Негосударственное образовательное учреждение «Общеобразовательная школа - интернат № 19 среднего (полного) общего образования ОАО РЖД».

**Программа развития эмоционально - волевой и коммуникативной сферы в сенсорной комнате у детей младшего школьного возраста**

**«В волшебном мире»**

**Номинация конкурса**

«В единстве действий – сила» (представляются материалы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в учреждении).

*Разработчик:*

педагог - психолог Лукашова Н. Н.

Новокузнецк, 2014 г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Пояснительная записка** | **3** |
| **2.** | **Тематический план** | **5** |
| **3.** | **Содержание программы** | **6** |
| **4.** | **Список литературы** | **10** |
| **5.** | **Приложение** | **11** |
|  | Диагностический инструментарий. | **11** |
|  | 2) Упражнения, используемые при работе с обучающимися | **12** |
|  | 3) Тезаурус  4) Оборудование сенсорной комнаты | **17** |
|  |  | **20** |
|  |  |  |

**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 - цветовые 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 « Малыш») как благоприятной среды для применения арт-тарпевтических и сказко-терапевтических 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.

**Категория участников:** учащиеся 1- 4 классов (6-10 лет)

**Программа среднесрочная,** рассчитана на 1 учебный год (22 часа)

Длительность занятия- 40 минут, частота встреч- 1 раз в неделю.

Количество человек: 4-6

**Принципы реализации программы**

* доступность предлагаемого материала, соответствие возрастным особенностям детей
* систематичность и последовательность в приобретении знаний и умений
* личностно – ориентированный подход к детям

**Структура занятий** предполагает

1. Упражнение для релаксации (снятие напряжения) - с целью создания настроя на занятие в сенсорной комнате.
2. Дыхательные упражнения. Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
3. Знакомство с необходимыми базовыми психологическими понятиями.
4. Использование психологических упражнений на развитие визуализации, коммуникации, самоконтроля и произвольности.
5. Упражнение для релаксации с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Они способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений и являются единым процессом.

**Методы работы в сенсорной комнате**

* игры и игровые упражнения
* дыхательные упражнения
* релаксационные упражнения
* беседы и сказкотерапия
* наблюдения
* ароматерапия и музыкотерапия

**Ожидаемые результаты**

- формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;

- преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

- 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.

**Эффективность программы** проверяется с помощью тестирования перед началом проведения занятий по программе и в заключение программы с использованием методик:

1. Проективный рисуночный тест «Дерево», определяющей уровень развития эмоционального интеллекта , в котором целостно рассматривается отношение к себе, самооценка, характер взаимоотношений с окружающими.

2. Тест Тэммл- Дорки- Амен, определяющий уровень школьной тревожности обучающихся.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем занятий** | **Общее**  **Кол- во**  **часов** | **Количество часов** | |
| **теория** | **практика** |
| **РазделI** | **Развитие личностных качеств** | **11 часов** | **-** | **10 часов** |
| **1.1** | Давайте представим… | **1 час** | **-** | **1 час** |
| **1.2** | Я – единственный на планете | **1 час** | **-** | **1 час** |
| **1.3** | Мои потребности и мои желания. | **1 час** | **-** | **1 час** |
| **1.4** | Как нужно общаться? | **1 час** | **-** | **1 час** |
| **1.5** | Моя дружная семья | **2 часа** | **-** | **2 часа** |
| **1.6** | В мире наших имен | **1 час** | **-** | **1 час** |
| **1.7** | Познай себя сам | **1 час** | **-** | **1 час** |
| **1.8** | Мальчики и девочки: два мира | **1 час** | **-** | **1 час** |
| **1.9** | Я- сегодня, я – завтра. | **1час** | **-** | **1 час** |
| **1.10** | «В стране фантазий»  ( групповой коллаж) | **1 час** | **-** | **1 час** |
|  |  |  |  |  |
| **Раздел II** | **Развитие эмоционально- волевой сферы** | **11 часов** | **-** | **11 час** |
| **2.1** | В мире эмоций | **1час** | **-** | **1 час** |
| **2.2** | Калейдоскоп эмоций и чувств | **2 часа** | **-** | **2 часа** |
| **2.3** | Сегодня я вот такой | **1час** | **-** | **1 час** |
| **2.3** | Полет на северный полюс | **1час** | **-** | **1 час** |
| **2.4** | Чудо – остров | **1час** | **-** | **1 час** |
| **2.5** | Язык прикосновений | **1час** | **-** | **1 час** |
| **2.6** | Что такое страх? | **1час** | **-** | **1 час** |
| **2.7** | Добро и зло. | **1час** | **-** | **1 час** |
| **2.8** | Побеждаем все тревоги | **1час** | **-** | **1 час** |
| **2.9** | Счастье- творить добро | **1час** | **-** | **1 час** |
| **Итого: 22 часа** | | |  |  |

**Содержание программы**

**Раздел I Развитие личностных качеств(7 часов)**

Раздел знакомит учащихся с некоторыми психологическими особенностями, структурой личности. Предлагаемые темы, игры и упражнения и релаксации направлены на развитие эмоциональной сферы, способствуют снятию сильного эмоционального или физического напряжения у детей.

* 1. **«Давайте представим…» (1 час)**

Что изучает психология? Осознание учащимися своей индивидуальности. Процесс адаптации к школьному обучению.

1. Упражнение «Хорошее настроение»

2.Упражнение «Здравствуй, песок!»

3.Дыхательное упражнение « Звуки »

4. Игра «Веселая зарядка»

5. Рисование на тему «Я и школа»

6. Релаксация «Летняя ночь».

* 1. **«Я - единственный на планете»(1 час)**

Внешний облик человека. Его особенности и манеры поведения.

Черты характера.

1. Релаксация «Планета»

2. Когнитивное упражнение «Послушать тишину»

3.Игра «Снежный ком»

4. Рисование на тему « Я счастлив, я доволен»

5. Релаксация «Ковер - самолет»

**1.3 «Мои потребности и мои желания» ( 1 час)**

Знакомство со структурой человеческих потребностей. Пирамида Маслоу. Основные отличия между потребностями и желаниями.

1.Сказка « Сундук царя»

2.Методика « Ценностные ориентации»

3.Упражнение на расслабление «Песочный дождик»

**1.4 « Как нужно общаться?»(1 час)**

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. . Когнитивное упражнение « Послушать тишину»

**1.5 Моя дружная семья.(2 час)**

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».

**1.6 В мире наших имен (1 час)**

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».

**1.7 Познай себя сам (1 час).**

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?»

**1.8 «Мальчики и девочки: два мира» (1 час)**

Активизировать представления о собственном мире и познакомиться с противоположным миром; формировать уважительное представление к противоположному полу. Прояснить стереотипы мужского и женского поведения; помочь детям сформировать собственные взгляды на половые различия;

1.Игра «Такие разные игрушки»

2.Рассказ Ю. Яковлева «Колючка»

3.Дыхательное упражнение «Песочный ветер»

4.Релаксация «Цветок доброты»

**1.9 Я- сегодня, я – завтра ( 1час)**

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»

**1.10 «В стране фантазий» (1 час)**

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»

**Раздел II Развитие эмоционально волевой сферы (9 часов).**

Раздел знакомит детей с основными эмоциями: радость, гнев, страх, грусть, удивление; с чувствами « добро» и « зло» . Способствует осознанию своих эмоций. Представленные упражнения и игры развивают способности вербально и невербально выражать свои эмоции. А применение методов релаксации и сказкотерапии , арт- терапии способствуют снятию сильного эмоционального или физического напряжения у детей.

**2.1 В мире эмоций (1 час)**

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»

**2.2 Калейдоскоп эмоций и чувств (2 часа)**

1. Приветствие «Смешинка»

2. Растяжка «Струночка»

3. Упражнение «Крокодил»

4.Упражнение «Радость и грусть»

5. Упражнение «Зеркало»

6. Медитация на песке

**2.3 «Сегодня я вот такой» (1 час)**

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»

**2.4 «Полет на северный полюс» (1 час)**

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»

**2.5 «Чудо- остров» (1 час)**

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»

**2. 6 Язык прикосновений(1 час)**

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»

**2.7 Что такое страх? (1 час)**

Знакомство детей с эмоцией страха. Способы преодоления страха**.**

1.Релаксация «Заколдованная фигура»

2.Дыхательное упражнение «Звуки»

3. Упражнение «Тень»

4. Рисование на тему «Что меня тревожит?»

5. Телесное упражнение «Вездеход»

**2.8 Добро и зло**. **(1 час)**

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»

**2.9 Побеждаем все тревоги(1 час)**

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».

**2.10 «Счастье - творить добро» (1 час)**

Развитие чувства доброты, милосердия и толерантности.

1. Релаксация «Ковер - самолет»

2.Сказка «Цветок кактуса»

3.Игра «Ладошка добрых слов»

4.Упражнение «Пожелай добра себе и всем»

5.Релаксация«Цветокдоброты».

**Список литературы**

**1.Сенсорная комната – волшебный мир здоровья**: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л.Б. Баряевой., – СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006.

**2.Психолого- педагогические программы сопровождения ФГОС НОО**/ под общ. Ред. Щеголенковой.- Новокузнецк: МАОУ ДПО, 2012.- 364 с.

**3.Практика сказкотерапии** / Под ред. Н. А. Сакович.— СПб.: Речь, 2004.— 224 с.

3**. Справочник психолога начальной школы**. О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто.- Изд. - Ростов н,Д: Феникс, 2011.- 442 с.

**4.Методика определения готовности к школе**: Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе( Часть 1): методическое руководство/ Л. А. Ясюкова.-издание 2-е.-СПб: ИМАТОН, 2007.-208 с.

**5.Психология. Разработки занятий. 7 класс**. Сост. Мухаметова Р. М.- Волгоград: ИТД « Корифей», 2006.- 112с.

**6.Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе**.- М.: ТЦ « Сфера», 1996.- 240 с.-

7.**Интернет–ресурсы**:http://ru.wikipedia.org/wiki, http://kurs.znate.ru/docs/index

**Приложение**

**1.Диагностический инструментарий.**

**1.1 Тревожность. Тест Тэммл- Дорки- Амен.**

**Назначение теста**

Определение уровня тревожности ребенка.

**Описание теста**

Экспериментальный материал состоит из 14 рисунков размером 8,5\*11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни младшего школьника ситуацию.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: *для девочки* (на рисунке изображена девочка) и *для мальчика* (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, учитель дает инструкцию.

**Инструкция к тесту**

1. *Игра с младшими детьми*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».
2. *Ребенок и мать с младенцем.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».
3. *Объект агрессии*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. *Одевание*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка? Он (она) одевается».
5. *Игра со старшими детьми*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».
6. *Укладывание спать в одиночестве*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать».
7. *Умывание*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».
8. *Выговор*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
9. *Игнорирование*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?».
10. *Агрессивное нападение*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
11. *Собирание игрушек*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».
12. *Изоляция*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. *Ребенок с родителями*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».
14. *Еда в одиночестве*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуются определения лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе.

**2.Упражнения , используемые при работе с обучающимися**

**2.1 Коррекционно - развивающие упражнения**

**Упражнение « Сочини предложение» (** цель- развитие мышления и фантазии)

Психолог предлагает группе 2 карточки из детского лото, на которых изображены предметы. Группа садится полукругом и по очереди каждый ребенок придумывает предложение, которое содержит названия двух задуманных предметов.

Затем показываются два других предмета, и снова по кругу дети придумывают новые предложения.

**Упражнение « Определения» (**цель – развитие мыслительных ассоциативных связей)

Ведущий показывает одну карточку, на которой нарисован предмет. Задача игры состоит в том, чтобы придумать слово, находящееся между двух задуманных предметов и служащее как бы « переходным мостиком» между ними.Каждый ребенок отвечает по очереди. Ответ должен быть обязательно обоснован.

Например, даются два слова : « гусь» и « дерево». « Переходными мостиками» могут быть следующие слова:» лететь» (гусь взлетел на дерево»), « вырезать» ( из дерева вырезали гуся), « спрятаться» ( гусь спрятался за дерево) и т. д.

**Упражнение « Придумай загадку»** (цель - развитие речи и мышления)

Из группы детей выбирается водящий. В его задачу входит придумать загадку. Группа должна отгадать загадку. Далее другой ребенок придумывает загадку и т. д.

**Упражнение « Повтори за мной»(** цель: развитие моторно- слуховой памяти).

Ведущий сидит за столом дети стоят вокруг него. Ведущий простукивает определённый ритм концом карандаша по столу. Ритмическая фраза должна быть короткой и четкой. Один из детей( по желанию ) повторяет ритм. Затем ведущий спрашивает детей: « Правильно ли Саша повторил?». Если кто-то из детей считает, что неправильно, он предлагает свою версию( простукивает ритм).

**Упражнение « Четыре стихии»(** цель- развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов).

По команде « Земля!» дети опускают руки вниз, по команде « Вода!»- руки вперед,по команде « Воздухъ»- руки вверх, по команде «Огонь»- дети вращают руками в локтевых и лучезапястных суставах.

**Упражнение « Ну-ка отгадай!»(** цель- развитие мышления и речи).

Группа детей делится на две погруппы. Первая подгруппа в тайне от второй задумывает какой- либо предмет. Вторая погруппа должна отгадать предмет, задавая вопросы. На эти вопросы первая погруппа имеет право отвечать только

« да» или « нет».

Дети из первой погруппы встают по прямой линии друг за другом. Напротив них встают дети из второй погруппы. Сначала задает вопрос первый ребенок из второй погруппы: « Оно живое?» Первый ребенок из первой погруппы отвечает: « Да». Затем задает вопрос второй ребенок из второй погруппы: «Я его видел?». Второй ребенок из первой погруппы отвечает: « Да» и т. д.

После угадывания предмета дети меняются ролями. Следует загадывать всем известные предметы.

Предлагайте детям вопросы, отражающие операции синтеза и классификации: « Оно живое или мертвое?»; « Это что?», « Оно находится в доме?»; « Оно находится на улице?»; « Это животное?»; « Это – человек?» и т. п.

**Упражнение** «Я — фотоаппарат».( Цель- развитие памяти)

Предложите одному ребенку построить несложную конструкцию из модулей. Все остальные дети — это фотоаппарат, который может все сфотографировать, все запомнить. Задача «фотоаппарата» построить такую же конструкцию из мягких модулей.

**Упражнение «День и Ночь».**( Цель – развитие внимания)

Игра очень продуктивна на занятиях с гиперактивными детьми. Один ребенок играет роль совы, остальные — мыши. День — сова засыпает, а мыши прыгают (ползают) по красным, желтым, зеленым модулям. Ночь — сова просыпается, а мыши должны замереть на синих модулях.

«Найди отличия». В комнате размещают разные по цвету и форме мягкие модули. Задача детей назвать все отличия между ними.

**Упражнение «Что за фигура?»(** Цель – развитие восприятия)

Дети с закрытыми глазами ощупывают мягкий модуль и угадывают его форму и размер. Можно провести игру в соревновательной форме.

«Экстрасенс». Дети с закрытыми глазами держат свои ладошки над модулем. Необходимо отгадать цвет модуля.

«Что изменилось?», «Чего не стало?» Перед ребенком на полу выложены модули. Он смотрит на них, запоминает и отворачивается. В это время педагог перекладывает модули или убирает один из них. Ребенок должен определить, что изменилось, или чего не стало.

**Упражнение «Море волнуется»**( Цель – развитие воображения). Детям предлагается построить из модулей корабль и отправиться в путешествие.

**Упражнения для развития мелкой моторики рук**.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия. И. п. – сидя в кресле.

**«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Сначала упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем обоими вместе.

**«Кулак – ребро – ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет упражнение вместе с инструктором, затем по памяти (8-10 повторений). Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или «про себя».

**Дыхательное упражнение**. Используется ковер «Млечный путь». Исходное положение( и. п.) — сидя в кресле. Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая, когда на ковре загорается синяя звездочка, вдыхая, когда загорается красная звездочка.

**Растяжка «Половинка».** Цель: оптимизация тонуса мышц. И. п. – сидя в кресле. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх вниз (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половин тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

**Дыхательное упражнение.** Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма. И. п. – сидя в кресле. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

**Глазодвигательное упражнение**. И. п. – сидя в кресле. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях. Причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать пузырьковую колонну. В начале освоения этих упражнений ребенок следит за рыбками, затем за предметом, перемещаемым взрослым, потом учится передвигать его самостоятельно, удерживая сначала в правой, потом в левой руке, а затем в обеих руках вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

**2.2 Когнитивные упражнения**

**Упражнение «Визуализация цвета».** Цель: развитие межполушарного взаимодействия. И. п. – сидя на полу. Дети смотрят на пузырьковую колонну с рыбками. Психолог-инструктор обращает внимание на смену цвета воды. Детям предлагается мысленно заполнить свое тело каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание детей на сохранении цвета ярким и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда они станут более четкими. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

**Упражнение «Визуализация трехмерного объекта». И**. п. – сидя на полу, глаза закрыть. Детям предлагается представить любой трехмерный объект (мяч, стул, глобус) и изучать каждую часть объекта, представив ее мысленно. Затем необходимо также мысленно изменить размер, форму, цвет. Потом предлагается представить трехмерным ковер «Млечный путь» и отправиться в космическое путешествие на звезду своей мечты

**Коммуникативное упражнение «Головомяч».** Цель: развитие навыков сотрудничества и двигательного контроля. Участники разбиваются на пары или тройки, ложатся на пол голова к голове. Между головами находится мяч, который необходимо поднять с помощью голов и подняться самим. Некоторое время можно передвигаться по комнате, удерживая мяч головами.

**Функциональное упражнение «Послушать тишину».** Цель: формирование произвольной регуляция собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса. И. п. – сидя в кресле. Закрыть глаза и последовательно слушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

**Функциональное упражнение с правилами «зайчики Солар».** Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. Дети сидят в креслах, или лежат на полу. Инструктор произносит команды: «зайцы» (дети в это время должны подтянуть ноги к животу ноги), «убегают» (дети протягивают руки к бликам на потолке), «попрощаемся» (дети встают и машут руками), «снова прибежали» (дети хлопают в ладоши), «Солар» (дети берутся за руки и ходят в хороводе под бликами прибора «Солар»). Затем игра повторяется, но ведущим становится один из детей.

**Функциональное упражнение «Море волнуется...».** Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит: «Море волнуется – раз! Море волнуется – два! Море волнуется – три! Морская фигура – замри!»

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри!» упражнение продолжается.

**2.3 Релаксационные упражнения**

**Упражнение «Поза покоя».** Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Необходимо сесть в кресло, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами: «Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, но пока не все умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая – очень легкая, простая, замедляется движенье, исчезает напряженье... И становится понятно – расслабление приятно».

Психолог-инструктор включает ковер «Млечный путь» и проводит релаксацию. В конце дети делятся своими ощущениями и впечатлениями от занятия. Договариваются о новой встрече.

**Релаксация «Лучики».** Цель: расслабление мышц ног. Инструктор: «Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются; Как хорошо, приятно стало. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем!

Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены. Включаем релаксационную музыку «Солнечный полдень». Дети закрывают глаза, и психолог проводит релаксацию «Загораем»

**Релаксация «Кораблик».** Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. Инструктор: «Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямитесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем»

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя. Дети усаживаются в кресла. Закрывают глаза. Инструктор:

«Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко».

Психолог проводит релаксацию «В море». Используется релаксационная музыка «Шум океанского приб

**2.4 Медитации**

**Статическая медитация «Путешествие на облаке» (К. Фопель)**

Сядь поудобнее и закрой глаза. Два-три раза глубоко вдох­ни и выдохни...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно рас­положились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно под­нимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твое лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» эту страну как можно бо­лее подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокой­но и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и вол­шебное (30 секунд).

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало. Теперь понаблюдай, как оно мед­ленно растает в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

**Психодинамическая медитация «Заколдованная фигура» (Н. Сакович)**

Эта медитация помогает быстро расслабиться детям в тех случаях, когда они сильно напряжены. Прекрасно подходит для гиперактивных детей.

Пожалуйста, все расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место.

Представьте себе, что мы оказались на поляне в волшеб­ном лесу. Эта поляна заколдована злой волшебницей, и кто попадает на нее — застывает, как каменная фигура. Застынь­те, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно так (можно показать детям на собственном примере).

И тут мимо пролетала добрая фея. Она взмахнула волшеб­ной палочкой — и все мы расколдовались. Наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Покажите, что вы уже не «деревянные». Станьте мягкими и подвижными.

Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости стано­вятся мягкими, суставы очень подвижными.

Только фея обрадовалась, увидев двигающихся по поляне детей, как злая волшебница налетела тучей и опять заколдовала всех. Все стали негнущимися, застыли, как дерево и камень (10 секунд).

(Можно просить детей быть попеременно то в одном, то в другом состоянии, до полного расслабления.)

Но фея не привыкла отступать, она снова взмахнула вол­шебной палочкой и «разморозила» детей. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины. Теперь стряхните воду с волос. А сейчас— с верхней части ног и ступней. Давайте по­благодарим фею за спасение. Потянитесь, выпрямитесь.

Мы бодрые и свежие.

**3. Тезаурус**

**Медитация** (латинское meditatio, от meditor — размышляю, обдумываю), умственное действие, направленное на приведение психики человека к состоянию углублённой сосредоточенности, оказывающемуся, таким образом, и результатом, и объективной характеристикой М. В психологическом аспекте М. предполагает устранение крайних эмоциональных проявлений и значительное понижение реактивности. Соматическое состояние медитирующего характеризуется при этом расслабленностью, а его умонастроение — приподнятостью и некоторой отрешённостью (от внешних объектов и отдельных внутренних переживаний).

**Релакса́ция**, **миорелакса́ция** (от [лат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *relaxatio* — ослабление, расслабление) — снижение [тонуса](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BD%D1%83%D1%81) [скелетной мускулатуры](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%8C). Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, [физиотерапии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) и лекарственных препаратов. Считается, что релаксация способствует снятию [психического](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%BA%D0%B0) напряжения, из-за чего она широко применяется в [психотерапии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), при [гипнозе](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BD%D0%BE%D0%B7) и [самогипнозе](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%BD%D0%BE%D0%B7), в [йоге](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%99%D0%BE%D0%B3%D0%B0) и во многих других оздоровительных системах. Релаксация, наряду с [медитацией](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F), приобрела большую популярность как средство борьбы со [стрессом](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81) и [психосоматическими заболеваниями](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F).

**Когнити́вность** ([лат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *cognitio*, «познание, изучение, осознание») — способность к умственному восприятию и переработке внешней информации. В [психологии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) это понятие применяется по отношению к психическим процессам личности и особенно к так называемым «психическим состояниям» (убеждениям, желаниям и намерениям).

**Сенсорное развитие** (от лат. “sensus” – чувство, ощущение) представляет собой развитие ощущений и восприятий, представлений о предметах, объектах и явлениях окружающего мира.

**Саморегуляция** - понятие, используемое в различных [социальных науках](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8), в частности в психологии, связанное с обеспечением [самоорганизации](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) различных видов психической активности человека.

**Гиперакти́вность** - состояние, при котором активность и возбудимость человека превышает норму. В случае, если подобное поведение является проблемой для других, гиперактивность трактуется как [психическое расстройство](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE).

**Коммуникация**(от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *communicatio* -сообщение,передача; от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *communico* - делаю общим)  - обмен информацией между живыми организмами (общение).

**4.Оборудование 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 снижение 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».** Настенныйковер «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 светоэффект, который дополняет журчащий поток воды.

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

**LED- панель**- светящийся экран, предназначенный для рисования на нем люминесцентными маркерами.

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

**Соляная лампа «Минерал».** Лечебные свойства соляной лампы основаны на ионизации воздуха и насыщении его микрочастицами соли и сопутствующих его природных минералов.

**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.