

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

**Рабочая программа
по работе с детьми с ОВЗ «Коррекция
психоэмоциональных нарушений у детей в условиях
сенсорной комнаты»**

Составила: педагог-психолог Дмитриева Е.М.

**Выборг
2021**

Аннотация к коррекционно-развивающей психолого-педагогической программе по работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья по нормализации психоэмоционального состояния с использованием интерактивного оборудования темной сенсорной комнаты

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся МБОУ «СОШ № 8 г. Выборга», разрабатываются коррекционно-развивающие программы в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей, состоянием их психического и соматического здоровья, используются современные образовательные технологии, обеспечивающие гибкость образовательного процесса и успешное освоение детьми образовательных программ.

Одной из технологий оказания психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в школе является технология сенсорной коррекции, предполагающая организацию занятий с детьми в обогащенной мультисенсорной среде сенсорной комнаты.

Сенсорная комната - это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы. В сенсорной комнате с помощью различных элементов создаётся ощущение комфорта и безопасности. Темная сенсорная комната, укомплектованная оборудованием, использование которого направлено на релаксацию или активизацию психической деятельности детей и взрослых, является одним из важнейших средств коррекции и реабилитации.

Программа предназначена для детей младшего школьного возраста и включает 13 занятий. Режим занятий - один раз в неделю. Продолжительность каждого занятия – 40 минут, что определяется тяжестью состояния, индивидуальными и возрастными особенностями детей.

В соответствии с «Конвенцией о правах ребенка» (1989 г.) и «Всемирной декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей» (1993 г.), каждому ребенку должно быть гарантировано право на развитие, воспитание и образование в соответствии с его индивидуальными возможностями. В настоящее время актуализируется внимание общества к проблемам образования и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Именно эта, внутренне многообразная, категория детей служит своего рода социальным индикатором истинной доступности образования для населения в целом. Создание условий для реализации внутреннего потенциала каждого ребенка, оказание помощи в процессе интеграции в образовательную и социокультурную среду – важнейшая задача гуманного общества.

В ходе изучения специальной литературы выявлено, что вопросы организации коррекционной помощи детям в условиях специально организованной полифункциональной интерактивной среды рассматриваются

лишь в отдельных работах (Л. Б. Баряева, И. Г. Вечканова, Ю. С. Галлямова, В. Л. Жевнеров, Е. В. Загребаева, Е. Т. Лильин и др.), в то время как полифункциональное оборудование активно включается в современную предметно-развивающую среду коррекционных и образовательных учреждений.

Данная программа имеет коррекционно-развивающий и профилактический характер.

Программа носит *коррекционный характер*, т.к. специальное оборудование темной сенсорной комнаты положительно влияет на эмоциональное состояние детей, стимулируя зрительные, слуховые анализаторы, мелкую моторику, активизирует речевые проявления.

Программа является *развивающим инструментом работы*, т.к. интерактивное оборудование возбуждает интерес детей, стимулирует их исследовательские действия, способствует развитию двигательной активности, тактильной чувствительности, мелкой моторики. Спокойная, доброжелательная обстановка в сочетании с мощным положительным влиянием интерактивного оборудования способствует появлению у детей ощущения защищенности, спокойствия и уверенности в себе. Создаются условия для тренировки процессов торможения, необходимых при повышенной возбудимости и агрессивности, стимулируется интерес к познавательной деятельности детей.

Занятия по программе служат *профилактическим средством* отклоняющегося поведения детей. Наш опыт работы показывает, что занятия в сенсорной комнате способствуют повышению устойчивости детей к экстремальным ситуациям, улучшению концентрации их внимания, уменьшению эмоционального напряжения, нормализации тормозных процессов, что дает ребенку возможность управлять своим эмоциональным состоянием, подавлять вспышки раздражения и гнева.

Важное преимущество программы занятий в сенсорной комнате состоит в возможности проведения комплексной коррекционно-развивающей работы. На одном и том же занятии можно снизить эмоциональное напряжение, развивать мелкую моторику, используя игры, например с фиброоптическими волокнами, формировать устойчивость внимания при наблюдении за цветными пузырьками.

Занятия в сенсорной комнате могут быть как основным, так и дополнительным методом коррекционно-развивающей работы, в зависимости от того, какая задача выдвигается на первый план. Например, при детском церебральном параличе для восстановления двигательной функции основным лечебным методом является лечебная физкультура, занятия же в сенсорной комнате дополняют их, помогая снять психоэмоциональное напряжение, уменьшить мышечную спастичность. А вот при нарушениях зрительно-моторной координации, мелкой моторики занятия в сенсорной комнате становятся основным методом, а массаж — дополнительным.

Сенсорная комната в нашей школе используется для релаксации детей с невротическими и психосоматическими расстройствами;

для стимуляции различных функций организма (слуха, зрения, осязания, обоняния, двигательных функций, речи) у детей с ДЦП, психическими нарушениями;

для проведения коррекционных занятий с детьми, имеющими различные сенсомоторные нарушения; коррекции игровой деятельности;

для решения школьных проблем (снятие стрессов в период адаптации, коррекция психических процессов и др.);

для мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья ребенка.

Характеристика контингента детей – участников программы

Дети с ограниченными возможностями здоровья – лица, имеющие физический и (или) психический недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий для получения образования.

К детям с ограниченными возможностями здоровья относятся дети:

- с нарушением слуха;
- с нарушением зрения;
- с тяжелыми нарушениями речи;
- с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- с задержкой психического развития;
- с нарушением интеллекта;

В число детей с ограниченными возможностями здоровья входят и дети - инвалиды. Дети-инвалиды – лица, которые имеют нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость его социальной защиты.

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа составлена для всех категорий детей с ограниченными возможностями здоровья и направлена на нормализацию психоэмоционального состояния как сопутствующего нарушения у данной категории детей.

Программа проводится параллельно с коррекцией первичных нарушений у детей учителями-дефектологами, учителем-логопедом, специальными психологами. Участие детей в данной программе позволят овладеть ребёнку наиболее адаптивными способами эмоционального взаимодействия с окружающим.

Цель данной программы - нормализация психоэмоционального состояния у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья.

В зависимости от формы основной патологии и сопутствующих заболеваний занятия в сенсорной комнате направлены на решение следующих **задач:**

коррекционные:

- снижение мышечного и психоэмоционального напряжения

(стабилизация эмоционально-волевой и личностной сферы).

- активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух);
- коррекция двигательных функций;
- формирование способов эффективного взаимодействия детей (умение договориться, уступить, увидеть успехи других, оценить свои достоинства – при групповой работе);
- стимуляции эмоционального, речевого развития;
- обучение приемам саморегуляции.

развивающие:

- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие навыков их невербального общения с окружающими (приобретение навыков гибкого взаимодействия с использованием невербальных сигналов, стремление к диалогу);
- развитие эмоционально-выразительных движений;
- развитие умения чувствовать и понимать других;
- преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности;
- повышение уровня самооценки, уверенности в себе;
- создание положительного эмоционального фона.

Пребывание в сенсорной комнате также способствует улучшению эмоционального состояния; снижению беспокойства и агрессивности; снятию нервного возбуждения и тревожности; нормализации сна; активизации мозговой деятельности; ускорению восстановительных процессов.

Показаниями к включению занятий детей в сенсорной комнате могут являться:

- различные психоневрологические проблемы (неврозы и неврозоподобные состояния; задержки психомоторного и речевого развития; резидуально-органические поражения ЦНС с явлениями заикания, энуреза, энкопреза, тиков и т. п.; адаптационные расстройства; школьные проблемы;
- все формы детского церебрального паралича;
- нарушения зрения, слуха, речи;
- нарушения эмоционально-волевой сферы (тревожность, замкнутость);
- трудности в поведении (разные формы отклоняющегося поведения).

Противопоказаниями для занятий в сенсорной комнате являются инфекционные заболевания. Ограничивает использование интерактивного оборудования сенсорной комнаты наличие у детей или взрослых астенические проявления, синдром гиперактивности, эпилептический синдром или готовность к эпилепсии, глубокая и умеренная умственная отсталость, психоневрологические заболевания, лечение которых проходит с помощью психотропных препаратов.

В то же время в сенсорной комнате разнообразно представлено оборудование, применение которого не имеет противопоказаний. Это различная мягкая мебель, подушечки с гранулами, треугольное кресло с гранулами, сухой бассейн, сенсорная тропа, сухой душ, настенный ковер «Млечный путь» и многое другое.

Рекомендации по использованию оборудования темной сенсорной комнаты с отдельными категориями детей в темной сенсорной комнате представлены в приложении 1.

Организационные условия проведения занятий

Занятия по программе проводятся в течение учебного года. Начало занятий по программе определяется рекомендациями по включению ребенка в программу (например, в начале, середине коррекционно-развивающих занятий с другими специалистами). Программа включает 13 занятий. Режим занятий - один раз в неделю. Продолжительность каждого занятия—30-40 минут, что определяется тяжестью состояния, индивидуальными и возрастными особенностями детей.

Данная программа предназначена как для индивидуальной, так и для групповой формы работы с детьми.

Оптимальная наполняемость детей в группе 3-5. В группу подбираются дети, не имеющие противопоказаний для групповой работы. Количество одновременно занимающихся детей зависит от задач, стоящих перед педагогом-психологом, а также от возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наш опыт показал, что увеличение группы снижает эффективность работы.

В сложных случаях возможно увеличение числа занятий до полной коррекции или проведение занятий индивидуально.

Научно-методическое обоснование используемых методов, приемов, техник

Теоретико-методологической основой разработки программы стали фундаментальные положения физиологии, психофизиологии, специальной психологии и коррекционной педагогики об особенностях разных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, о единстве законов развития нормально развивающегося и ребенка с отклонениями в развитии (Л. С. Выготский); комплексный подход к реабилитации детей-инвалидов (Л. О. Бадалян, Г. И. Белова, И. Ю. Левченко, Н. Н. Малофеев, И. И. Мамайчук, Е. М. Мастюкова, О. Г. Приходько, К. А. Семенова, Т. Г. Шамарин, Л. М. Шипицына); теория дизонтогенеза (Л.С. Выготский); принцип единства диагностики и коррекции развития (Л. С. Выготский, В. И. Лубовский, А. Р. Лурия); учение о зоне ближайшего развития ребенка Л. С. Выготского; учение о компенсации нарушенных функций (П. К. Анохин, Л. С. Выготский, В. И. Лубовский); принцип учета зон актуального и ближайшего развития (Л.С. Выготский); дифференцированный и личностно-ориентированный подход к коррекционно-развивающей работе с детьми (Л. С. Выготский, Т. А. Власова).

Методологической базой занятий в интерактивной среде темной сенсорной комнаты, научным фундаментом коррекционно-развивающей и реабилитационной работы с детьми стала гуманистическая психология. Самостоятельность ребенка в безопасном пространстве сенсорной комнаты дает ему возможность свободного выбора и формирует опыт стрессоустойчивого поведения. Активное сенсорное воздействие интерактивного оборудования позволяет проводить коррекционные мероприятия в щадящих и комфортных условиях. Интерактивное оборудование темной сенсорной комнаты позволяет решать главную задачу программы и сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья - гармонизацию психоэмоционального состояния.

Первые сенсорные комнаты как средство психического оздоровления детей появились в 70-х годах 19 века в Голландии и в 80-х годах в Великобритании. Опыт их использования есть и в России: в 2004 году прошел 1 Международный семинар по применению сенсорных комнат для корригирования отклонений в эмоциональной и когнитивной сфере детей.

Впервые понятие «сенсорная комната» было введено Марией Монтессори. В ее педагогической системе, основанной на сенсорном воспитании, среда, в которой организуется работа с детьми, рассматривается как специально оборудованное помещение (комната). Сенсорная комната, с точки зрения Монтессори, это среда, насыщенная автодидактическим материалом для занятий с детьми.

Среда сенсорной комнаты определяется как интерактивная среда. Интерактивность (от англ. interaction – взаимодействие) – понятие, описывающее характер взаимодействия между объектами. Интерактивность применительно к сенсорной комнате - это новый вид виртуальной реальности. Взаимодействуя с интерактивным оборудованием, ребенок «погружается» в ирреальное пространство. Например, в сухом бассейне создается эффект «плавания» в цветной воде и т.п.

Сенсорный поток, поставляя информацию в центральную нервную систему, является основным фактором, воздействующим на мозг ребенка. Мозг активизируется через стимуляцию базовых органов – зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов. При некоторых заболеваниях, например при детском церебральном параличе, нарушениях слуха и зрения, сенсорный поток депривирован. В этом случае необходима дополнительная сенсорная стимуляция, которую удобнее всего реализовать в темной сенсорной комнате, оснащенной стимуляторами различного типа.

При этом основой комнаты релаксации является свет, так как более 90% информации человек получает через глаза, и именно через воздействие специального света можно добиться наиболее полной релаксации, психологической разгрузки и восстановления сил человека. Свет определенного цвета воздействует сразу на физическом и психологическом уровнях, гармонизирует состояние человека, способствует созданию чувства комфорта и уверенности, придает силы, исцеляет.

Спокойная, красивая музыка и необычные звуки, используемые на занятиях в сенсорной комнате обладают терапевтическим эффектом.

Оборудование сенсорной комнаты можно разделить на два функциональных блока:

1. Релаксационный - в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, напольные и настенные маты, сухой бассейн с безопасными зеркалами, приборы, создающие рассеянный свет, мобайлы (подвешенные подвижные конструкции, игрушки), установка для аромотерапии и библиотека релаксационной музыки. Ребенок лежа в бассейне или на мягких формах, может принять комфортную позу и расслабиться. Медленно проплывающий рассеянный свет, приятный запах в сочетании с успокаивающей музыкой создают атмосферу безопасности и спокойствия. При необходимости, дополнительно, в такой обстановке можно проводить психотерапевтическую работу с пациентом.
2. Активационный - в него входит все оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами, сенсорные панели для рук и ног, массажные мячики, мобайлы (подвешенные подвижные конструкции, игрушки) и т.д. Дополнительно в него можно включить сухой бассейн. Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают радостную атмосферу праздника. Применение оборудования этого блока СК направлено на стимуляцию исследовательского интереса и двигательной активности.

Некоторые специалисты придерживаются следующего деления Сенсорной комнаты на блоки, в зависимости от чувств на которые воздействует оборудование:

- мягкая среда - обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной её целью является создание условий для релаксации и спокойного состояния. Поэтому, все изделия мягкой обстановки решены в спокойных тонах.
- зрительная и звуковая среда - спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляюще. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции, стимуляции двигательной активности и исследовательского интереса.
- тактильная среда - позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию.
- среда запахов (воздушная) - в основе лечения запахами (ароматерапии) лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний с древнейших времен. Практически все натуральные эфирные масла обладают ярко выраженными бактерицидными, антисептическими, антивирусными и противовоспалительными свойствами, положительно действуют на нервную систему, психоэмоциональное состояние, стимулируют процессы саморегуляции и иммунитета, улучшают работу всех систем организма.

В зависимости от проблематики и возраста занимающихся мы используем **разные приемы и методы работы** в интерактивной среде темной сенсорной комнаты.

Релаксационные упражнения - один из способов преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться и тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние. Цель релаксационных упражнений - освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук, ног. Релаксационные техники используются со специально подобранной музыкой. Примеры использования релаксационных упражнений представлены в приложениях 2,3.

Дыхательные техники. Дыхательные упражнения успокаивают и способствуют концентрации внимания, стимулирующие упражнения не только повышают энергетический потенциал, но и обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность движений, успокаивают и уравнивают. Дыхательные упражнения стимулируют движения диафрагмы, улучшают осанку, кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем.

Музыкотерапия, активное слушание музыкальных произведений. Многогранность влияния музыки поможет подготовить ребенка к учебе, активизировать психические процессы и познавательную деятельность, сформировать нужную эмоциональную настройку, помочь расслабиться и отдохнуть. Музыка на занятиях дает возможность проводить обучение с учетом психофизиологии ребенка, интенсивно развивать головной мозг, активизировать компенсаторные механизмы, обеспечивает полисенсорную стимуляцию познавательной деятельности ребенка.

Музыкальный материал для занятий в интерактивной среде темной сенсорной комнаты можно составить из произведений классической музыки в соответствии с возрастными особенностями.

Например, возможен следующий вариант использования классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния детей дошкольного и младшего школьного возраста:

- для уменьшения чувства тревоги и неуверенности: Ф. Шопен «Мазурка», «Прелюдии»; И. Штраус «Вальсы»;
- для уменьшения раздражительности: И. С. Бах «Кантата 2»; Л. Бетховен «Лунная соната» (ч. 1);
- для общего успокоения: И. Брамс «Колыбельная»; Ф. Шуберт «Аве Мария»;
- для снятия симптомов тревожности: Б. Барток «Соната для фортепиано»; А. Брукнер «Месса ля-минор»;
- для уменьшения эмоционального напряжения: Ф. Лист «Венгерская рапсодия» (ч. 1); А. Хачатурян «Сюита “Маскарад”»;
- для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности: Л. Бетховен «Увертюра “Эгмонд”»; Ф. Лист «Венгерская рапсодия» (ч. 2).

– для уменьшения скрытой агрессии: И. С. Бах «Итальянский концерт»; Й. Гайдн «Симфония».

Коммуникативные упражнения. Беседы с детьми по итогам прослушивания музыки, воображаемых образов стимулируют речевую активность, развивают воображение, навыки сотрудничества.

Когнитивные (кинезиологические) упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия. Под их влиянием в организме происходят положительные структурные изменения: совершенствуется регулирующая и координирующая функция нервной системы, гармонизируется работа головного мозга. Постепенно от занятия к занятию повышается сложность этих упражнений и увеличивается время их выполнения. Например, И. п.: сидя на полу. Дети смотрят на пузырьковую колонну с рыбками. Психолог обращает внимание на смену цвета воды. Детям предлагается мысленно заполнить свое тело каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо обратить их внимание на то, что цвет должен быть ярким и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда их можно представить более четкими. Для каждого цвета можно подобрать позу, которая поможет визуализировать цвет.

Массаж. Это один из видов пассивной гимнастики. Он оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус. Существуют следующие приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения. Хорошую результативность показывает использование мячиков-ежиков.

Использование в коррекционно-развивающей работе разных приемов и техник помогает решить задачи формирования у детей с ограниченными возможностями здоровья положительных эмоций, снятия психомышечного напряжения.

Все перечисленные приемы повторяются на каждом занятии, может меняться и усложняться содержание упражнений. При этом используются разные возможности интерактивного оборудования.

Гарантия прав участников программы обеспечивается соблюдением ряда принципов.

Принципы реализации программы

1. Программа проводится с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка, индивидуальной коррекционно-развивающей программы.
2. *Принцип единства диагностики и коррекции.* До проведения занятий в темной сенсорной комнате педагог-психолог должен иметь сведения об особенностях каждого ребенка, а также его медицинских показаниях и противопоказаниях. Такие сведения можно получить с помощью разных методов диагностик: наблюдения, проективных методик, социометрической пробы, педагогической диагностики и т. д. Сбор анамнестических данных и выявление актуального уровня развития познавательной сферы, особенностей эмоционально-волевой сферы ребенка и зоны его ближайшего развития важен для правильного подбора оборудования. Полученные диагностические данные после проведения коррекционной работы позволят определить результативность занятий,

спрогнозировать дальнейшую работу в интерактивной среде темной сенсорной комнаты.

3. При реализации программы соблюдаются *принципы последовательности и постепенности введения интерактивного оборудования*. Дидактические игрушки ярких, привлекательных цветов вызывают у ребенка желание совершать различные действия: приближение, прикосновение, захват, раскачивание, исследование и т. д.
4. Для достижения максимального эффекта оказания помощи детям с ОВЗ необходим *командный подход* специалистов, который предполагает одновременную слаженную работу с ребенком врачей, специалистов (учителей-дефектологов, педагогов-психологов, учителей-логопедов). Подобная организация сопровождения детей с ОВЗ позволяет в едином ключе проанализировать выявленные особенности ребенка, принять решение о стратегии и последовательности сопровождения ребенка, обеспечить системность и взаимодополняемость деятельности в процессе реабилитации ребенка.

Материально-техническое обеспечение программы

Темная сенсорная комната в нашей школе-интернате — это помещение, оснащенное специально подобранным высококачественным оборудованием.

Для проведения релаксационных мероприятий собрана подборка дисков с релаксационными мелодиями, звуками живой природы.

Ожидаемые результаты реализации программы

- сформированность умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих;
- развитие двигательных способностей, сознательного управления движениями (для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- приобретение навыков произвольной саморегуляции;
- развитие активного словаря;
- снижение тревожности.

Методы определения результативности программы

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики, проводимой перед началом занятий и по их завершении, по результатам анкетирования родителей (законных представителей), наблюдений за детьми на каждом занятии.

Качественные показатели эффективности реализации программы:

- снижение уровня тревожности;
- способность воспитанников к саморегуляции;
- обогащение эмоционального фона.

Количественные показатели эффективности реализации программы отражаются через следующие диагностические методики:

- цветовой тест М.Люшера,
- методика измерения самооценки В.Г. Щур «Лесенка»,

- методика изучения тревожности Д.Амена (для детей дошкольного возраста), Прихожан (для детей школьного возраста),
- методика экспресс-диагностики самоидентичности «Дерево» (интерпретация разработана Пономаренко Л. П.).

Календарно-тематический план

№ п/п	Месяц	Неделя	Вид занятия	Наименование темы, название занятия	Кол-во часов
1.	Сентябрь	1 неделя	Практическое занятие	Волшебное путешествие	1
2.	Сентябрь	3 неделя	Практическое занятие	Звездный день	1
3.	Октябрь	1 неделя	Практическое занятие	Морское путешествие	1
4.	Октябрь	3 неделя	Практическое занятие	Давайте представим	1
5.	Ноябрь	2 неделя	Практическое занятие	Какой Я	1
6.	Ноябрь	4 неделя	Практическое занятие	Веселые человечки	1
7.	Декабрь	2 неделя	Практическое занятие	Узнай себя	1
8.	Декабрь	4 неделя	Практическое занятие	Журчание воды	1
9.	Январь	3 неделя	Практическое занятие	Отдых на море	1
10.	Февраль	1 неделя	Практическое занятие	Летняя ночь	1

11.	Февраль	3 неделя	Практическое занятие	Рыбки	1
12.	Март	1 неделя	Практическое занятие	Прогулка по сказочному лесу	2
13.	Март	3 неделя	Практическое занятие		

Содержание программы

1 занятие

«Волшебное путешествие»

(знакомство с темной сенсорной комнатой (далее – ТСК))

Цель: знакомство с ТСК, каждый ребенок должен посмотреть и потрогать все стимуляторы.

Задачи:

- введение детей в пространство темной сенсорной комнаты;
- знакомство детей с оборудованием и его назначением в темной сенсорной комнате;
- создание положительного эмоционального фона.

Материалы и оборудование: коробочка, листочек с заданиями, набор резиновых или пластмассовых рыбок, пузырьковая колонна с рыбками, игры со шнуровкой, проектор «Звездное небо», гибкий световой шнур, сухой душ, сухой бассейн.

Ход занятия

Психолог: Дети, смотрите, мы с вами попали в волшебную комнату. Ой, но только волшебство из этой комнаты куда-то исчезло. Смотрите, какая у нас коробочка! Может в ней мы найдем ответ, куда же делось волшебство и как его вернуть. Посмотрим? (Нужно красиво оформить любую коробочку, которая у вас имеется)

Дети: Да!

Психолог: Вот и ответ, нашу комнату заколдовал злой волшебник, но у нас еще остался шанс ее расколдовать. Тут на листочке нам даны задания и написано, что если мы с ними справимся, то постепенно комната будет наполняться волшебством. Ребята поможем нашей комнате вернуть волшебство?

Дети: Да.

Психолог: Для того чтобы расколдовать вот эту волшебную трубку и плавающих в ней рыбок, написано, что мы должны с вами собрать всех рыбок разбросанных по комнате и разложить их на столе: большие к большим, а маленькие к маленьким. Как только все будет закончено, волшебная труба загорится, и рыбки в ней оживут.

Дети: Собрали, и пузырьковая колонна загорелась. Дети знакомятся с прибором, психолог показывает как ее назначение.

Психолог: Так, с этим заданием мы справились, молодцы! Давайте посмотрим, какое задание у нас впереди. Вот смотрите, здесь есть божья коровка, но на ней, к сожалению, отлетели все бабочки и цветочки, и расшнурованы ножки. Нам нужно быстренько привести ее в порядок и тогда перед нами засверкает чудесная звездная ночь.

Дети садятся на мягкие модули и рассматривают звездную ночь.

Психолог: А теперь нам осталось последнее задание. Посмотрите на стену, на ней есть дерево, когда-то оно сверкало и было очень красивым. А

чтобы нам вернуть его к жизни нужно потопать ножками, а сейчас похлопать в ладоши, а теперь громко покричать.

Дети: Топают, хлопают, кричат, и дерево загорается (дерево выложено из гибкого сверкающего шнура). Ребята наблюдают за тем, как мигает дерево.

Далее идет знакомство с бассейном и сухим душем.

Психолог: Молодцы, спасибо вам, что помогли расколдовать мне мою волшебную комнату. Смотрите сколько у нас здесь волшебства. А вам самим нравится?

Дети: Да!

Психолог: А за то, что вы помогли мне расколдовать эту комнату, я буду, как можно чаще приглашать вас к себе в гости. А теперь ребята можете еще раз все подробно рассмотреть и потрогать!

Занятие должно заканчиваться позитивным настроением, каждый ребенок должен посмотреть и потрогать все предметы, находящиеся в ТСК.

2 занятие **«Звездный день»**

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

Задачи:

- развитие мимики и пантомимики;
- достижение мышечного расслабления;
- снижение тревожности и агрессивности у ребенка;
- создание положительного эмоционального фона.

Материалы и оборудование: звезды, вырезанные из бумаги для упражнения «Звездочка»; сухой бассейн с игрушками, спрятанными на дне для упражнения «Бассейн»; панно «Звездное небо», зеркало для упражнения «Клоуны», мягкий пуфик-кресло с гранулами для упражнения «Полет».

Ход занятия

1 упражнение «Звездочка»

Ребенок лежит на напольном мягком покрытии.

Психолог: «Посмотри на небо. На небе очень много звезд. Представь, что ты тоже звездочка и тебе надо подружиться с другими звездами, чтобы с ними играть. (Фигуры звезд взрослый располагает на расстоянии таким образом, чтобы ребенок смог до них дотянуться левой/правой рукой/ногой, сделав определенное усилие.) Дотянись до звезды правой/левой рукой/ногой, не меняя положения тела».

Рефлексия:

-до всех ли звезд тебе было одинаково дотягиваться?

Сравнить с людьми. Подвести к тому, что и с людьми подружиться, нужно приложить некоторые усилия.

2 упражнение «Бассейн»

Психолог: «В бассейне спрятано несколько предметов, их нужно найти как можно быстрее».

Психолог: « Постепенно погружайте (лёжа на спине): правую руку, левую руку; (лежа на животе): правую руку, левую руку, правую ногу, левую ногу. А теперь погрузить полностью, но без головы.

Рефлексия:

-легко ли было выполнять задание?

- какие чувства испытывали?

3 упражнение «Клоуны»

Ведущий 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.

Рефлексия:

-получилось развеселиться или нет?

-зачем людям нужно радоваться и веселиться?

-приятное это чувство?

-в каких ситуациях радость может нам помочь?

4 упражнение «**Полет**»

Ребенок полулежит на пуфике-кресле с гранулами.

Психолог: «Смотри на ковер (взрослый жестом указывает на панно), слушай меня и представляй то, что я буду говорить. Наступает ночь, на небе зажигаются маленькие и большие звездочки, которые медленно летят по небу. Представь, что ты тоже летишь вместе со звездочками. Тебе нравится лететь. Ты становишься легким, как перышко. Дыши легко и глубоко. Теплый ветерок обдувает твоё лицо, руки, ноги (взрослый прикасается к называемым частям тела). Тебе очень приятно. Дыши легко и глубоко. Ты становишься веселым и сильным. Звездочки гаснут, наступает утро. Улыбнись и встань».

Рефлексия:

-расскажи, что ты представил во время своего путешествия ?

- какие чувства и ощущения ты испытал?

-что волшебное или чудесное с тобой произошло?

3 занятие

«Морское путешествие»

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

Задачи:

- снижение уровня тревожности;
- развитие произвольного внимания;
- развитие пространственной ориентировки;
- снятие психологических зажимов;
- развитие тактильного восприятия;
- формирование уверенности в себе.

Материалы и оборудование: мягкое напольное покрытие и релаксационная музыка для упражнения «Лучики солнца»; разноцветные цветочки, вырезанные из бумаги для упражнения «Зайчик»; сухой бассейн, шарики с надписями положительных качеств для упражнения «Бассейн»; аудиозапись вальса для упражнения «Бал»; оптоволоконные нити для упражнения «Водопад».

Ход занятия

1 упражнение «Лучики солнца»

Ребенок лежит на напольном мягком покрытии, звучит релаксационная музыка.

Психолог: «Представь, что ты лежишь на мягком теплом песке. Тебе от песка тоже тепло. Лучики солнышка гладят тебя по лицу, шее, рукам, ногам. Руки отдыхают, ноги отдыхают. Дыши легко и глубоко. Лучики солнца скользят по коже. Тебе очень приятно. Но пришла пора вставать, потянись и улыбнись».

Рефлексия:

- расскажи, что ты представил во время своего путешествия?
- какие чувства и ощущения ты испытал?
- что волшебное или чудесное с тобой произошло?

2 упражнение «Зайчик»

По полу разложены цветочки из бумаги.

Психолог: «Прыгай на двух ножках, как зайчик, на цветочки по моей команде (справа, слева, вперед, назад, указание цвета)».

Рефлексия:

- легко ли было выполнять задание?
- что помогло выполнить это задание? (внимательность, сосредоточенность)
- какие чувства испытывали?

3 упражнение «Бассейн»

На некоторых шариках в сухом бассейне написаны только положительные качества, характерные для уверенного в себе человека, с высокой адекватной самооценкой.

Психолог: «Вам нужно найти шарики с надписями и сказать «Я-...»(читает написанное качество)»

Рефлексия:

- легко ли было выполнять задание?
- какие чувства испытывали, когда произносили надписи?
- какие надписи подходят к вам, а какие нет?

4 упражнение «Бал»

Звучит аудиозапись вальса.

Психолог: «Ты получил приглашение на праздник к морскому царю. Превратись в рыбку (русалочку, морскую звезду, ракушку и т.п.). Под звуки плавной музыки (лежа или стоя) начинай свой танец».

Рефлексия:

- в кого ты превратился, почему?
- легко ли было выполнять задание?
- какие чувства испытывали?

5 упражнение «Водопад»

Ребенок стоит у стены, взрослый водит нитями по телу ребенка.

Психолог: «Ты стоишь возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Тебе дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Ты стоишь под этим водопадом и чувствуешь, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по твоим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными... (пауза — поглаживание ребенка). А нежный свет течет дальше по груди ... по животу... Пусть свет гладит твои ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и ты чувствуешь, как тело становится мягче. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом ты все сильнее расслабляешься. Волшебный водопад наполнил тебя свежими силами и энергией».

Рефлексия:

- расскажи, что ты представил во время своего путешествия?
- какие чувства и ощущения ты испытал?
- что волшебное или чудесное с тобой произошло?

4 занятие

«Давайте представим...»

Цель: снижение нервно-психического напряжения.

Задачи:

- снижение нервно-психического напряжение;
- снижение тревожности;
- знакомство с упражнениями на расслабление.

Материалы и оборудование: сухой бассейн, детское складное кресло, зеркальный шар, звездная сеть, музыкальный центр, диски с записью спокойной музыки.

Время работы: 30-40 минут.

Ход занятия

Психолог: Добрый день, дорогие друзья! Я рада видеть вас в этой волшебной комнате. Я предлагаю Вам продолжить наше путешествие с волшебный мир.

1 упражнение «Море из шариков»

Психолог: «Постепенно погружайтесь в море из шариков (лёжа на спине, на животе): правая рука, левая рука, «плескание в воде» обеими руками; ноги, полное погружение, кроме головы. А теперь спокойно полежим на волнах. Закройте глаза и представьте себе, что вы спокойно покачиваетесь на волнах моря Ныряние и т.п.»

Рефлексия

Что ты чувствовал, погружаясь в бассейн? На что это было похоже? Удалось ли расслабиться?

2 упражнение «На Остров мечты»

Психолог: «Удобно располагайтесь в креслах и закрывайте глаза. Сейчас мы все отправимся на остров Мечты. Корабль стремительно несется вперед, рассекая синие волны. Светит яркое солнце. Вам легко и радостно. Дельфины сопровождают вас на протяжении всего пути. Они ваши верные друзья и помощники. Когда вы плаваете с ними, вам необыкновенно приятно ощущать их поддержку, гладкие, прохладные спины, смотреть в добрые, доверчивые глаза. Впереди уже видны очертания острова, он все ближе и ближе. Уже можно рассмотреть огромные пальмы, золотой песчаный берег, небольшой, но необыкновенно прекрасный водопад. Вы бросаете якорь, спускаете шлюпку, садитесь в нее и гребете к берегу. Шлюпка мягко упирается носом в песчаный берег, вы выходите и осматриваетесь. То, что вы видите, вам очень нравится. Прибрежный песок такой мелкий, желтый, почти золотой и очень теплый, что хочется поскорее разуться и походить босиком. Можно сесть на песок, набирать полные пригоршни его, пересыпать, сыпать

себе на ноги. Если добраться до влажного песка, скрытого верхним слоем, можно построить замок, самый удивительный и сказочный. Высокие башенки замка можно украсить ракушками, которыми усыпан берег. На острове растут самые разнообразные растения. Пальмы с тяжелыми кокосами, апельсиновые деревья усыпаны большими ароматными плодами, тяжелые связки желтых, спелых бананов. Все, что вы можете себе представить, растет в этом замечательном месте. Здесь всегда хорошая погода. Даже когда идет дождь, так приятно отдохнуть в палатке, или в домике, который вы себе построили. Просто лежать и слушать, как стучат капли дождя и шумят деревья. После дождя солнце светит еще ярче и так легко дышится! Воздух такой свежий и чистый! Вы глубоко вдыхаете запах зеленых листьев и соленого моря. На острове есть небольшой водопад. Несмотря на жаркое солнце, вода в нем холодная, почти ледяная. Опустите руки, умойте лицо прозрачной, как хрусталь, водой. Вы чувствуете себя обновленными, спокойными и уверенными в себе. Погуляйте по острову. Осмотрите все окрестности. Понаблюдайте за яркими бабочками. Вдохните аромат цветов. Послушайте шум прибоя, крики чаек. Море такое ласковое и теплое. Так здорово стоять на теплом песке и смотреть на море. На синие с белыми барашками волны, блики солнца на воде. А ночью можно смотреть на звезды. Звезды здесь кажутся очень яркими и очень близкими. корабль ждет вас, пора возвращаться в город, к своим друзьям и делам. Вы можете вернуться на остров, когда захотите, он всегда поможет вам отдохнуть, набраться сил для следующего дня. Я досчитаю до пяти, и вы медленно откроете глаза.

Рефлексия

- Удалось ли представить остров мечты?
- Трудно было ли представить остров?
- Понравилось ли тебе на острове мечты?
- Хотел(а) бы ты снова побывать там?

3 упражнение «Спонтанный танец»

Инструкция: Необходимо произвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др.».

Рефлексия

- Понравилось ли тебе выполнять это упражнение?
- Улучшилось ли твое настроение?

Рефлексия занятия

- Удалось ли расслабиться, снять напряжение?
- Понравились ли упражнения на расслабление?
- Какие упражнения можно использовать дома?

5 занятие

«Какой Я»

Цель: создание условий для формирования адекватной самооценки

Задачи:

- создание условий для развития самопознания;
- развитие уверенности в себе, преодоление робости;
- создание положительного эмоционального фона.

Материалы и оборудование: сухой бассейн, сухой душ, детское складное кресло, зеркальный шар, звездная сеть, музыкальный центр, диски с записью спокойной музыки.

Время работы: 30-40 минут.

Ход занятия

Психолог: Добрый день, дорогие друзья! Я рада видеть вас в этой волшебной комнате. Я предлагаю Вам продолжить наше путешествие с волшебный мир.

1 упражнение «Сундук с сокровищами»

В качестве сокровищ выступают личностные качества. Они написаны на бумаге и приклеены скотчем к некоторым шарикам из бассейна. Ребёнок погружается в бассейн. Применяю несколько вариантов данного упражнения.

1 вариант: на шариках написаны только положительные качества, характерные для уверенного в себе человека, с высокой адекватной самооценкой. Ребенок находит шарик с надписью и говорит: «Я – ... (читает написанное качество)».

2 вариант: написаны различные качества. Ребёнок, находя шарик с надписью, должен сказать, подходит данное качество для уверенного в себе человека или нет. Если подходит, то можно сказать: «Я беру это качество себе».

Качества:

1. Положительные

- смелый;
- умный;
- добрый;
- отзывчивый;
- веселый;
- активный;
- любознательный;
- спокойный;
- старательный;
- неаккуратный;
- скромный.

2. Отрицательные

- злой;
- трусливый;
- грубый;
- ленивый;
- неаккуратный (неряха);
- необщительный;
- обманщик.

Рефлексия

Понравилось ли тебе упражнение?

Какие бы положительные/отрицательные качества ты еще хотел(а) бы отметить?

Почему хорошо обладать положительными качествами?

2 упражнение «Душ превращений»

Помогает неуверенным в себе, тревожным детям войти в нужный образ. Ведущий: «Встань под душ, закрой глаза. Сейчас на тебя упадет невидимая волшебная пыль, и ты превратишься в сильного, могучего, уверенного в себе льва (слона, лиса)... Итак, ты – царь зверей! Выйди! Покажи, какой ты!».

Рефлексия

Понравилось ли тебе упражнение?

Сложно ли было изображать льва (другое животное)?

Как ты считаешь, обладаешь ли ты этими же качествами?

Какие качества ты бы хотел взять себе?

3 упражнение «Продолжить фразу»

Психолог: Человек не может уметь все. Каждый что-то умеет, а чего-то нет. Расскажите что умеете и чего не умеете вы.

Например:

«Я застенчив(а), зато...»

«Я не умею плавать, зато я умею...»

«Я не умею петь, зато у меня хорошо получается...»

Рефлексия

Было ли тебе приятно называть то, что ты что-то умеешь?

Чему бы еще хотел(а) научиться?

Рефлексия занятия

Удалось ли познакомиться со своими качествами?

Какое упражнение больше понравилось? Почему?

6 занятие
«Веселые человечки»

Цель: снижение нервно-психического напряжения, развитие эмоционально-волевой сферы ребенка.

Задачи:

- активизация зрительного восприятия;
- развитие тактильных ощущений, мелкой моторики, самосознания, эмоционального мира детей;
- формирование фиксации взора, концентрации внимания.

Материалы и оборудование: пуфики, кресла, музыкальный центр, диски записями звуков моря, зеркало, краски, зеркальный шар.

Ход занятия

1 упражнение «Отдых на море»

Представьте себе, что вы находитесь на берегу огромного синего моря. Вы лежите на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам – по всему телу... Ваши руки отдыхают... Ваши ноги отдыхают.

Дышим легко...равно...глубоко...

Теплый ласковый ветерок обдувает все ваше тело легко свежестью. Вам тепло и приятно...

Лучики солнышка скользят по вашей коже, приятно согревая ее. Вы спокойно отдыхаете и...засыпаете.

Дышим легко...равно...глубоко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали.

Хорошо вам отдыхать

Но уже пора вставать

Подтянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать!

Упражнение «Рисуем эмоции»

Педагог обращает внимание детей на зеркало и просит их посмотреть на себя в зеркале, потрогать свое отражение.

Затем педагог показывает в зеркале веселую улыбку и спрашивает у детей, какая это эмоция. Назвав эмоцию, дети должны изобразить ее на зеркале красками. В ходе упражнения дети изображают одну какую – либо эмоцию.

При повторении упражнения следует усложнить задачу – изобразить несколько эмоций, свое эмоциональное состояние, а также состояние педагога, другого ребенка.

2 упражнение «Поймай звезду»

Педагог обращает внимание детей на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Заметьте, одна звездочка улыбается вам. Вон она полетела. Давайте поймем ее глазками, - она хочет с вами поиграть».

Дети ловят взглядом звездочку.

Дети ловят звездочки ладошками, весело бегают за ними, не отрывая ладошек от отражения звездочек.

Рефлексия занятия

Удалось ли расслабиться, снять напряжение?

Понравились ли упражнения на расслабление?

Какие упражнения можно использовать дома?

7 занятие

«Узнай себя»

Цель: снижение нервно-психического напряжения, обогащение восприятия и воображения.

Задачи:

- активизация зрительного восприятия;
- развитие тактильных ощущений, мелкой моторики, самосознания.

Материалы и оборудование: пуфики, кресла, музыкальный центр, диски записями звуков моря, зеркало, краски, сухой бассейн.

Ход занятия

1 упражнение «Нарисуй себя»

Педагог обращает внимание детей на зеркало: «Посмотрите на себя в зеркало, потрогайте свое отражение».

Затем педагог раздает детям краски и просит каждого ребенка нарисовать на зеркале себя. Ребенок обводит на зеркале контур своего лица, рисует части лица: глаза, брови, губы и т.д.

После рисования дети рассматривают свои рисунки без света и при свете.

2 упражнение «Найди»

В бассейне прячется несколько предметов, задача для детей - их найти. Можно выполнять упражнение на время, стараясь каждый раз улучшить результат.

3 упражнение «Радуга»

Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы лежите на мягкой зеленой траве. Над вами голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и передает вам свое настроение. Вы видите красный и оранжевый цвет.

Красный цвет дает вам тепло и силу. Вы становитесь сильнее, вам тепло и приятно.

Желтый цвет приносит радость. Солнышко тоже желтого цвета, лучики солнца вас гладят, и вы улыбаетесь.

Зеленый цвет – это цвет травы, листьев. Вам хорошо и спокойно.

Голубой и синий – цвета неба и воды. Голубой – мягкий и успокаивающий, освежающий, как вода в жару.

Запомните ощущения, которые приносил вам каждый цвет радуги, - пусть настроение у вас сегодня будет таким же разноцветным, как радуга.

Рефлексия занятия

Удалось ли расслабиться, снять напряжение?

Понравились ли упражнения на расслабление?

Какие упражнения можно использовать дома?

8 занятие

«Журчание воды»

Цель: создать условия для развития эмоционально-волевой сферы ребенка, предупреждение и снижение агрессивности.

Задачи:

- создание бодрого настроения;
- развитие мимики и пантомимики;
- обучение способу выплеска злости и агрессии;
- развитие навыка саморегуляции, активизация двигательной активности;
- развитие произвольного внимания;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: карточки с изображением настроений для упражнения «Отгадай настроение», сухой бассейн для упражнения «Уходи, злость, уходи!», браслеты с бубенчиками для упражнения «Бубенчики», музыкальный центр и музыкальные диски со звуками природы и мелодией «Журчание воды», мягкое напольное покрытие или кресла-трансформеры для упражнения «Рыбки».

Ход занятия

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы продолжим наше знакомство с этой волшебной комнатой. Для начала мы с ней поздороваемся.

Дети, наше сегодняшнее занятие будет посвящено вашему настроению. Вы знаете, что такое настроение? Молодцы. В разных ситуациях вы поступаете по-разному, кто-то радуется, кто-то грустит, злиться, обижается и т.д.

1 упражнение «Отгадай настроение»

Я вам предлагаю сейчас поиграть в игру «Отгадай настроение». Вы по одному будете ведущим. Я выдам карточки с изображением лиц детей с разным настроением. Ведущий показывает, а остальные участники угадывают.

Посмотрите, ребята, сколько разных настроений может быть у одного человека. Какое то настроение человеку очень приятно. Например, радость, удивление ... А некоторые очень неприятны, например, злость, обида. Тогда человеку охота избавиться от такого настроения.

2 упражнение «Уходи, злость, уходи!»

Давайте сегодня на занятии попробуем прогнать одно из своих плохих настроений – злость.

Ребенок ложится на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн). Упражнение начинается и заканчивается по сигналу ведущего. По сигналу ребенок начинает бить ногами и руками по покрытие с громким криком

«уходи, злость, уходи!!!». Упражнение длится около 4 минут, после чего ребенок должен отдохнуть еще 3-4 минуты.

Молодцы, справились с заданием. Но есть один секрет: злость надо не только прогнать, надо научиться не пускать ее. Для этого мы с вами выполним следующее упражнение.

3 упражнение «Бубенчики»

Ребенку на руки и на ноги одеваются браслеты с бубенчиками. Задача ребенка повторить под музыку движения ведущего так, чтобы бубенчики не звенели (или наоборот издавали громкий звон).

Потрудились вы сегодня на занятии, устали. Давайте немного отдохнем и послушаем музыку.

4 упражнение «Рыбки»

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

Психолог: «Ложитесь удобно, так, чтобы 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»

Ребята, пришло время прощаться с нашей волшебной комнатой.

Рефлексия занятия

Удалось ли расслабиться, снять напряжение?

Понравились ли упражнения на расслабление?

Какие упражнения можно использовать дома?

9 занятие

«Отдых на море»

Цель: создать условия для развития эмоционально-волевой сферы ребенка, предупреждение и снижение тревожности.

Задачи:

- создание бодрого настроения;
- развитие произвольного внимания;
- развитие умения передавать свои ощущения в словесной форме;
- стимуляция анализаторов подошв ног, профилактика плоскостопия;
- развитие творческого воображения, зрительного восприятия;
- снижение уровня тревожности;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: напольная сенсорная дорожка для упражнения «Волшебная дорожка», зеркальный шар для упражнения «Звездное небо», мягкое напольное покрытие или кресла-трансформеры для упражнения «Отдых на море», музыкальный центр и музыкальные диски с шумом прибоя и звуками природы.

Ход занятия

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы продолжим наше знакомство с этой волшебной комнатой. Для начала мы с ней поздороваемся.

Комната наша волшебная и в ней есть волшебная дорожка.

1 упражнение «Волшебная дорожка»

Сейчас я предлагаю каждому участнику пройти по этой дорожке, постоять на каждой ее подушечке и сказать, что же чувствуют ваши ноги, приятно ли стоять в том или ином месте.

После того, как пройдут все участники, можно повторять это упражнение, изменяя темп.

2 упражнение «Звездное небо»

Ребята, вот мы с вами походили по волшебной дорожке, а сейчас я предлагаю вам продолжить наше путешествие в волшебной комнате...

Представьте, что по этой дорожке мы вышли на поляну. Но вы так долго шли, что добрались до нее только к вечеру. На небе появляются первые звездочки. Взгляните на небо, на что же похожи эти звезды? Может они складываются в какие-нибудь узоры или фигуры?

Молодцы. Как много узоров и фигур вы смогли назвать. Но пока мы сидели на поляне, наступила ночь. Где-то кричит филин, может волк воет, ветки хрустят.

3 упражнение «У страха глаза велики»

Психолог: «Давайте попробуем сейчас показать, как мы себя ведем, когда наступила ночь.»

- 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!

Ну что, давайте возвращаться обратно. Проходите по нашей волшебной дорожке. Остановитесь. Слышите, где-то море шумит. Может, сходим и посмотрим на него.

4 упражнение «Отдых на море»

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие или в кресла-трансформер.

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 отдыхали, отдыхали, отдыхали,

Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

Ну что, наше время подходит к концу. Давайте заканчивать наше путешествие и возвращаться домой.

Рефлексия занятия

Удалось ли расслабиться, снять напряжение?

Понравились ли упражнения на расслабление?

Какие упражнения можно использовать дома?

10 занятие

«Летняя ночь»

Цель: создать условия для развития эмоционально-волевой сферы ребенка, обогащение восприятия и воображения, формирование навыков саморегуляции.

Задачи:

- создание бодрого настроения;
- активизация двигательной активности;
- развитие произвольного внимания;
- снижение эмоционального напряжения;
- развивать умение управлять своим телом, дыханием;
- развитие воображения, речи.

Материалы и оборудование: аквалампа для упражнения сказкотерапия, «цветовые пятна», сухой бассейн, мягкое напольное покрытие, музыкальный центр и музыкальный диск «Ночная симфония» для упражнения «Егоза».

Ход занятия

1. Упражнение «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: «Здравствуй!»

2. Игровые задания: Сказкотерапия.

Ребенок сочиняет сказку о приключениях основываясь на увиденном.

3. Игровые задания: «Егоза»

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 течение минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

4. Упражнение на релаксацию «Летняя ночь»

Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдышали 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...

5. Ритуал окончания занятия «**Прощание с волшебными шариками**»

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

Рефлексия

Понравилось ли тебе выполнять упражнения?

Улучшилось ли твое настроение после занятия?

11 занятие

«Рыбки»

Цель: создать условия для развития эмоционально-волевой сферы ребенка.

Задачи:

- создание бодрого настроения;
- развитие навыка саморегуляции, активизация двигательной активности;
- развитие произвольного внимания;
- снижение эмоционального напряжения;
- развивать умение управлять своим телом, дыханием;
- развитие воображения, речи.

Материалы и оборудование: аквалампа для упражнения «Танец рыбок», «цветовые пятна», сухой бассейн, мягкое напольное покрытие, музыкальный центр и музыкальный диск «Журчание воды» для упражнения «Рыбки».

Ход занятия

1. 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: «Здравствуй!»

2. Игровые задания «Танец рыбок»

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

3. Игровые задания «Егоза»

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.

4. Упражнение на релаксацию «Рыбки».

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!

5. 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!»

Рефлексия

Понравилось ли тебе выполнять упражнения?

Удалось ли расслабиться, снять напряжение?

Улучшилось ли твое настроение?

12 занятие

«Прогулка по сказочному лесу»

Цель: создать условия для развития эмоционально-волевой сферы ребенка, предупреждение и снижение тревожности.

Задачи:

- создание бодрого настроения;
- развитие навыка саморегуляции, активизации двигательной активности;
- развитие произвольного внимания;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: оптоволоконная лампа «Волшебный цветок» для упражнения «Отгадай настроение» и «Фигуры», зеркальный шар, музыкальный центр и музыкальные диски со звуками природы и мелодией «Лесные звуки», мягкое напольное покрытие или кресла-трансформеры для упражнения «Солнечные зайчики».

Ход занятия

Здравствуйте ребята. Для того чтобы нам продолжить знакомство с нашей волшебной комнатой, давайте с ней поздороваемся.

Ребята, наше занятие сегодня будет посвящено путешествию в сказочный лес и нашему настроению. На прошлом занятии мы с вами познакомились с понятием «настроение». Чтобы попасть в сказочный лес, нам надо пройти по тропинке и сказать по какой поверхности мы идем (дети идут по сенсорной тропе и называют поверхности, на которые они вступают).

1 упражнение «Отгадай настроение»

Сегодня к нам в гости пришел «волшебный цветочек». Он очень необычный, он может менять цвет и он очень любит, чтобы с ним играли. Давайте с ним поиграем. Итак, как вы думаете, кто с ним будет так здороваться (можно цветочек погладить, похватать, подуть на него)? Ведущий показывает, а участники отгадывают и повторяют следом.

Молодцы, хорошо вы знаете и отгадываете настроение ребят, которые здороваются с цветочком. А давайте теперь с ним и поиграем.

2 упражнение «Фигуры»

Знаете ли вы геометрические фигуры? Покажите, как вы можете построить из ладошек квадрат. Хорошо. А теперь поставьте ладошки у основания цветочка и постройте ту же фигуру (квадрат). Поднимайтесь к верхушке цветочка, не раскрепляя рук (из волокон цветка должна получиться фигура, выложенная из ладошек). Какие еще геометрические фигуры вы знаете? Давайте и их попробуем сейчас построить из нашего цветочка.

Ведущий может варьировать и строить любые фигуры, которые предложат ребята.

3 упражнение «Солнечные зайчики» (релаксация)

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

Ложитесь удобно, так, что бы 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 щечку 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.

4 упражнение «Цветущий водопад»

Пришло время прощаться с нашей волшебной комнатой, которая сегодня нас водила в сказочный лес. Для этого, чтобы нам вернуться обратно, нам надо помыться в цветущем водопаде (используется сухой душ). Когда будете мыться, загадайте то, чего вы хотите научиться делать. Наш цветущий душ исполняет желания.

Вы молодцы. Спасибо за работу!

Рефлексия

Понравилось ли тебе выполнять упражнения?

Удалось ли расслабиться, снять напряжение?

Улучшилось ли твое настроение?

13 занятие

«Прогулка по сказочному лесу»

Цель: создать условия для развития эмоционально-волевой сферы ребенка, предупреждение и снижение тревожности.

Задачи:

- создание бодрого настроения;
- развитие навыка саморегуляции, активизации двигательной активности;
- развитие произвольного внимания;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: сенсорная тропа для упражнения сенсорная тропа, зеркальный шар для упражнения «Солнечные зайчики», пузырьковая колонна для упражнения «танец рыбок», мягкое напольное покрытие или кресла-трансформеры для упражнения «Полет к звездам», музыкальный центр и музыкальные диски со звуками природы и мелодией «Лесные звуки».

Ход занятия

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами продолжим гулять по нашему сказочному лесу.

1 упражнение «Сенсорная тропинка»

Давайте для начала в него попадем. Проходите по нашей тропинке и скажите, какие животные могут гулять по таким кочкам.

2 упражнение «Солнечные зайчики»

Здорово. Давайте продолжим нашу прогулку. Посмотрите, как много солнечных зайчиков живет в нашем лесу. Поиграйте с ними. Хватайте и наступайте на тех зайчиков, которые (называется цвет).

3 упражнение «Танец рыбок»

Пока мы играли с зайчиками, мы дошли до ручейка, в котором купаются рыбки.

Дети наблюдают за изменениями цвета воды и движениями рыбок. 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.

4 упражнение «Полет к звездам»

Дети располагаются в креслах-трансформерах или на мягком напольном покрытии.

Ложитесь удобно, так, чтобы 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 (музыкальное сопровождение «Лесные звуки»).

Рефлексия

Понравилось ли тебе выполнять упражнения?

Удалось ли расслабиться, снять напряжение?

Какие задания вывали трудности?

Улучшилось ли твое настроение?

Психолог: ребята, ну вот и заканчиваются наши путешествия в этой волшебной комнате. Думаю, что они вам понравились. Вы молодцы. Спасибо за работу и до новых встреч!

Литература

1. Брусиловский Л.С. Музыкаотерапия // Руководство по психотерапии, Питер, 2009.
2. Денисова ОА. Комплексное многоуровневое психолого-педагогическое пространство как условие социокультурной интеграции лиц с сенсорными нарушениями: дисс... д-ра пед.наук/ О.А. Денисова. – М., 2007.
3. Закон РФ «Об образовании»
4. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. – М.: АРКТИ, 2006.
5. Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната № 10) Сост. Горошенкова Н.В., - СПб, 2000.
6. Кушев А.К. Организация службы психолого–педагогического и медико–социального сопровождения на муниципальном уровне // Воспитание и обучение. - 2005. - №1.
7. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2001. – 220 с.
8. Письмо Министерства образования РФ от 27.06.2003 №28–51–513/16 Методические рекомендации по психолого–педагогическому сопровождению обучающихся в учебно–воспитательном процессе в условиях модернизации образования // Школьный психолог.- 2004. - №1.
9. Приходько О.Г., Белякова Ю.Ю. Полифункциональная среда сенсорной комнаты как средство коррекционно-развивающей работы с детьми с двигательной патологией // Логопед в детском саду. - 2007. - № 7.- С.36-39.
10. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. В.Л.Жевнерова, Л.Б.Баряевой. Ю.С.Галлямовой.- СПб.,2007.
11. Сенсорные комнаты «Снузлин». Сборник статей и методических рекомендаций. - М., 2001.
12. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате. - М. 2008.
13. Хватова М.В. Влияние пролонгированного музыкального воздействия на развитие функций мозга ребёнка. Автореферат, - Тамбов, 1996.
14. Цзен Н., Пахомов Ю. Психотренинг: игры и упражнения. – М., 1997.

Рекомендации по использованию оборудования темной сенсорной комнаты с отдельными категориями детей в темной сенсорной комнате

Крайне осторожно следует подходить к занятиям в сенсорной комнате с детьми, имеющими следующие проблемы:

Астенические проявления. Активная стимуляция людей с астеническим синдромом к разнообразной деятельности в интерактивной среде часто приводит к быстрому их утомлению, поэтому занятия с ними нужно заканчивать до того, как наступит спад активности. Индивидуальная продолжительность занятий в данном случае меньше, чем для людей с нормальной работоспособностью. Время пребывания в сенсорной комнате людей необходимо наращивать от занятия к занятию (от 7 до 15-20 мин).

Коммуникативные нарушения. При работе с данной категорией рекомендуется выявить наиболее «приятные» раздражители, создающие эмоциональный комфорт, и постараться ограничиться только ими.

Синдром гиперактивности. Для занятий с гиперактивными детьми необходимо регламентировано использовать аудиовизуальные и тактильные раздражители. Занятие проводится не более 15 минут. Световые эффекты до 5 минут. При работе с гипервозбудимыми детьми необходимо снизить нагрузку на сенсорику, исключить элементы активной стимуляции. На занятиях с такими детьми рекомендуется применять напольный мат в сочетании с трапецией с гранулами вместо бассейна с шариками (легковозбудимому ребенку труднее расслабиться в подвижных шариках).

Эпилептический синдром или готовность к эпилепсии. Занятия с детьми и взрослыми, страдающими данным заболеванием проводятся только после консультации с врачом-психоневрологом. Звуковые и световые сигналы при этом не должны быть ритмичными. Необходимо отказаться от мелькающих эффектов и не использовать проекторы с мерцающим светом, например такие, как зеркальный шар, проектор «Меркурий», прибор динамической заливки света, набор «Бегущие огни». Не рекомендуется использовать полную темноту. Больные эпилепсией или с готовностью к ней приходят в помещение комнаты только тогда, когда один из осветительных приборов, рекомендованный для использования во время занятий с ними, уже включен. У детей с судорожной готовностью, частыми эпилептическими припадками рекомендуется применять только релаксационные приемы и оборудование. Например, ребенок, лежа в бассейне, принимает комфортную позу. Он расслаблен, при этом ощущает постоянный контакт всей поверхности тела с шариками, наполняющими сухой бассейн, который создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию.

Умеренная и тяжелая умственная отсталость. С тяжелой умственной отсталостью не следует предлагать оборудование, которое требует достаточно точного уровня взаимодействия на тактильном уровне (например, волшебная нить с контролером, светильник «Фонтан света», пузырьковая панель,

пузырьковая колонна, интерактивная панель, пучок волокон с боковым свечением «Звездный дождь»). Использование этого оборудования в работе возможно только в процессе индивидуальной работы, на этапе достаточно точной ориентировки их в пространстве комнаты и под контролем специалиста. Также можно дозированно использовать взаимодействие с такими приборами, как зеркальный шар, проектор «Меркурий» (1-2 мин), панно «Бесконечность» (0,5-1 мин). Остальные приборы применяются по рекомендации врача.

Психоневрологические заболевания. Нежелательно проводить занятия с теми, кто проходит лечение различными психотропными препаратами. В этом случае также необходима рекомендация лечащего врача. В работе с детьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекомендации невропатолога.

Нарушения зрения. Опора на занятиях делается на более сохранные слуховые и тактильные анализаторы. Например, во время занятий с интерактивной двухметровой колонной, установленной на мягкой платформе, нельзя использовать зеркальный уголок, так как он не позволяет ребенку сконцентрировать зрение на самом объекте и рассмотреть движение пузырьков или рыбок внутри нее. Занятия в комнате с людьми, имеющими нарушения зрения, учитывают их особенности (уменьшение поля зрения, четкости, искажение зрительного образа). Не рекомендуются мелькающие изображения. Желательно использовать контраст. При работе с детьми с нарушениями зрения следует с осторожностью пользоваться лампами направленного света.

Нарушения слуха. Поскольку система работы в комнате ориентирована на тактильное, зрительное и слуховое восприятие, людям с нарушенным слухом трудно понимать без звукового сопровождения или словесного пояснения те или иные зрительные или тактильные интерактивные эффекты. Восприятие аудиальных ощущений становится для глухих людей недоступным. Поэтому использование этого оборудования, наряду с интерактивным оборудованием, доступным для их восприятия, требует специального отбора и комплексного взаимодействия психолога и сурдопедагога.

Тревожные дети. В процессе занятий с тревожными детьми необходимо исключить резкие переходы от одного стимула к другому. Первое посещение тревожным ребенком темной сенсорной комнаты следует начать с того, что ребенок вместе с педагогом (психологом) подходит к открытой двери в комнату, где включены все сенсорные стимулы. Если ребенок сам входит в комнату, то педагог дает возможность ему в течение 5 минут исследовать ее и удостовериться в ее безопасности. По истечении 5 минут рекомендуется выключить все оборудование, а затем использовать максимум три стимула в зависимости от целей занятия. Психолог должен знать какое оборудование следует включить в начале, а какое — в конце занятия.

Примеры релаксации с использованием сенсорного оборудования

При проведении релаксации желательно использовать зеркальный шар и аудиозаписи.

Дети располагаются на мягком напольном покрытии и мягком кресле.

Летняя ночь

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь.

Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лицо, спину, руки и ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным...

Дышим легко...ровно...глубоко... (2 раза)

- Ласковый ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен.

Дышим легко...ровно...глубоко...

Гаснут звезды. Наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Постарайтесь сохранить ощущение бодрости и радости на весь день.

Отдых на море

- Представьте себе, что вы находитесь на берегу огромного синего моря. Вы лежите на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам – по всему телу... Ваши руки отдыхают...Ваши ноги отдыхают.

Дышим легко...ровно...глубоко...

Теплый ласковый ветерок обдувает все ваше тело легкой свежестью. Вам тепло и приятно...

Лучики солнышка скользят по вашей коже, приятно согревая ее. Вы спокойно отдыхаете и...засыпаете.

Дышим легко...ровно...глубоко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали.

Хорошо вам отдыхать?

Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать!

Отдых в волшебном лесу

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы находитесь в лесу, отдыхаете на мягкой зеленой траве. Вокруг вас много деревьев, кустарников. Растут яркие, разноцветные, очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Вы слышите пение птиц, шорохи травинки, шелест листьев деревьев.

Дышим легко...ровно...глубоко...

Вам хорошо и спокойно.

Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

Водопад

- Сядьте поудобнее, представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и теплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше.

Постойте немного под водопадом - пусть вода омоет ваше лицо и тепло, унесет прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой.

Ваши страхи, беды смысла и унесли с собой вода. Чистая теплая вода омыла вас.

Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.

Радуга

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы лежите на мягкой зеленой траве. Над вами голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и передает вам свое настроение. Вы видите красный и оранжевый цвет.

Красный цвет дает вам тепло и силу. Вы становитесь сильнее, вам тепло и приятно.

Желтый цвет приносит радость. Солнышко тоже желтого цвета, лучики солнца вас гладят, и вы улыбаетесь.

Зеленый цвет – это цвет травы, листьев. Вам хорошо и спокойно.

Голубой и синий – цвета неба и воды. Голубой – мягкий и успокаивающий, освежающий, как вода в жару.

Запомните ощущения, которые приносил вам каждый цвет радуги, - пусть настроение у вас сегодня будет таким же разноцветным, как радуга.

Примеры упражнений по мышечной релаксации

Ноги

Подними левую ногу, поверни ее носком к себе и напряги ее. Отметь места, где вы почувствуете максимальное напряжение (верхняя и нижняя часть бедра, колено, икра, передняя и задняя часть стопы и носок). Медленно расслабь ногу и опускай ее, пока стопа не окажется на полу. Убедись, что нога полностью расслаблена. Заметь и запомни разницу в мышечных ощущениях. Повтори упражнение с правой ногой.

Живот

Напряги живот, поджав его и сделав твердым, как доска. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабь живот. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь и запомни разницу в мышечных ощущениях.

Спина

Наклонись вперед. Отведи локти максимально назад и попробуй свести лопатки. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабься, выпрямись в кресле и вытяни руки до тех пор, пока они не лягут на колени в расслабленном состоянии. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью.

Грудная клетка

Напряги грудную клетку. Попытайся сжать ее. Отметь места, где чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабь грудь. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь разницу в мышечных ощущениях.

Ниже пояса

Напряги нижнюю часть тела, включая бедра и ягодицы. Ты должен почувствовать, как будто слегка приподнялся над креслом. Ты можешь заметить, что твои ноги тоже немного напряглись. Отметь места, где чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабься в кресле. Заметь разницу в мышечных ощущениях.

Руки

Выпрями правую руку, сожми кулак и напряги руку от плеча до кисти. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (бицепсы, предплечье, тыльная часть ладони, локоть, сверху и снизу запястья и пальцы). Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабь руку, начиная с предплечья до тех пор, пока она не ляжет на колени в расслабленном состоянии. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь разницу в мышечных ощущениях. Повтори упражнение с левой рукой.

Шея

Напряги шею. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (кадык, мышцы по бокам и сзади шеи). Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабь шею. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Лоб

Наморщи лоб. Отметь те места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (над переносицей и под каждой бровью). Медленно расслабь лоб и особо внимательно следи за теми областями, которые напряжены больше всего. Понаблюдай несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь разницу в мышечных ощущениях.

Глаза

Очень плотно закрой глаза. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Твои глаза должны быть напряжены в верхней и нижней частях век и по внешним и внутренним границам глаза. Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабь глаза, медленно открывая их. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Нос

Наморщи нос. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (переносица и ноздри). Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабь нос, сняв все напряжение. Понаблюдай несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Улыбка

Широко улыбнись. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (верхняя и нижняя губа, щеки). Губы должны быть широко растянуты. Постепенно расслабь лицо. Понаблюдай несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью.

Язык

Крепко прижми язык к небу. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (между нёбом и языком и мышцы под нижней челюстью). Медленно расслабь эти мускулы, опуская язык вниз. Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Челюсти

Напряги челюсти. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (мускулы с обеих сторон лица и виски). Медленно разожми челюсти и отметь ощущение освобождения. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Губы

Подожми губы. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение (верхняя и нижняя губа и уголки губ). Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабь губы. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Перечень оборудования сенсорной комнаты

	Название	Описание	Область применения
1	Детское складное кресло «Трансформер»	Удобное кресло с изгибами, повторяющими форму тела.	Кресло позволяет принять комфортную для расслабления позу, отдохнуть и спокойно понаблюдать за происходящим вокруг. Чаще применяется в релаксационных напряжениях.
2	Пуфик-кресло с гранулами	Пуфик набит пенополистерольными гранулами.	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.
3	Зеркальный шар с мотором (цветной, белый)	При одновременной работе данных приборов возникает эффект бесконечного множества бликов, напоминающих падающий снег или «солнечных зайчиков». В сочетании со спокойной музыкой эти блики создают ощущения сказки, героями которой становятся те, кто находится в сенсорной комнате. Дополнительный эффект создается при автоматической смене цвета луча, направленного на зеркальный шар.	Прибор активно используется в процессе проведения релаксационных упражнений, а также занятий по фантастическим сказочным сюжетам, стимулируя зрительное восприятие, развивая воображение, концентрируя внимание на движущихся бликах.
4	Фиброоптический душ	Основанием сухого душа служит безопасное пластиковое зеркало, к которому прикреплены фиброоптические волокна.	Волокна спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, сквозь них можно проходить, касаясь лицом. Зайдя внутрь можно посмотреть вверх и увидеть себя. За «струями» волокон можно спрятаться от внешнего мира, что особенно подходит для аутичных

			детей. Разноцветные «струи» стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве.
5	Сухой бассейн с разноцветными шариками	Короб с мягкими стенками, набитый мягкими пластмассовыми шариками.	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
6	Сенсорная тропа для ног	Напольное покрытие с мягкими мешочками. Мешочки забиты различными по структуре материалами (начиная от крупных шариков и заканчивая мелким песком).	Способствует развитию рецепторов стопы, тактильного восприятия, координации движений, стимулирует работу внутренних органов. Может использоваться как ритуал вхождения и выхода из сенсорной комнаты, или как отдельное оборудование на занятии.
7	Фиброоптическая трубка	Детский уголок с фиброоптической колонной. Волокна меняют свой цвет.	Такая колонна – основной и неотъемлемый элемент темной сенсорной комнаты. Она эффективна для стимуляции

			зрительных и тактильных ощущений. 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.
8	Настенный ковер «Звездное небо»	Большое настенное панно с мерцающими звездами на фоне темного неба. В ворс темной ткани вплетены оптические волокна. Кончик нити торчит из ковра.	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 психоэмоционального и мышечного напряжения.
9	Водяной фонтанчик	Комнатный мини фонтан.	Способствует созданию атмосферы безопасности, снятию напряжения и развитию внимания и восприятия.
10	Интерактивная световая панель	Декоративный световой модуль на базе оптического волокна. Интерактивный пульт управления, позволяющий ведущему или пациенту вживую управлять светозффектом.	В комплексе с музыкальным сопровождением, чаще используется в релаксационных упражнениях. Способствует снижению уровня тревожности и развитию визуальных и тактильных ощущений.
12	Световой стол для рисования песком	Стол с матовой стеклянной столешницей, подсвеченной снизу.	На столе можно рисовать песком. Используется на тематических занятиях по сказочным сюжетам. Способствует развитию визуальных и тактильных ощущений. Активизирует внимание, снимает напряжение.