри в зеркало, какой он твой страх, а теперь давай его напугаем (ребенок с психологом показываю перед зеркалом страшные-страшные рожицы).

Упражнения на релаксацию

Летняя ночь (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко...

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Отдых на море (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно...

Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко...

Хорошо вы отдыхала, отдыхали, отдыхали,
Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!
Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

Отдых в волшебном лесу (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинок, шелест листочков на деревьях.

Дышим глубоко, ровно, легко...

Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

Водопад (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Сядьте удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше.

Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Радуга (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

Полет к звездам (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно .

Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Сердечки (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук...

Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно .

Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

Рыбки (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на

дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.

Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

Волшебный сон (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наи ручки отдыхают...

Ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется. (2раза)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Солнечные зайчики (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щеку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его.

Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

Правила безопасности и санитарно- гигиенические требования.

Выбор помещения

Площадь помещения сенсорной комнаты должна быть не менее 10 кв. м. Важно наличие окна, т. к. помещение нужно регулярно проветривать, при этом окно должно иметь светонепроницаемые шторы, так же необходимы электрические розетки. Все оборудование сенсорной комнаты подключается, как правило, к **пульту управления** приборами Сенсорной Комнаты, проводка должна выдерживать суммарную мощность всех приборов в Сенсорной Комнате.

Оформление сенсорной комнаты

Помещение необходимо подготовить соответствующим образом. Сделать косметический, а если необходимо, то капитальный ремонт. Полы должны быть утеплены, а если это возможно оборудованы системой подогрева.

Очень важный фактор, это цвет стен. Лучше, если это будут пастельные и сладкие цвета. Нельзя использовать будуарные, летние, осенние, цвета

Не утомлять глаза и расслабиться позволяют пастельные цвета - мягкие и светлые, нейтральные. В пастельных тонах значительная доля белого цвета, придающего им характерную белесость или припудренность, способность зрительно расширять пространство.и цвета воды.

Сладкие цвета - натуральные, теплые, спокойные, мягкие, не интенсивные, приятны для глаз, поэтому воспринимаются большинством людей позитивно. Они создают атмосферу тепла, спокойствия и расслабления. Кроме того, это "приближающие" цвета - любой объект в этом цвете кажется чуть ближе, чем на самом деле.

Затемненные окна в темной сенсорной комнате максимально усиливают влияние световых приборов на восприятие. Светонепроницаемый занавес может представлять собой жалюзи, рулонные или обычные шторы из плотной ткани. Главное, чтобы он блокировал дневной свет, сохраняя в комнате темноту или полутьму.

Мягкие модули на полу позволят создать ощущение уюта, будут способствовать безопасности детей. Ими также можно воспользоваться для разделения пространства на зоны.

Для размещения основного светового оборудования может понадобится мебель. Она должна быть новой, современной, оригинальной и безопасной формы (углы закругленные, размер минимальный), соответствовать цвету стен.

Монтаж светового оборудования должны осуществлять опытные специалисты, имеющие необходимую квалификацию. Материалы для проводки кабеля должны соответствовать нормам противопожарной безопасности и Правилам устройства электроустановок (ПУЭ). Многие блоки электроприборов крепятся на потолке и закрываются подвесными потолками типа

Правила поведения в сенсорной комнате:

- При входе снимать сменную обувь
- Не приходить на занятия с симптомами заболевания (насморк, кашель) или в состоянии болезни
- Не приносить в комнату еду и напитки
- Не мешать друг другу выполнять задания

Используемая литература

1. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Земских Т.В. Профессия-школьник: Программа формирования индивидуального стиля познавательной деятельности у младших школьников: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2000.
2. Браудо Т. Е. и др. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
3. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. – М., 1990.
4. Дубровина И.В. Младший школьник: Развитие познавательных способностей. Пособие для учителя. . – М.: Просвещение, 2003.
5. Изард К.Е. Эмоции человека. – М.,1980.
6. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. – М.: Гном-пресс, 1998.
7. Луньков А.И. Как помочь ребенку в школе и дома. М., 1995
8. Мухина В.С. Детская психология. М., 1999
9. Пилипко Н.В., Громова Т.В., Чибисова М.Ю. Здравствуй, школа! Адаптационные занятия с первоклассниками: Практическая психология учителю./Под ред. Пилипко Н.В. – М.: УЦ "Перспектива", 2002.
10. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. Г.Г.Колос. –М.: АРКТИ, 2006
11. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой. –СПб.: ХОКА, 2007
12. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2003.
13. Хухлаева О.В. Психотехнические игры в начальной школе. – М., 1995.
14. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). – М.: Генезис, 2011.
15. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер. с нем.-М.:Генезис,2001.