

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЧЕБОКСАРСКИЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ» МИНИСТЕРСТВА
ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ЧУВАШСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ
(БУ ЧР «Чебоксарский центр для детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей» Минобразования Чувашии)

**УТВЕРЖДАЮ:**
Директор
Л.А. Читнаев
Приказ № 192/15
«15» октября 2018 г.

СОГЛАСОВАНО:
Замдиректора по СВР
 Н.Ю. Медведева
«15» октября 2018 г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 03
«15» октября 2018 г.

**ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ
ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ И
ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ В
СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ ДЛЯ СНЯТИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И
УПРАВЛЕНИЯ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ**

«Я и мои эмоции»
на 2018-2019 учебный год

Составила: педагог-психолог
Павлова Елена Геннадьевна

Чебоксары 2018 год

1. Пояснительная записка.

Развитие ребенка тесно связано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии детей, так как никакое общение, воздействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребенка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Программа направлена на развитие восприятия телесных ощущений, двигательной координации детей, умение осознавать и контролировать свои переживания, понимать собственное эмоциональное состояние и других людей, способствуют снижению тревожности и агрессивности, развитию эмпатии, воображения, творческих способностей и навыков общения.

В программе «Я и мои эмоции» акцент делается на развитие социальных эмоций, коммуникативных навыков, снятие мышечного и эмоционального напряжения на основе работы с собственным телом.

Ученые установили взаимосвязь между чувствами и телесными ощущениями, т.е. эмоции влияют на тело человека и, наоборот, через мышцы можно влиять на чувства. Расслабляя мышцы можно ослабить мышечный панцирь, приблизиться к своим чувствам, улучшить свое здоровье.

Одним из средств достижения данных задач являются занятия с использованием оборудования сенсорной комнаты.

Сенсорная комната представляет собой реальную возможность расширить жизненный опыт детей, обогатить их чувственный мир, способствует нормализации психического состояния человека.

В сенсорной комнате создаются условия для развития эмоциональной сферы, способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, тренировки процессов торможения, необходимых при повышенной возбудимости и агрессивности ребенка, снятия мышечных зажимов. Спокойная, доброжелательная обстановка, присутствие понимающего взрослого в сочетании с мощным положительным влиянием эффектов сенсорной комнаты способствуют созданию у детей ощущения защищенности, спокойствия и уверенности в себе, богатство положительных эмоций - развитию внутренних резервов детей, особенно формированию у них новых понятий и качеств, основанных на доброжелательности. Они учатся общаться, делиться впечатлениями.

Основные цели и задачи программы:

Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- саморегуляция и самоконтроль;

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

Развитие коммуникативной сферы детей:

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

Развитие психических процессов и моторики детей:

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

1.1. Используемые технологии, методы, формы работы.

В практике нашего учреждения используются различные подходы и технологии для воспитания и обучения детей.

Один из видов современных технологий сенсомоторного развития детей—работа в сенсорной комнате, где особым образом организована окружающая среда для отдыха, расслабления и развития.

Мир вокруг нас наполнен красками, звуками, запахами, вкусами, чувствами. Ребенку первоначально сложно ориентироваться во внешнем мире, он старается исследовать, познать, изучить все, что его окружает, и только так получает бесценный опыт и необходимые знания о свойствах предметов и явлений.

Сенсорное развитие ребенка - это обучение его восприятию внешних свойств предметов: их цвета, формы, размера, структуры, запаха, вкуса.

Сенсорное развитие является важной задачей в любом возрасте, ведь источником знаний ребенка является чувственный опыт. А значит, мы и должны ему в этом помочь с помощью обогащения окружающей среды. Чем совершеннее ребенок воспринимает окружающий мир, тем быстрее и эффективнее он развивается и тем успешнее проходит процесс обучения.

Изначально **концепция** сенсорной комнаты начала складываться под влиянием специализированной методики расположения человека, одновременно с внедрением светозвуковых эффектов. Идея искусственной стимуляции сенсорного восприятия родилась в Голландии в начале 70-х

годов и предназначалась в основном для детей с нарушенными способностями к обучению.

Впервые понятие «сенсорная комната» было введено М. Монтессори. В ее педагогической системе, основанной на серном воспитании, среда, в которой организуется работа с детьми, рассматривается как специально оборудованное помещение (комната). Сенсорная комната, с точки зрения М. Монтессори, это среда, насыщенная автодидактическим материалом для занятий с детьми. Не излагая подробно систему М. Монтессори, необходимо обратиться к основным ее положениям, и прежде всего, к идее космического воспитания. Эта идея наиболее созвучна современным представлениям о сенсорной комнате, погружающей человека в реальное и интерактивное пространство, создающей особые условия для его взаимодействия с окружающим миром.

Параллельно с дальнейшим развитием сенсорной концепции были предприняты первые успешные попытки введения интерактивного воздействия запахами, релаксирующей музыкой, цветовыми эффектами, а также создания осязаемых тактильных ощущений у пациента. Одновременно расширялся круг пациентов: сенсорные комнаты стали активно использоваться при лечении людей с изменяемым поведением, психическими отклонениями, неврологическими заболеваниями, поражением опорно-двигательного аппарата, при комплексном восстановительном лечении детей и взрослых, а также для реабилитации людей, подвергшихся насилию или перенесших другие стрессовые ситуации.

Еще Л.С. Выгодский отмечал огромную роль сенсорного развития в психологическом и социальном становлении личности, отмечая, что успешность физического, умственного и эстетического воспитания и развития детей в значительной степени зависит от уровня их сенсорного развития.

1.2. Перечень и содержание коррекционной работы.

Программа содержит занятия, проходящие в сенсорной комнате направленные на развитие и коррекцию эмоционально-волевой сферы детей и подростков для снятия эмоционального напряжения. Чаще всего именно в эмоционально-волевой сфере проявляются наибольшие трудности в развитии детей в возрасте от 7 до 16 лет.

Необходимо знать и учитывать тот факт, что в работе с детьми в сенсорной комнате возникающие аудиальные, визуальные и тактильные ощущения постепенно приобретают относительную самостоятельность и собственную логику развития. Например, они могут предвосхищать практические действия, обеспечивая их регуляцию.

Аудиальный канал – детям показываются пиктограммы и картинки с изображением чувств, они наблюдают за мимикой сверстников и педагога.

Визуальный канал – слушают музыку, проговаривают воспоминания вслух из своего прошлого опыта, слушают остальных детей.

Тактильный канал – развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики.

К основным эмоциям относятся те, которые являются врожденными. К ним относятся все базовые эмоции, такие как: радость, горе, страх, гнев, интерес, отвращение, стыд, презрение, удивление.

Занятия по программе «Я и мои эмоции» строятся по такому принципу: знакомство с чувствами, пропуская их через все каналы восприятия информации.

Общие рекомендации по работе с программой «Я и мои эмоции» в сенсорной комнате. Настоящая программа состоит как из релаксационных занятий, так и из развивающих. Занятия отличаются по сложности и насыщенности, что позволяет использовать их в работе с детьми.

Работа по данной программе не требует строгого соблюдения алгоритма занятий: по собственному желанию и с учетом специфики работы в сенсорной комнате можно заменять упражнения, что позволит более творчески использовать интерактивное оборудование. Данные направления помогают заложить основу рефлексии и самоизменения, и личностного роста.

В ходе составления программы я опиралась на классические **психологические подходы и методы**. Кратко охарактеризую использованные методы групповой работы с эмоциями.

Одним из основополагающих я считаю **арт-терапевтический** метод (рисование). Это во многом связано с его наглядностью, яркостью, доступностью заданий для детей. Кроме того, дети стремятся к творчеству и самовыражению, а арт-терапия дает им эту возможность.

Драматизация — разыгрывание ситуаций, вызывающих у детей эмоции, и нахождение выхода из них — символического или конкретного.

Метод **релаксации**, мышечного и эмоционального расслабления ребенка с помощью интерактивного оборудования, музыкального сопровождения и соответствующего текста, обычно завершает занятие наряду с обратной связью. Обратная связь — обмен впечатлениями, мнениями, групповая и индивидуальная рефлексия участников.

На занятиях используются следующие психологические подходы:

- Психогимнастические игры, основывающиеся на теоретических положениях социально- психологического тренинга.

- Использование эмоционально-символических методов - групповое обсуждение различных чувств: радости, гнева,...; направленное рисование, т.е. рисование на определенные темы.

- Коммуникативные упражнения, при которых происходит тренировка способностей невербального воздействия детей друг на друга.

•Игры, направленные на развитие воображения: вербальные игры, невербальные игры, «мысленные картинки».

Мягкая мебель спокойной цветовой гаммы, различные световые приборы, необычные предметы, приятные ароматы, успокаивающая музыка – вот те **характеристики** сенсорной комнаты, которые помогают ребенку развить свои сенсорно-перцептивные способности, ощутить уют, комфорт, настроиться на позитивное восприятие и общение с окружающими людьми. Оборудование сенсорной комнаты позволяет отдыхать, расслабляться, снимать эмоциональное напряжение и постигать новое. Душу переполняет умиротворение, а спокойная дивная обстановка помогает психологу найти контакт с ребенком любого возраста, построить доверительные отношения и решать самые разнообразные задачи.

Развивающее занятие состоит из нескольких этапов, особенно если дети впервые оказались в сенсорной комнате:

Первый этап ознакомительный

- познакомить детей с правилами и особенностями организации занятий в сенсорной комнате;
- создание настроения на совместную работу;
- разминка и упражнение на снятие волнения, напряжения;

Второй этап основной (во время работы он меняется)

- развитие кожно-кинестической чувствительности, так как она является базой для слухового и зрительного восприятия. Сухой бассейн расслабляет и массирует;
- для развития тактильной чувствительности используются пузырьковая колонна, сухой душ;
- занятия по развитию визуального и акустического восприятия. Для развития слухового анализатора используется музыкальный центр;
- зрительные ощущения стимулируют различные игры со светооптическими волокнами. Очень часто с звездного неба начинаются и заканчиваются наши занятия;
- совершенствуются зрительно-моторная координация на балансировочной чаше, движения кистей рук, развивается речь, ведь ребенок сопровождает движения созданием сказки;
- волшебное зеркало помогает представить себя волшебником и увидеть свое отражение в сказке;
- мягкий остров мягко поддерживает тело, принимает его форму, хорошо подходит для отдыха, релаксации и наблюдения за экраном бесконечности, звездным небом и т.д.;
- напольная сенсорная дорожка воздействуя на рецепторы стопы, стимулируют внутренние органы, закаляют организм, оказывают оздоровительный эффект;
- ребенок испытывает особое удовольствие от познавательной деятельности, потому что поступает не по чьему-то указанию, а по

собственному желанию(роль педагога на этом этапе состоит не в обучении, а в руководстве самостоятельной деятельностью ребенка);

- рассказывание и проигрывание фрагментов, их анализ, сопоставление с реальной жизнью помогает нам столить с песком и подсветкой (песочная терапия). Рисование на песке способствует сенсомоторному развитию детей, формирует способность к манипуляциям одновременно двумя руками, интеграцию движений рук и глаз, формирует нетрадиционные для изобразительной деятельности мышечно-двигательные ощущения.

Специальные световые эффекты панели «Рисунок на песке», яркие цвета подсветки создают атмосферу ожидания чуда, способствуют снятию психоэмоционального напряжения, усилению положительного эмоционального настроя, стимуляции ослабленных зрительных функций.

Третий этап заключительный

- подведение итогов общения;

- обобщение приобретенного опыта;(Что понравилось? Что не понравилось? Какими впечатлениями вы бы хотели поделиться?)

- заполнение дневника настроения.

Оборудование сенсорной комнаты можно разделить на два функциональных блока:

Релаксационный - в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, напольные маты, сухой бассейн, приборы создающие рассеянный свет, подвешенные подвижные конструкции, игрушки, и библиотека релаксационной музыки.

Ребенок, лежа 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.

Активационный - в него входит все оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами.

Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают радостную атмосферу праздника. Применение оборудования этого блока сенсорной комнаты направлено на стимуляцию исследовательского интереса и двигательной активности.

Показаниями к занятиям в сенсорной комнате являются:

- различные психоневрологические проблемы;

- задержки психомоторного и речевого развития;

- аутизм (легкие формы);

- адаптационные расстройства (при поступлении в детский сад, школу, смене места жительства, развод родителей и т.п.);

- явления нарушенного поведения (агрессивность, СДВГ, синдром гиперактивности и дефицита внимания, неусидчивость, импульсивность);

- нарушения эмоциональной сферы (страхи, замкнутость, застенчивость);
- психосоматические заболевания;
- различные психологические проблемы: состояние психоэмоционального напряжения, стрессы, депрессивные состояния.

Необходимо помнить, что существуют противопоказания!

Противопоказаниями к занятиям в сенсорной комнате являются:

- инфекционные заболевания;
- ограничивает использование интерактивного оборудования сенсорной комнаты эпилептический синдром или готовность к эпилепсии;
- умеренная и тяжелая умственная отсталость;
- психоневрологические заболевания (лечение которых проходит с помощью психотропных препаратов).

2. Содержание программы.

ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ №1

Продолжительность 35-40 минут.

Участники 2-5 детей примерно одного возраста.

Основные цели и задачи работы в сенсорной комнате:

Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:

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

Развитие коммуникативной сферы детей:

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

Развитие психических процессов и моторики детей:

- произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;

- память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности;

- развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

Мягкая мебель спокойной цветовой гаммы, различные световые приборы, необычные предметы, приятные ароматы, успокаивающая музыка – вот те **характеристики** сенсорной комнаты, которые помогают ребенку развить свои сенсорно-перцептивные способности, ощутить уют, комфорт, настроиться на позитивное восприятие и общение с окружающими людьми. Оборудование сенсорной комнаты позволяет отдыхать, расслабляться, снимать эмоциональное напряжение и постигать новое. Душу переполняет умиротворение, а спокойная дивная обстановка помогает психологу найти контакт с ребенком любого возраста, построить доверительные отношения и решать самые разнообразные задачи.

Развивающее занятие состоит из нескольких этапов, особенно если дети впервые оказались в сенсорной комнате:

Первый этап ознакомительный

- познакомить детей с правилами и особенностями организации занятий в сенсорной комнате;

- создание настроения на совместную работу;

- разминка и упражнение на снятие волнения, напряжения.

Играет фоновая классическая музыка.

1) Приветствие (3-5 мин).

1.1. Приветствие друг друга;

Здравствуйте ребята!

Я очень рада вас видеть. Как ваше настроение?

Здорово! Ну раз все хорошо, давайте приступим к нашим с вами занятиям.

1.2. Объявление некоторых правил поведения в комнате;

Сегодня мы с вами будем работать в сенсорной комнате. Напоминаю, сенсорная комната отличается от обычной комнаты, и это не игровая комната... Это комната для специальных занятий, где дети узнают много интересного. Есть несколько правил для детей, которые будут здесь заниматься:

– Стараться бережно относиться к предметам в комнате;

– В комнате дети слушаются педагога-психолога, всегда дружны и помогают друг другу;

– Запрещается причинять намеренно боль друг другу (т.е. запрещается кидаться, кусаться, толкаться и т.д.)

1.3. Подготовка к занятию.

Ну, если всем все понятно, то давайте подготовимся, снимем и оставим обувь, выбираем по цвету и одеваем чистые носочки, сложим свои вещи в уголочек.

Второй этап основной (во время работы он меняется)

- развитие кожно-кинестической чувствительности, так как она является базой для слухового и зрительного восприятия. Сухой бассейн расслабляет и массирует;

- для развития тактильной чувствительности используются пузырьковая колонна, сухой душ;

- занятия по развитию визуального и акустического восприятия. Для развития слухового анализатора используется музыкальный центр;

- зрительные ощущения стимулируют различные игры со светооптическими волокнами. Очень часто с звездного неба начинаются и заканчиваются наши занятия;

- совершенствуется зрительно-моторная координация на балансировочной чаши, движения кистей рук, развивается речь, ведь ребенок сопровождает движения созданием сказки;

- волшебное зеркало помогает представить себя волшебником и увидеть свое отражение в сказке;

- мягкий остров мягко поддерживает тело, принимает его форму, хорошо подходит для отдыха, релаксации и наблюдения за экраном бесконечности, звездным небом и т.д.;

- напольная сенсорная дорожка, воздействуя на рецепторы стопы, стимулируют внутренние органы, закаливают организм, оказывают оздоровительный эффект;

- ребенок испытывает особое удовольствие от познавательной деятельности, потому что поступает не по чьему-то указанию, а по собственному желанию (роль педагога на этом этапе состоит не в обучении, а в руководстве самостоятельной деятельностью ребенка);

- рассказывание и проигрывание фрагментов, их анализ, сопоставление с реальной жизнью помогает нам столик с песком и подсветкой (песочная терапия). Рисование на песке способствует сенсомоторному развитию детей, формирует способность к манипуляциям одновременно двумя руками, интеграцию движений рук и глаз, формирует нетрадиционные для изобразительной деятельности мышечно-двигательные ощущения.

Специальные световые эффекты панели «Рисунок на песке», яркие цвета подсветки создают атмосферу ожидания чуда, способствуют снятию психоэмоционального напряжения, усилению положительного эмоционального настроения, стимуляции ослабленных зрительных функций.

2) Цель: Знакомство с тактильными панелями (3-5 мин).

2.1. Сейчас мы с вами попробуем по очереди пощупать пальчиками разные, интересные поверхности и попробуем выразить словами, то, что почувствовали.

2.2. Для того, что бы уметь открывать двери, сначала нам нужно научиться пользоваться замками. Поэтому мы с вами по очереди будем открывать разные виды замков, которые здесь у нас висят.

Оборудование сенсорной комнаты можно разделить на два функциональных блока:

Активационный - в него входит все оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами.

Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают радостную атмосферу праздника. Применение оборудования этого блока сенсорной комнаты направлено на стимуляцию исследовательского интереса и двигательной активности.

Релаксационный - в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, напольные маты, сухой бассейн, приборы создающие рассеянный свет, подвешенные подвижные конструкции, игрушки, и библиотека релаксационной музыки.

Ребенок, лежа 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.

3) Сухой бассейн (5-10 мин).

3.1. Активная (игровая) или пассивная (расслабляющая) часть.

А ну-ка, какие у нас правила есть? (Озвучиваем правила сами, если дети не помнят или называют не все).

Активная: Погружаясь в сухой бассейн, устраиваемся по удобнее. А давайте поиграем в игру «Съедобное - не съедобное». Помните правила? Сейчас по кругу, каждый по очереди кидает шарик называя слова съедобное или не съедобное. Шарик ловим только тогда, когда слышим съедобное и не ловим, если - не съедобное. За каждый правильный ход, зачитываем очки. У кого больше очков тот и выигрывает.

Сейчас я вас оставлю на 5-10 минут заниматься самостоятельно, не беспокойтесь, если шарики будут выпрыгивать из бассейна, мы их после все дружно соберем.

3.2. Убрать за собой инвентарь (Собираем шарики).

А кто мне поможет скорее собрать шарики, ну-ка кто быстрее и ловчее? А ну-ка, ну-ка, сейчас узнаем?

4) Упражнение с тактильными шариками (3-5 мин).

Сейчас мы с вами встанем в кружочек, я вам раздам необычные шарики. Будем делать упражнения. Повторяй все за мной! Покрутим шарик в ладошках: раз, два, три, четыре, пять в одну сторону... и в другую! А теперь покатаем шарик по ладошке вперед-назад, вперед-назад,

достаточно. А сейчас, покатай шарик по шее, один раз, два, три, четыре, пять и достаточно. А теперь поведем шариком круговыми движениями по затылку, сначала 5 раз в одну сторону, затем 5 раз в другую. Молодцы! А теперь повернемся все в лево, встали друг за другом, в кружочек. Правильно! Теперь каждый массирует спину впереди стоящему, делая круговые движения рукой, катая мячик! Сначала в одну сторону, вот так, затем в другую сторону, ну и достаточно. Собираем шарики обратно на место! Всем спасибо.

5) Упражнение с помощью лабиринтов для укрепления глазных мышц (5 мин).

Дети обратите внимание на эти четыре лабиринта, я вам раздам сейчас шарики, по очереди надо будет пускать их в лабиринт, вот так... (как показываю сама) и следить глазами, как он катиться по лабиринту. Теперь пробуем сами.

6) Творческая часть (10 мин) (Рисунок «Несуществующее животное»).

А сейчас разбираем подушки и усаживаемся поудобнее на ковер. Будем рисовать. Для этого я вам раздам листочки и цветные карандаши. Сначала надо придумать «несуществующее животное», у каждого оно будет свое. Затем надо будет нарисовать его и придумать ему название. А после подпишем рисунок, как художник подписывает свою картину: Фамилия Имя, дата сегодняшнее, в каком классе учимся и сколько полных лет. Стараемся рисовать красиво, аккуратно, потом будем рассказывать кто у нас получился? А рисунки оставим здесь, мне на хранение, договорились? Ну и замечательно, начнем.

(После того, как рисунок нарисован, обязательно нужно, чтобы ребенок поделился своим рассказом о том, кого нарисовал. Для того чтобы помочь, задаю наводящие вопросы: как зовут животное, где он живет, с кем дружит, чем питается, какой он: злой или добрый, что он любит и т.д. Сразу делается вывод и неполный анализ рисунка для себя, можно самой записывать на обороте рисунка значимые вещи для дальнейшего полного анализа).

Третий этап заключительный

- подведение итогов общения;
- обобщение приобретенного опыта; (Что понравилось? Что не понравилось? Какими впечатлениями вы бы хотели поделиться?)
- заполнение дневника настроения.

7) Завершение занятия.

7.1. Рефлексия:

Ну как дети, вам понравилось сегодняшнее занятие в сенсорной комнате? А что больше всего понравилось? А может быть, что-то не очень понравилось?

- 7.2. Объявление о завершении занятия;
- 7.3. Оглашение даты и времени следующего занятия;
- 7.4. Напоминание о том, чтобы не забыли свои вещи.

ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ №2

Продолжительность 35-40 минут.

Участники 2-5 детей примерно одного возраста.

Играет фоновая классическая музыка.

1) Приветствие (3-5 мин).

1.1. Приветствие друг друга;

Здравствуйтесь ребята!

Я очень рада снова вас видеть. Как ваше настроение?

Отлично! Ну раз все хорошо, давайте приступим к нашим с вами занятиям.

1.2. Объявление некоторых правил поведения в комнате;

Сегодня у нас с вами второе занятие в сенсорной комнате. Напоминаю, сенсорная комната отличается от обычной комнаты, и это не игровая комната... Это комната для специальных занятий, где дети узнают много интересного. А кто помнит правила? Называем все вместе. (Озвучиваю сама, если не помнят или называли не все).

– Стараться бережно относиться к предметам в комнате;

– В комнате дети слушаются педагога-психолога, всегда дружны и помогают друг другу;

– Запрещается причинять намеренно боль друг другу (т.е. запрещается кидаться, кусаться, толкаться и т.д.)

1.3. Подготовка к занятию.

Ну, если всем все понятно, то давайте подготовимся, снимем и оставим обувь, выбираем по цвету и одеваем чистые носочки, сложим свои вещи в уголок.

2) Знакомство с тактильными панелями (3-5 мин).

Вспоминаем тактильные панели:

2.1. *Сейчас мы с вами попробуем по очереди пощупать пальчиками разные, интересные поверхности и попробуем выразить словами, то что почувствовали.*

2.3. *А кто мне продолжит предложение: «Каждый охотник желает знать...» Молодцы! Теперь по очереди так же называем цвета радуги! Какой это цвет?*

3) Сухой бассейн (5-10 мин).

3.1. Активная (игровая) или пассивная (расслабляющая) часть.

А ну-ка, какие у нас правила есть? (Озвучиваем правила сами, если дети не помнят или называют не все).

Пассивная: Предлагаю устроиться по удобнее, руки, ноги, голова и спина — расслаблены, а глаза надо будет закрыть. Сейчас слушаем и сосредоточимся на моем голосе, я буду вам зачитывать, а вы закрыв глаза, представляйте образы. Итак, совершим прогулку по лесу, образно... (зачитываю текст аутотренингового упражнения «Прогулка по лесу!» Игрет музыка «звуки природы, шум леса, пение птиц»)

После, обязательно, спросить, получилось расслабиться и «прогуляться по лесу» или нет, что видели во время образной, воображаемой прогулки и т.д. Внимательно дослушать впечатления каждого ребенка.

3.2. Убрать за собой инвентарь (Собираем шарики).

А кто мне поможет скорее собрать шарики, ну-ка кто быстрее и ловчее? А ну-ка, ну-ка, сейчас узнаем?

4) Упражнение с тактильными шариками (3-5 мин).

Сейчас мы с вами встанем в кружочек, я вам раздам необычные шарики. Будем делать упражнения. Повторяй все за мной! Покрутим шарик в ладошках: раз, два, три, четыре, пять в одну сторону... и в другую! А теперь катаем шарик по ладошке вперед-назад, вперед-назад, достаточно. А сейчас, покатай шарик по шее, один раз, два, три, четыре, пять и достаточно. А теперь поведем шариком круговыми движениями по затылку, сначала 5 раз в одну сторону, затем 5 раз в другую. Молодцы! А теперь повернемся все в лево, встали друг за другом, в кружочек. Правильно! Теперь каждый массирует спину впереди стоящему, делая круговые движения рукой, катая мячик! Сначала в одну сторону, вот так, затем в другую сторону, ну и достаточно. Собираем шарики обратно на место! Всем спасибо.

5) Упражнение с помощью лабиринтов для укрепления опорно-двигательного аппарата (5 мин).

Дети обратите внимание на эти четыре лабиринта, я вам раздам сейчас шарики, разберем и положим на пол каждый по лабиринту, они у нас разные, надо будет поместить шарик в лабиринт, вот так... (как показываю сама), затем встаем ножками на лабиринт и стараемся прокатить шарик по лабиринту с начала до его конца. Теперь пробуем сами. После, лабиринты наши лежат на полу, мы их не трогаем и меняемся по очереди местами.

6) Творческая часть (10 мин) (Бланк ребусов, на обратной стороне раскраска «Овощи»).

А сейчас разбираем подушки и усаживаемся поудобнее на ковер. Будем разукрашивать и разгадывать ребусы. Для этого я вам раздам заранее мной приготовленные бланки на листочках и цветные карандаши. Давайте вместе посмотрим, что здесь у нас? А после подпишем рисунок, как художник подписывает свою картину: Фамилия Имя, дата сегодняшнее, в каком классе учимся и сколько полных лет. Стараемся разукрашивать красиво, аккуратно, потом листочки оставим здесь, мне на хранение, договорились? Ну и замечательно, начнем.

(После того, как ребусы разгаданы, на обороте бланка дети приступают раскрашивать рисунок) Сразу делается вывод и небольшой анализ для себя, как ребенок работает: успевает ли все разукрасить, какие цвета выбирает, как ладит с остальными детьми при нехватке того или иного цвета карандаша и т.д., можно самой записывать, делать заметки в тетрадь о значимых моментах для дальнейшего полного анализа).

- 7) Завершение занятия.
- 7.1. Объявление о завершении занятия;
- 7.2. Оглашение даты и времени следующего занятия;
- 7.3. Напоминание о том, чтобы не забыли свои вещи.

ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ №3

Продолжительность 30-40 минут.

Участники 2-5 детей примерно одного возраста.

Играет фоновая классическая музыка.

- 1) Приветствие (3-5 мин).

- 1.1. Приветствие друг друга;

Здравствуйте ребята!

Я снова рада вас видеть. Как ваше настроение?

Здорово! Ну раз все хорошо, давайте приступим к нашим с вами занятиям.

- 1.2. Объявление некоторых правил поведения в комнате;

Сегодня у нас с вами третье занятие в сенсорной комнате. А кто помнит все правила поведения во время занятий в сенсорной комнате? Называем все вместе. (Озвучиваю сама, если не помнят или назвали не все).

– Стараться бережно относиться к предметам в комнате;

– В комнате дети слушаются педагога-психолога, всегда дружны и помогают друг другу;

– Запрещается причинять намеренно боль друг другу (т.е. запрещается кидаться, кусаться, толкаться и т.д.)

- 1.3. Подготовка к занятию.

Ну, если всем все понятно, то давайте подготовимся, снимем и оставим обувь, выбираем по цвету и одеваем чистые носочки, сложим свои вещи в уголочек.

2) Знакомство с тактильными панелями (3-5 мин).

Вспоминаем тактильные панели:

2.1. Сейчас мы с вами попробуем по очереди пощупать пальчиками разные, интересные поверхности и попробуем выразить словами, то что почувствовали.

2.3. А кто мне продолжит предложение: «Каждый охотник желает знать...» Молодцы! Теперь по очереди так же называем цвета радуги! Какой это цвет?

2.4. А кто мне сумеет объяснить, что такое магнит? Где еще мы встречались в жизни с магнитом? И кто мне объяснит принцип работы с магнитом, или как работает магнит?

3) Бассейн (5-10 мин).

3.1. Активная (игровая) или пассивная (расслабляющая) часть.

А ну-ка, какие у нас правила есть? (Озвучиваем правила сами, если дети не помнят или называют не все).

Пассивная: Предлагаю устроиться по удобнее, руки, ноги, голова и спина — расслаблены, а глаза надо будет закрыть. Сейчас слушаем и сосредоточимся на моем голосе, я буду вам зачитывать, а вы с закрытыми глазами постарайтесь почувствовать то, что я буду говорить. (зачитываю текст аутотренингового упражнения «Я - спокоен!» Играет спокойная, классическая музыка)

После, обязательно, спросить, получилось расслабиться или нет, что понравилось и т.д. Внимательно дослушать впечатления каждого ребенка.

3.2. Убрать за собой инвентарь (Собираем шарики).

А кто мне поможет скорее собрать шарики, ну-ка кто быстрее и ловчее? А ну-ка, ну-ка, сейчас узнаем?

4) Упражнение с тактильными шариками (3-5 мин).

Сейчас мы с вами встанем в кружочек, я вам раздам необычные шарики. Будем делать упражнения. Повторяй все за мной! Покрутим шарик в ладошках: раз, два, три, четыре, пять в одну сторону... и в другую! А теперь катаем шарик по ладошке вперед-назад, вперед-назад, достаточно. А сейчас, покатай шарик по шее, один раз, два, три, четыре, пять и достаточно. А теперь поведем шариком круговыми движениями по затылку, сначала 5 раз в одну сторону, затем 5 раз в другую. Молодцы! А теперь повернемся все в лево, встали друг за другом, в кружочек. Правильно! Теперь каждый массирует спину впереди стоящему, делая круговые движения рукой, катая мячик! Сначала в одну сторону, вот так, затем в

другую сторону, ну и достаточно. Собираем шарики обратно на место! Всем спасибо.

5) Упражнение с помощью тактильных дорожек (10 мин).

Дети мы сегодня с вами будем строить одну большую, длинную дорогу с помощью вот этих дорожек. Я вам буду подавать дорожки, а вы, вместе сообщая, вот из этих кирпичиков будете строить одну длинную дорогу по всей комнате. Кладем кирпичик на пол, кладем на нее дорожку, вот так... (как показываю сама) и так далее продолжаем строить. Теперь пробуем сами. После того, как у нас получится одна длинная дорога, мы по ней по очереди, будем пробовать ходить. Обратили внимание, какая необычная поверхность у наших дорожек? Это для того, чтобы мы могли с вами почувствовать нашими стопами разницу той или иной дорожки. Давайте определим для себя, по какой дорожке вам больше всего понравилось ходить...

5.1. Убрать за собой инвентарь (Подаем дорожки по одной мне в руки, а кирпичики соберем в две колонны).

6) Творческая часть (10 мин) (Игра в песочнице «Волшебно-песочная страна»).

А сейчас разбираем подушки и усаживаемся поудобнее на ковер, вокруг песочницы. Сегодня мы с вами придумаем волшебную страну, где каждый, выбрав себе героя, сможет пообщаться и подружиться с остальными жителями волшебной, песочной страны.

(Озвучиваем некоторые правила игры с песком. Закончить игру можно озвучив друг другу добрые пожелания).

7) Завершение занятия.

7.1. Объявление о завершении занятия;

7.2. Напоминание о том, чтобы не забыли свои вещи.

Обычно, после третьего занятия, решается вопрос о продолжении занятий в индивидуальной форме в сенсорной комнате или их завершение.

3. Тематическое планирование.

п/п	№ занятия	Тема	Кол-во часов
1.1	Групповое занятие 1	Приветствие.	1
1.2		Знакомство с тактильными панелями.	
1.3		Сухой бассейн (активная часть)	
1.4		Упражнение с тактильными шариками	
1.5		Упражнение с помощью лабиринтов для укрепления глазных мышц	
1.6		Творческая часть (Рисунок «Несуществующее животное»)	
1.7		Завершение занятия	
2.1	Групповое занятие 2	Приветствие.	1
2.2		Знакомство с тактильными панелями.	
2.3		Сухой бассейн (пассивная часть)	
2.4		Упражнение с тактильными шариками	
2.5		Упражнение с помощью лабиринтов для укрепления опорно-двигательного аппарата	
2.6		Творческая часть (Бланк ребусов, на обратной стороне раскраска «Овощи»)	
2.7		Завершение занятия	
3.1	Групповое занятие 3	Приветствие.	1
3.2		Знакомство с тактильными панелями.	
3.3		Сухой бассейн (активная часть)	
3.4		Упражнение с тактильными шариками	
3.5		Упражнение с помощью тактильных дорожек	
3.6		Творческая часть (Игра в песочнице «Волшебно-песочная страна»)	
3.7		Завершение занятия	
Итого:			3 часа

4. Критерии достижения и предполагаемый результат.

Приобретение навыков произвольной саморегуляции, снижение тревожности, сформированность умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих, умение взаимодействовать в группе. Дети научились понимать свое и окружающих людей эмоциональное состояние. Имеют представление о способах выражения собственных эмоций.

Таким образом, можно сделать следующий вывод: развитие ребенка теснейшим образом связано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются “индикатором” состояния ребенка, с другой стороны сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Все без исключения эмоции полезны, если мы осознаем их и “ладим” с ними, то тогда мы сможем ими управлять. Но если мы прячем их за “ширму”, они, во-первых, будут недоступны, когда понадобятся, ведь мы их не одолеем, если подведет “ширма”, прорвись они – нам, же и повредят.

Как показывает маленький опыт работы нашей сенсорной комнаты (1 год). Можно сделать выводы о том, что богатство положительных эмоций в условиях сенсорной комнаты способствует развитию внутренних резервов у детей, новых ценностных понятий и качеств, основанных на доброжелательности. Они учатся общаться, делиться впечатлениями. Диагностические данные и наблюдения за детьми, позволяют сделать выводы о выраженном положительном воздействии сенсорной комнаты. Очарование «живой сказки», создающей радостное настроение в сочетании с набором благоприятных воздействий на организм ребенка делают сенсорную комнату незаменимой при множестве состояний как средства оздоровления и профилактики ухудшения состояния здоровья детей. Волшебный мир сенсорной комнаты не оставляет равнодушным никого. Сочетание разных стимулов (света, музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений) оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее. Поэтому сенсорная комната не только способствует достижению релаксации, но и позволяет активизировать различные функции центральной нервной системы: стимулирует все сенсорные процессы; создает положительный эмоциональный фон и помогает преодолеть нарушения в эмоционально-волевой сфере; возбуждает интерес к исследовательской деятельности; развивает общую и мелкую моторику и корректирует двигательные нарушения.

Перспективу своей деятельности вижу в продолжении работы по формированию эмоционально-волевой сферы дошкольников. И развитию активной деятельности в тесном сотрудничестве с семьей воспитанников, постоянный поиск и внедрения современных технологий.

5. Учебно-методическое обеспечение.

1. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5–7лет). – М.: Книголюб, 2004.
2. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. М.: Айрис-пресс, 2004.
3. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Практическое пособие: 4 том. М.: Генезис, 2000.
5. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. М.: Генезис, 2003.
6. Хухлаева О.В., Хухлаева О. Е., Первушина И.М. Тропинка к своему я. М.: Генезис, 2004.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика. /под ред.М.М. Буянова. – М.: Просвещение, 1990.
8. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под общей ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб.: ХОКА, 2007 – ч. 1: Сенсорная комната.
9. Сенсорная комната. Аннотация и методические рекомендации по использованию. Санкт – Петербург: Методическое обеспечение.
10. Колос Г.Г. Сенсорная комната в ДОУ. - М.: АРКТИ, 2010.
11. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. - М.: АРКТИ, 2008.