

Приложение №20
к адаптированной основной образовательной
программе начального общего образования
для обучающихся с задержкой психического развития
Приказ № 717 от 31.08.2017

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

**Рабочая программа
коррекционно-развивающего курса
«Сенсорное развитие»
1-4 классы**

Составитель:
Соболева В.Г.

г. Нижний Тагил
2017 г.

1. Пояснительная записка

Сенсорное развитие играет важную роль в психологическом и социальном становлении личности ребёнка. В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) - одно из центральных идей является сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как ценностной составляющей, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Поэтому актуальным становится создание развивающих психолого-педагогических программ, направленных на раскрытие интеллектуально-личностного потенциала учащихся и создание условий для их эмоционально- нравственного развития.

В связи с этим возникла необходимость создания развивающей программы, **целью** которой является развитие коммуникативной и эмоционально - волевой сферы у детей младшего школьного возраста.

В процессе достижения цели реализуются следующие **задачи**:

1. Способствовать развитию и гармонизации эмоционально - волевой сферы.
2. Развивать коммуникативную сферу учащихся.
3. Снижать уровень детской тревожности.

Сенсорная комната для школьника – это идеальная обстановка, в которой ребенок не только расслабляется, но и развивается, получает новые представления о мире, ощущения, заряжается энергией для активной деятельности.

В оборудование сенсорной комнаты заложено разнообразие стимулов - цветковые таблички, объемные и шероховатые буквы, различные мягкие модули.

Внимание обучающихся привлекают различные вращающиеся, изменяющие цвет панели и приспособления для активного освоения новых ощущений, что стимулирует их познавательную деятельность и мотивацию, а также эмоциональное и речевое общение, мелкую и общую моторику и двигательные навыки.

Дети младшего школьного возраста нуждаются в занятиях в сенсорной комнате, в основном, в связи с трудностями поведения и общения.

Для этого возраста характерными трудностями являются: страхи, тревожность, агрессивность, которые часто не поддаются педагогическим и воспитательным воздействиям педагогов и родителей.

В работе с такими детьми сенсорная комната является незаменимым местом.

В процессе занятий, при использовании различных световых и шумовых эффектов (пузырьковая колонна, ароматерапия, аквалампа), ребенок расслабляется, успокаивается, нормализуется его мышечный тонус, снимается эмоциональное и физическое напряжение, снижаются проблемы эмоционально-волевой сферы. Нахождение в сенсорной комнате восстанавливает и сохраняет психоэмоциональное равновесие ребёнка, стимулирует психическое развитие, что является особенно важным в условиях школы- интерната, когда ребенок практически весь день находится в коллективе своих сверстников.

Особое место в программе занимают игры и упражнения, направленные на обучение приемам саморегуляции и самоконтроля, развития эмоционально волевой сферы, произвольности внимания, его устойчивости и переключаемости, развития координации, в том числе зрительно-моторной, а также памяти, мышления, воображения и различных видов восприятие (зрительное, тактильное, слуховое). Эти занятия, прежде всего, рассчитаны на детей младшего школьного возраста.

Особенно они необходимы детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Ощущение безопасности и принятия способствуют созданию положительного эмоционального фона и повышают мотивацию детей

Лежа в «сухом бассейне» или на мягких пуфиках, в атмосфере медленно плывущего света, под успокаивающую музыку, ребенок словно попадает в сказку. В такой сенсорной комнате создается ощущение полной безопасности, комфорта, загадочности, что наилучшим образом способствует установлению спокойных, доверительных отношений между детьми и специалистом. Использование возможностей работы с песком (интерактивный стол) как благоприятной среды для применения арт-терапевтических и сказкотерапевтических технологий, способствует успешному достижению целей программы.

Самым важным и уникальным, в программе «В волшебном мире», является то, что независимо от направлений работы и планируемых результатов, сложности нарушения развития или поведения, занятия позволяют повысить функциональные и адаптивные возможности организма и активизировать индивидуальный ресурс каждого ребенка, создавая тем самым возможность успешной интеграции в социум.

Основные цели и задачи работы в сенсорной комнате:

- Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей
- с ОВЗ;
- 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 с ОВЗ;
- 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 с ОВЗ;
- Произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость; память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности;
- развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

Общая характеристика коррекционно-развивающего курса

Создаваемый на занятиях в сенсорной комнате МБОУ СОШ №20 благоприятный эмоциональный фон в немалой степени способствует развитию учебной мотивации, что является необходимым условием эффективной адаптации младшего школьника к условиям новой для него среды и успешного протекания всей последующей учебной деятельности.

Задачи коррекционного курса:

- 1) профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- 2) создание положительного эмоционального состояния;
- 3) формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
- 4) облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- 5) формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии;
- 6) развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
- 7) развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления.

В соответствии с данной рабочей программой коррекционные занятия в сенсорной комнате проводятся 1 раз в неделю. Программа подгрупповых занятий рассчитана на 34 занятия в 1-4 классах. Продолжительность коррекционных занятий составляет 40 минут

(1 урок). При необходимости могут проводиться индивидуальные занятия по коррекции звукопроизношения, продолжительностью 15 – 20 минут, 1-2 раза в неделю, в соответствии с индивидуальным планом работы, составленным на каждого обучающегося.

Содержание курса

Занятие № 1. В гости к волшебнику

- знакомство с сенсорной комнатой;

1. Ритуал начала занятия.
2. Игровые задания: Сказкотерапия.
3. Упражнение на релаксацию: Летняя ночь
4. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 2. Остров Дружбы

1. Ритуал начала занятия.
2. Игровые задания: «Танец рыбок».
3. Упражнение на релаксацию: Отдых на море.
4. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 3. Встреча с Добрыми делами

1. Ритуал начала занятия.
2. Игровые задания: «Волшебный мостик».
3. Упражнение на релаксацию: Отдых в волшебном лесу.
4. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 4. Сыграй эмоцию

1. Ритуал начала занятия.
2. Игровые задания: «Уходи, злость, уходи!».
3. Упражнение на релаксацию: Водопад.
4. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 5. Зазеркалье

1. Ритуал начала занятия.
2. Игровые задания: «Обезьянки».

3. Упражнение на релаксацию: Радуга.
4. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 6. Встреча со сказкой

1. Ритуал начала занятия.
2. Игровые задания: «Сказочный цветок».
3. Упражнение на релаксацию: Рыбки.
4. Ритуал окончания занятия.

Занятие №7 . Мое состояние

1. Ритуал начала занятия.
2. Игровые задания: «Ха!»
3. Упражнение на релаксацию: Волшебный сон.
4. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 8. Скульптура эмоций

1. Ритуал начала занятия.
2. Игровые задания: Музыкотерапия.
3. Упражнение на релаксацию: Летняя ночь.
4. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 9. Проба на роль

1. Ритуал начала занятия.
2. Игровые задания: «Праздник на морском дне».
3. Упражнение на релаксацию: Солнечные зайчики.
4. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 10. Нарисуй автопортрет

1. Ритуал начала занятия
2. Игровые задания: «Клоуны».
3. Упражнение на релаксацию: Полет к звездам.
4. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 11. Симфония конфликта

1. Ритуал начала занятия.
2. Игровые задания: «Выбиваем пыль».
3. Упражнение на релаксацию: Летняя ночь.
4. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 12. Новая жизнь

1. Ритуал начала занятия.
2. Игровые задания: «Море».
3. Упражнение на релаксацию: Отдых на море.
4. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 13. Мир сокровенных желаний

1. Ритуал начала занятия.
2. Игровые задания: Фантазируем.
3. Упражнение на релаксацию: Отдых в волшебном лесу.
4. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 14. Злой-добрый мир

1. Ритуал начала занятия.
2. Игровые задания: «У страха глаза велики».
3. Упражнение на релаксацию: Водопад.
4. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 15. Пойти туда, не знаю куда

1. Ритуал начала занятия.
2. Игровые задания: «Отгадай настроение».
3. Упражнение на релаксацию: Радуга.
4. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 16. Мои достижения и ошибки

1. Ритуал начала занятия.
2. Игровые задания: «Под дождем».
3. Упражнение на релаксацию: Рыбки.
4. Ритуал окончания занятия.

Занятие № 17. В мире эмоций

Мои эмоции. Чувства « полезные и « вредные»

- 1.Сказка « Необычный сон».
- 2.Коммуникативное упражнение « Скала».
- 3.Игра « Эмоциональный градусник»
- 3.Коммуникативное упражнение « Костер».
4. Релаксация « Чудесная ночь»

Занятие № 18. Калейдоскоп эмоций и чувств

1. Приветствие «Смешинка»
2. Растяжка «Струночка»
3. Упражнение «Крокодил»
4. Релаксация «Звуки воды»

Занятие № 19. Калейдоскоп эмоций и чувств

1. Приветствие
- 2.Упражнение «Радость и грусть»
3. Упражнение «Зеркало»
4. Медитация на песке

Занятие № 20. Сегодня я вот такой

Знакомство с эмоцией гнева. Способы приемлемого поведения детей в ситуациях гнева.

1. Психодинамическая медитация «Заколдованная фигура»
- 2 Игра «Поздоровайся гневно»
3. Игры: «Коврик злости», «Возьми себя в руки»
4. Рисование на тему: «Сегодня я вот такой».
- 5.Релаксация «Огонь и лед»

Занятие № 21. Полет на северный полюс

Знакомство с эмоцией радости. Развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства.

1. Релаксация «Северный полюс»
- 2.Упражнение «Кривые зеркала»
3. Упражнение «Звездочеты».
4. Упражнение «Передай радость по кругу»»

5. Релаксация «Облако»

Занятие № 22. Чудо- остров

Знакомство с эмоцией грусти. Осознание смысла печали и ее ценности.

1. Сказка о чудо- острове.
2. Дыхательное упражнение «Игра с муравьем»
3. Упражнение «Когда мне грустно»»
4. Упражнение «Слушай команду»
5. Релаксация «Игра с песком»

Занятие № 23. Язык прикосновений

Знакомство с эмоцией удивления. Развитие умения определять эмоциональное состояние других людей.

1. Упражнение «Приветствие»
2. Релаксация «Волшебная поляна»
3. Упражнение «Язык прикосновений»
4. Рисование на тему «Сказочная страна».
5. Упражнение «Хорошее настроение»

Занятие № 24. Добро и зло

Введение понятий «добро» и « зло».

1. Сказка о добре и зле.
2. Упражнение «Дракон кусает свой хвост»
3. Упражнение « Раздумье»
4. Упражнение «Чаша доброты»
5. Упражнение «Я не знал»

Занятие № 25. Побеждаем все тревоги

Знакомство с методами быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения, регулирование процесса дыхания.

1. Релаксация «Пляж»
2. Упражнение «Шалтай – Болтай».
3. Дыхательное упражнения: «Шарик», «Пускаем мыльные пузыри», «Звуки»

4. Упражнение «Лисонька, где ты?»
5. Релаксация «Облако».

Занятие № 26. Счастье - творить добро

Развитие чувства доброты, милосердия и толерантности.

1. Релаксация «Ковер - самолет»
2. Сказка «Цветок кактуса»
3. Игра «Ладонка добрых слов»
4. Упражнение «Пожелай добра себе и всем»
5. Релаксация «Цветок доброты».

Занятие № 27. Мои потребности и мои желания

Основные отличия между потребностями и желаниями.

1. Релаксация «Пляж»
2. Сказка « Сундук царя»
3. Дыхательные упражнения «Звуки», «Шарик»
4. Упражнение на расслабление «Песочный дождик»

Занятие № 28. Как нужно общаться?

Введение понятия « Дружба». Роль и место друзей в нашей жизни.

1. Упражнение « Ответить – не ответить»
2. Сказка о мальчике, который не умел играть.
3. Рисование на тему « Мой друг»
4. Упражнение «Что я ценю в друзьях»

Занятие № 29. Моя дружная семья.

Роль семьи в жизни человека. Взаимопонимание между членами семьи.

Общение со взрослыми.

1. Релаксация « Кораблик»
2. Упражнение « Раздумье»
3. Когнитивное упражнение « Чаша доброты»
4. Рисование на тему « Моя семья»
5. Упражнение «Я не знал».

Занятие № 30. В мире наших имен

Введение понятия «характер». Положительные и отрицательные стороны характера.

1. Упражнение «Паровозик имен»
2. Сказка о чудесной сказочной стране Имен
3. Игра «Паутинка имен»
4. Рисование на тему: «Мое имя»
5. Дыхательное упражнение «Песочный ветер»
6. Релаксация «Летняя ночь».

Занятие № 31. Мальчики и девочки: два мира

Активизировать представления о собственном мире и познакомиться с противоположным миром.

1. Игра «Такие разные игрушки»
2. Рассказ Ю. Яковлева «Колючка»
3. Дыхательное упражнение «Песочный ветер»
4. Релаксация «Цветок доброты»

Занятие № 32. В стране фантазий

1. Создание страны Фантазия (групповой коллаж)
2. Сказка об ужасном «Ничто». Встреча с черепахой Морлой.
3. Упражнение «Невероятное существо»
4. Упражнение «Тень»
5. Релаксация «Облако»

Занятие № 33. Познай себя сам

Как управлять своим поведением?

Моя речь и поступки. Умение слушать.

1. Ритуал входа в сказку
2. Упражнение « Встреча с Зеркальным Оракулом».
3. Упражнение « Рисование в зеркалах»
4. Игра « Зеркало»
5. Подвижная игра с правилами « Лисонька, где ты?»

Занятие № 34. Я- сегодня, я – завтра

Развитие положительного образа будущего на основе обобщения пройденного материала.

Мои ресурсы.

1.Рисунки «Я такой, какой есть», « Я такой, каким хотел бы быть»;

2.Упражнение «Скажи комплимент»;

3. Игра «Я бросаю тебе мяч»

Анкетирование

Тематическое планирование

№	Наименование тем занятий	Виды учебной деятельности обучающихся	Часы
1	Занятие №1. В гости к волшебнику. Знакомство с сенсорной комнатой.	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Игровое задание «Сказкотерапия». Выполняют упражнение на релаксацию «Летняя ночь». Выполняют ритуал окончания занятия	1
2	Занятие №2. Остров Дружбы	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Выполняют упражнение «Танец рыбок», Выполняют упражнение на релаксацию «Отдых на море». Выполняют ритуал прощания.	1
3	Занятие №3. Встреча с Добрыми делами	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Игровое задание «Волшебный мостик» Выполняют упражнение на релаксацию «Отдых в волшебном лесу». Выполняют ритуал прощания.	1
4	Занятие №4. Сыграй эмоцию	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Игровое задание «Уходи, злость, уходи!». Выполняют упражнение на релаксацию «Водопад». Рефлексия. Выполняют ритуал	1

		прощания.	
5	Занятие №5. Зазеркалье	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Игровое задание «Обезьянки». Выполняют упражнение на релаксацию «Радуга» Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	1
6	Занятие №6. Встреча со сказкой	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Игровое задание «Сказочный цветок». Выполняют упражнение на релаксацию «Рыбки» Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	1
7	Занятие №7. Мое состояние	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Игровое задание «Ха!». Выполняют упражнение на релаксацию «Волшебный сон» Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	1
8	Занятие №8. Скульптура эмоций	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Игровое задание «Музыкотерапия». Выполняют упражнение на релаксацию «Летняя ночь» Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	1
9	Занятие №9. Проба на роль	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Игровое задание «Праздник на морском дне». Выполняют упражнение на релаксацию «Солнечные зайчик» Рефлексия. Выполняют ритуал прощания. Выполняют ритуал прощания.	1
10	Занятие №10 Нарисуй автопортрет	. Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Игровое задание «Клоуны». Выполняют	1

		упражнение на релаксацию «Полет к звездам» Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	
11	Занятие № 11 Симфония конфликта	. Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Игровое задание «Выбиваем пыль». Выполняют упражнение на релаксацию «Летняя ночь». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	1
12	Занятие №12. Новая жизнь	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Игровое задание «Море». Выполняют упражнение на релаксацию «Отдых на море». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	1
13	Занятие №13. Мир сокровенных желаний	. Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Игровое задание «Море». Выполняют упражнение на релаксацию «Отдых на море». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	1
14	Занятие №14. Злой и добрый мир	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Игровое задание «У страха глаза велики». Выполняют упражнение на релаксацию «Водопад». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	1
15	Занятие №15. Пойти туда, не знаю куда	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Игровое задание «Отгадай настроение». Выполняют упражнение на релаксацию «Радуга». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	1
16	. Занятие №16 Мои достижения и ошибки	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия.	1

		Игровое задание «Под дожде». Выполняют упражнение на релаксацию «Рыбки». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	
17	Занятие №17. В мире эмоций Чувства полезные и вредные	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Проигрывают сказку «Необычный сон». Выполняют коммуникативное упражнение «Скала», «Костер» игра «Эмоциональный градусник». Выполняют упражнение на релаксацию «Чудесная ночь». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	1
18	Занятие №18. В мире эмоций .Чувства полезные и вредные»	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия «Смешинка». Выполняют растяжку «Струночка». Выполняют коммуникативное упражнение «Костер» Выполняют упражнение на релаксацию «Звуки воды». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	1
19	Занятие №19. Калейдоскоп эмоций и чувств	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия «Смешинка». Выполняют упражнение на релаксацию «Радость и грусть», «Зазеркалье». Медитация на песке. Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	1
20	Занятие №20. Сегодня я вот такой	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия «Смешинка». Выполняют психодинамическую медитацию «Заколдованная фигура». Игровое задание «Коврик злости», «Возьми себя в руки». Рисование на тему: «Сегодня я вот такой». Выполняют упражнение на релаксацию «Огонь и лед». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	1

21	. Занятие №21. Полет на Северный полюс	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Выполняют упражнение на релаксацию «Кривые зеркала», «Звездочеты», «Передай грусть по кругу» Медитация на песке. Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	1
22	Занятие №22 Чудо-остров	. Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Выполняют дыхательное упражнение «Муравей», упражнение на релаксацию «Когда мне грустно». Игровое задание «Слушай команду». Выполняют упражнение на релаксацию «Игра с песком». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	1
23	Занятие №23 Язык прикосновений. Эмоция удивления.	. Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Выполняют дыхательное упражнение «Волшебная поляна», упражнение на релаксацию «Язык прикосновений». Рисование на тему «Сказочная страна». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания.	1
24	Занятие №24. Добро и зло	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Прослушивают сказку «Сказка о добре и зле», упражнение на релаксацию « Чаша доброты». Рисование на тему «Добрые дела». Телесное упражнение «Раздумье». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания	1
25	Занятие №25 Побеждаем все тревоги	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Выполняют дыхательное упражнение «Шарик», «Пускаем мыльные пузыри»» упражнение на	1

		релаксацию «Пляж». Игровое задание «Лисонька, где ты?». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания	
26	Занятие №26. Счастье творить добро	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Прослушивают сказку «Ковер - самолет, упражнение на релаксацию «Ковер самолет». «Ладонка добрых дел». Игровое упражнение «Пожелай добра себе и всем». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания	1
27	Занятие №27 Мои потребности и мои желания	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Прослушивают сказку «Сундук царя». Выполняют дыхательное упражнение «Звуки», «Шарик», упражнение на релаксацию «Пляж». Рефлексия. Упражнение на расслабление «Песочный дождик». Выполняют ритуал прощания	1
28	Занятие № 28 Как нужно общаться.	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Прослушивают сказку «Сказка о мальчике, который не умел играть». Выполняют упражнение «Ответить-не ответить» Рисование на тему «Мой друг». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания	1
29	Занятие №29. Моя дружная семья Роль семьи в жизни человека	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Выполняют упражнение «Раздумье», когнитивное упражнение «Чаша доброты», «Я не знал». Рисование на тему «Моя семья». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания	1
30	Занятие №30 В мире наших имен	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Прослушивают сказку «О чудесной сказочной стране имен». Выполняют упражнение «Паровозик имен». Игровое упражнение «Паутинка имен». Дыхательное упражнение «Песочный ветер». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания	1
31	Занятие № 31 Мальчики и девочки: два	Слушают и выполняют инструкции к	1

	мира	заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Прослушивание сказки «Такие разные игрушки». Выполнение игрового упражнения «Колючка». Дыхательное упражнение «Песочный ветер». Упражнение на релаксацию «Цветок доброты». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания	
32	Занятие 32 В стране фантазий	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Создание группового коллажа «В стране фантазий». Прослушивание сказки «Ужасное Ничто». Выполнение игрового упражнения «Невероятное существо», «Тень». Упражнение на релаксацию «Облако». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания	1
33	Занятие № 33 Познай себя сам	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Прослушивание сказки «Котенок». Выполняют упражнение «Встреча Оракулом», «Рисование в зеркалах». Выполнение игрового упражнения «Зеркало». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания	1
34	Занятие № 34 Я - сегодня, я - завтра	Слушают и выполняют инструкции к заданиям. Выполняют ритуал приветствия. Рисование на тему «Я такой, какой есть», «Я такой, каким хотел бы быть». Выполняют упражнение «Скажи комплимент». Выполнение игрового упражнения «Я бросаю тебе мяч». Рефлексия. Выполняют ритуал прощания	1

4. Описание упражнений 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, им рукой и попрощаемся: «До свидания!»

4.1. Упражнения, направленные на развитие психических процессов

Цветотерапия (Воздушно-пузырьковая колонна, проектор «Звездное небо», модуль «Тучка»).

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 (Воздушно-пузырьковая колонна, проектор «Звездное небо», модуль «Тучка»).

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 рыбок (Воздушно-пузырьковая колонна)

Цель: развивать произвольное внимание, воображение.

Ребенок внимательно наблюдает за плавными движениями рыбок в воде, а потом старается передать похожие движения. Праздник на морском дне (Воздушно-пузырьковая колонна)

Цель: создание радостного настроения, развитие воображения.

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.

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 проектора и ковра «Звездное небо»)

Фантазируем (с использованием песочного столика)

Фантазируем (с использованием Воздушно-пузырьковой колонны)

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 («Облачко»)

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 (дорожка «Камушки»)

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

Ребенку предлагается идти по дорожке и 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.

Бубенчики

Цель: развитие навыков саморегуляции, активизация двигательной активности, развитие произвольного внимания. Ребенку на руки наматываются скакалочки. Задача ребенка – повторять под музыку движения за психологом так, что бы скакалочки звенели как можно громче.

4.2. Упражнения на снятие агрессии

Уходи, злость, уходи!

Цель: учить выплескивать агрессию, гнев.

Ребенок ложится на мягкий ковер (сухой бассейн). Упражнение начинается и заканчивается по сигналу ведущего. По сигналу ребенок начинает бить ногами и руками 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 течение минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

4.3. Упражнения по коррекции уровня тревожности

Упражнение «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!!!

Упражнение «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!

Упражнение «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).

4.4 Упражнения на релаксацию

Летняя ночь (релаксатор),

Звуковое сопровождение упражнения: «Мелодия № 2», ковер «Звездное небо»

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 №1».

Дети ложатся на мягкое напольное покрытие или располагаются на диване для релаксации.

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!

Отдых в волшебном лесу (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки № 4». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы 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 травинки, 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 № 3». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Сядьте удобно, так, что бы 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 №5», модуль «Облачко». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы 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 № 1». 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. Ту, 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: «Океан». 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 № 5»

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.

Наши 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 газа и встать!

Солнечные зайчики (релаксатор)

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.

Материально-техническое обеспечение сенсорной комнаты

Мягкое напольное покрытие - обеспечивает комфорт в сенсорной комнате; предназначено преимущественно для релаксации и спокойных развивающих игр.

Большой пуфик-кресло с 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.

Складное кресло «Трансформер» - удобное кресло с изгибами, повторяющими форму тела, позволяет принять комфортную для расслабления позу, отдохнуть и спокойно понаблюдать за происходящим вокруг.

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.

Аквалампа- (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 «Цветовые пятна».

Восприятие светоэффектов, производимых данным прибором, развивает:

- зрительное восприятие;
- воображение;

- снижает уровень тревожности;
- способствует психоэмоциональному комфорту во время занятий и отдыха.

Настенный ковер «Звездное небо». Настенный ковер «Звездное небо» – важная составляющая интерактивной среды темной сенсорной комнаты. При взаимодействии у ребенка возникает ощущение, будто бы он дотрагивается рукою до звезд. Ковер находит 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

Водопад - стена. Подсветка светодиодная, разноцветная. Создает приятный светозвук, который дополняет журчащий поток воды.

Напольный модуль «Волшебный фонтан»- завораживающий каскад фиброоптических волокон с боковым свечением, струящихся вдоль прозрачной трубы.

интерактивный стол «Песочница» - светящийся стол, предназначенный для выполнения упражнений, путем нанесения кварцевого песка на его поверхность в виде различных конфигураций.

Ионизатор воздуха – очищение и обеззараживание воздуха в сенсорной комнате.

Музыкальный центр

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 - 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.

Релаксатор - портативный прибор, позволяющий воздействовать на ощущения человека звуком, запахом и светом, тем самым стимулируя все анализаторы; способствует развитию обоняния, формированию умения дифференцировать запахи; обладает антистрессовым воздействием, стабилизирует психическое состояние.