

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 35 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

На заседании
педагогического совета

ГБДОУ № 35 Невского района
Санкт-Петербурга

Протокол № 1

От 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 157/1 от 30.08.2024 г.

Заведующий ГБДОУ № 35

Невского района Санкт-Петербурга

 Архипова Е. А.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Волшебная комната»

Возраст учащихся: 3-5 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик:

Педагог дополнительного образования (педагог-психолог):

Старковская А.В.

Санкт-Петербург

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

1. Направленность программы
2. Актуальность и психолого-педагогическая целесообразность программы
3. Новизна и отличительные особенности программы
4. Цель и задачи программы
5. Срок реализации и категория обучающихся
6. Форма обучения и режим занятий
7. Планируемые результаты

II. Содержание программы

1. Тематический план
2. Содержание программы

III. Формы контроля и оценочные материалы

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

1. Материально-технические условия реализации программы
2. Методические особенности программы
3. Список литературы

I. Пояснительная записка

1. Направленность программы- социально-педагогическая.

2 Актуальность и психолого-педагогическая целесообразность

Поступление в дошкольное учреждение всегда сопровождается для ребёнка определенными психологическими трудностями. Перед ним впервые встаёт необходимость изменить сформировавшийся поведенческий стереотип из-за изменения привычных условий жизни, и устанавливать новые социальные связи.

Изменение социальной среды сказывается как на физическом, так и на психическом здоровье детей. В этот период у ребенка происходит интенсивное физическое развитие, созревание всех психических процессов. Находясь на этапе становления, они в наибольшей степени подвержены колебаниям и даже срывам.

Вышеуказанные актуальные проблемы ограничивают возможности успешного вхождения ребёнка в среду детского сада, искажают процесс социально-личностного развития и адаптации.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). Необходима такая организация жизни ребенка в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Программа «Сенсорная комната» была разработана в том числе для решения проблем адаптации у детей, посещающих детский сад впервые.

Актуальность занятий состоит в том, что сокращается адаптационный период к условиям детского сада у детей с вышеперечисленными особенностями психического состояния. Занятия способствуют полноценному развитию личности ребенка, профилактике отклоняющегося поведения. Они представляют собой современные технологии воспитания детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

Сенсорная комната – это волшебная сказка, в которой все журчит, звучит, переливается, манит, помогает забыть страхи, успокаивает. Особенностью сенсорной комнаты являются «волшебные» и сказочные эффекты объемных предметов, света и звука, ощущений, она предоставляет неограниченные возможности в получении разнообразных зрительных, слуховых, тактильных стимулов, а также использования данной стимуляции длительное время. Сочетание данных стимулов оказывает на психическое, эмоциональное развитие ребенка расслабляющее, восстанавливающее и в то же время тонизирующее действие. Что, как не сказка, помогает ребёнку понять, что хотят до него донести взрослые, и что, как не «волшебство» сенсорной комнаты, поможет сделать сказку яркой, волнительной, наполненной чудесами и фантастическими образами.

Спокойная обстановка сенсорной комнаты дает ощущения безопасности т.к. исключаются стрессовые ситуации, но «отсекаются» любые привычные воздействия внешнего мира, что способствует развитию саморегулированию процессов торможения и возбуждения.

Настоящая программа состоит из релаксационных занятий, которые не требуют строгого соблюдения алгоритма: по собственному желанию и с учетом специфики работы в сенсорной комнате педагог-психолог может заменять упражнения, что позволит более творчески использовать интерактивное оборудование.

При построении программы «Волшебная комната» использовались положения концепции сенсорно-перцептивного развития, разработанные в отечественной педагогике и психологии (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, А.В.Запорожец, Л.А.Венгер, В.С.Мухина и др.) и зарубежной педагогической практике (Ф. Фребель, М. Монтессори).

В основу программы «Волшебная комната» положены ведущие принципы работы с детьми:

❖ Принцип 1: индивидуальности.

Занятия в тёмной сенсорной комнате разрабатываются с учетом общего и эмоционального состояния ребёнка. При составлении программы занятий учитывается возраст ребёнка, корректируется время проведения занятий.

❖ Принцип 2: этапности.

В течение всей работы с ребёнком педагог-психолог знакомит ребёнка с интерактивным оборудованием и его возможностями, модифицирует или адаптирует степень сенсорной нагрузки (сложность заданий).

❖ Принцип 3: дифференцированного подхода и самостоятельности.

Необходима организация полифункциональной интерактивной среды для свободной самостоятельной деятельности детей (в присутствии взрослого), для развития саморегуляции их деятельности.

Использование формы работы (индивидуальная, подгрупповая), соответствующей интересам и возможностям детей 3-4 лет.

❖ Принцип 4: уважения.

Педагог-психолог, работающий с ребёнком в адаптационный период, привлекает его к взаимодействию в разных видах деятельности в специально созданной полифункциональной интерактивной среде. Он делает это без психологического принуждения, опираясь на интерес ребёнка к содержанию и форме занятий, и активизируя его своим партнёрским участием.

❖ Принцип 5: оздоровительная направленность.

Обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

❖ Принцип 6: «Не навреди!»

Использовать любые формы работы в интерактивной среде, которые ведут к достижению поставленных целей и задач, соблюдая при этом все правила предосторожности при взаимодействии с интерактивным оборудованием.

Ограничения и противопоказания к занятиям в сенсорной комнате: учитывая значительную интенсивность воздействия интерактивного оборудования на психику человека, использовать его в общеразвивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической практике необходимо, выполняя все требования по охране безопасности жизнедеятельности и здоровья тех, кто в ней занимается.

Необходимо изучить анамнез, выявить заболевания, связанные со зрительной и слуховой патологией.

Во-первых, определить те стимуляторы, которые вызывают наибольшее утомление, определить максимальную степень использования и вводить их в занятие в последнюю очередь.

Во-вторых, особого внимания требуют зрительные раздражители, так как активное их использование может у детей вызвать двигательную расторможенность и агрессивность.

Ограничения по использованию сенсорной комнаты: осторожно следует подходить к занятиям с детьми, имеющими следующие проблемы:

1. Астенические проявления: активная стимуляция детей с астеническим синдромом к разнообразной деятельности часто приводит к быстрому их утомлению, поэтому занятия с ними нужно заканчивать до того, как наступил спад активности.

Индивидуальная продолжительность занятий в данном случае меньше, чем для детей с нормальной работоспособностью.

Время наращивается от 7 до 15-20 минут.

2. Коммуникативные нарушения: рекомендуется выявить наиболее «приятные» раздражители, создающие эмоциональный комфорт, и постараться ограничиться только ими.

3. Синдром гиперактивности (СДВГ): для занятий с такими детьми в сенсорной комнате необходимо регламентировано использовать аудиовизуальные и тактильные раздражители.

4. Эпилептический синдром или готовность к эпилепсии: занятия с детьми страдающими данными заболеваниями, проводятся только после консультации с врачом - психоневрологом. Если врач допускает возможность ее применения, то время пребывания в ней строго ограничено. Звуковые и световые сигналы при этом не должны быть ритмичными. Необходимо отказаться от мелькающих эффектов и не использовать проекторы с мерцающим светом, например, такие как проектор «Жар-птица», «Бесконечность». Больные эпилепсией приходят в помещение, когда один из осветительных приборов уже включен.

5. Психоневрологические заболевания: нежелательно проводить занятия с теми, кто проходит лечение различными психотропными препаратами.

6. Нарушения зрения: занятия с такими детьми требуют особого подхода. В этом случае опора делается на более сохранные слуховые анализаторы. Занятия в темной комнате с людьми с нарушением зрения требуют комплексного взаимодействия педагога-психолога и тифлопедагога.

7. Нарушение слуха: поскольку система работы ориентирована на тактильное, зрительное и слуховое восприятие, людям с нарушением слуха трудно понимать без звукового сопровождения или словесного пояснения те или иные зрительные или тактильные эффекты. Музыкальное сопровождение занятий становится для глухих людей недоступно.

Следует обратить внимание на принцип системности, последовательности введения сенсорных стимулов в работе с тревожными детьми.

Противопоказаниями для занятий с детьми в сенсорной комнате являются инфекционные заболевания.

3. Новизна программы

Новизна данной программы состоит в сочетании традиционных методов психокоррекционных занятий и инновационных технологий сенсорной комнаты, которые обеспечивают более глубокое и успешное решение проблем дошкольников. Занятия в раннем возрасте

, с использованием среды сенсорной комнаты, являются одним из наиболее эффективных психологических аспектов в процессе адаптации детей в дошкольном учреждении.

Используя оборудование «волшебной» комнаты занятие легко превратить в игру или сказку.

Программа предполагает тесный контакт педагога-психолога с родителями в форме консультаций и бесед по актуальным вопросам развития детей дошкольного возраста в период адаптации к условиям ДООУ.

Концептуальными основаниями программы выступают:

- идея амплификации детского развития;
- идея психологической безопасности образовательной среды;
- принцип ведущей деятельности;
- принцип личностно - деятельностного подхода;
- принцип личностно- ориентированного взаимодействия взрослого с ребенком.

Принцип личностно-ориентированного подхода (Г.А. Цукерман, Ш.А. Амонашвили) предлагает выбор и построение материала исходя из индивидуальности каждого ребёнка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности.

4. Цель и задачи программы

Цель программы: Сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья детей дошкольного возраста с помощью мультисенсорной среды.

Основные задачи программы:

- обеспечить успешную адаптацию детей в детском саду;
- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- создание положительного эмоционального состояния;
- формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
- облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- формирование адекватной самооценки, преодоление страхов и агрессии;
- обучение приёмам саморасслабления для сброса психоэмоционального напряжения; обучение приёмам релаксации.

4. Срок реализации и категория обучающихся

Общее количество часов запланировано с 01 октября 2023 г по 31 мая 2024 г составляет 36 академических часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 15-20 минут.

6. Форма обучения и режим занятий

Форма организации образовательной деятельности –подгрупповая (до 6 человек).

Предусмотрен индивидуальный подход к обучающемуся.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 10-15 минут.

Для детей 2-3 лет продолжительность образовательной непрерывной непосредственно деятельности составляет 10-15 минут.

Для детей 3-4 лет продолжительность образовательной непрерывной непосредственно деятельности составляет 15 минут.

Для детей 4-5 лет продолжительность образовательной непрерывной непосредственно деятельности составляет 20 минут.

Программа «Сенсорная комната» описывает систему мер на снятие психоэмоционального напряжения, которая включает:

-релаксационные упражнения;

- релаксационные настрoи и аутотренинги;
- работа с оборудованием сенсорной комнаты.

7. Планируемые результаты:

- позитивная самооценка, уверенность в себе;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- снижение тревожности;
- принятие себя, формирование самооценки;
- уменьшение агрессии в межличностных отношениях;
- адекватные формы поведения;
- появление активности и самостоятельности у пассивных детей;
- создание позитивного настрoя;
- ускоряются процессы развития восприятия и познания окружающего мира.

II. Содержание программы

Примечание. Количество занятий тематического плана представлено на 36 учебных неделях (36 занятий).

1. Примерный тематический план

№	Название разделов и тем	Количество минут		
		Всего	Темная	Светлая
1	Раздел 1. Вводное занятие. Знакомство. «Секреты волшебной комнаты». Упражнение «Бассейн». Релаксация «Летняя ночь»	15	7	8
2	Раздел 2. Игры и упражнения с использованием интерактивного оборудования	30		
2.1	Тема « Морское путешествие » Игровые упражнения «Золотая рыбка», Игровое упражнение «Поймай пальчиком», «Золотая рыбка-2», «Море шариков» Релаксация «Отдых на море»			
2.2	Тема « Путешествие в волшебный лес » Игровое задание «Волшебный мостик» Игровое задание «Найди ёжика» Релаксация «Отдых в волшебном лесу»			
2.3	Тема « Ненастье в волшебном лесу » Игровое задание «Сжимаем в кулачке», «Шарфики для медвежат», игровое упражнение «Солнышко и тучка» Релаксация «Тучка»			
2.4	Тема « Радужная страна » Игровое упражнение «Волшебный дождь», сказкотерапия: сказочная история «Цвета радуги». Игровое упражнение «Радужные цвета»			

	Релаксация «Радуга»			
2.5	Тема «Путешествие в космос» Игровое упражнение «На космическом корабле», игровое упражнение «Полёт к звёздам», игровое упражнение «Поймай взглядом» Релаксация «Ковёр-самолёт»			
2.6	Тема «В стране кривых зеркал» Игровое упражнение «Обезьянки», «Клоуны», «Хитрый котёнок», релаксация «Воздушный шарик»			
Итого:				

2. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие

Знакомство. Игра «Приветствие», «Секреты волшебной комнаты». Упражнение «Бассейн». Релаксация «Летняя ночь», упражнение «До свидания»

Оборудование сенсорной комнаты: сухим бассейном, воздушно-пузырьковой колонной, панелью, фиброоптическим волокном «Весёлое облако», проектор «Жар-птица» и т.д.

Аудиозапись «Летний вечер»

Теория. Познакомить с оборудованием сенсорной комнаты-сухим бассейном, воздушно-пузырьковой колонной, панелью, фиброоптическим волокном «Весёлое облако» и т.д. Ознакомить с правилами использования данного оборудования. Продемонстрировать приёмы работы.

Ребёнку предлагается пройти в «Волшебную комнату», предварительно разувершись. Войдя, знакомится с правилами нахождения в «Волшебной комнате»:

- нельзя трогать приборы, нельзя самим их включать и выключать;
- нельзя уносить то, что есть в этой комнате.

Предлагается пройти по комнате и осмотреться, в это время включается воздушно-пузырьковая колонна с рыбками, воздушно-пузырьковая панель.

Практика. Упражнение «Бассейн»

Цель: знакомство с понятием настроения, умение выбирать разные способы общения, умения контролировать себя, массажное воздействие, повышение настроения.

Рассказ про Дракошку, который живет в бассейне. От его имени ребёнку предлагается забраться в сухой бассейн. В это время Дракошка рассказывает правила поведения в бассейне:

- нельзя садиться на бортики, потому что они мягкие;
- нельзя прыгать в бассейн, ведь он сухой, а не с водой.

Обращается внимание ребенка на цвет шариков, предлагается выбрать самые радостные шарики и вспомнить, когда было так радостно.

Предоставляется возможность свободно поиграть, выбрав то, что заинтересовало ребенка.

Релаксация «Летняя ночь»

Цель: мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения.

При проведении релаксации желательно использовать проектор «Жар-птица» и аудиозапись.

-Ложитесь поудобнее, расслабьтесь.

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

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

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

Дышим легко...ровно...глубоко...

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

Постарайтесь сохранить ощущение бодрости и радости на весь день.

Упражнение «До свидания»

Цель: введение ритуала прощания с «Волшебной комнатой»

Раздел 2. Игры и упражнения с использованием интерактивного оборудования

Тема 2.1. «Морское путешествие»

Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие», игровое упражнение «Золотая рыбка» (воздушно-пузырьковая колонна с рыбками), игровое упражнение «Поймай пальчиком», игровое упражнение «Золотая рыбка-2» (сухой бассейн), игровое упражнение «Море шариков», релаксация «Отдых на море», упражнение «До свидания».

Оборудование сенсорной комнаты: воздушно-пузырьковая колонна с рыбками, сухой бассейн, проектор «Жар-птица»

Аудиозапись «Звуки природы. Море...»

Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие»

Игровое упражнение «Золотая рыбка» (воздушно-пузырьковая колонна с рыбками)

Цель игры: зарядка положительными эмоциями; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.

Ребёнок устраивается рядом с колонной, выбирает себе рыбку по цвету и наблюдает за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка с выбранной психологом рыбкой.

Игровое упражнение «Поймай пальчиком»

Цель: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Обратить внимание на трубку с пузырьками: как трубка меняет цвет, что в ней плавают (рыбки, пузырьки).

-Давай поймем рыбку.

Ребенок «ловит» рыбку определенного цвета (следит пальчиком по ребристой поверхности трубки за движениями рыбок).

Ребёнок «ловит» рыбок, то правой, то левой рукой.

Игровое упражнение «Золотая рыбка-2» (сухой бассейн)

Первый вариант-ребёнок лежит на животе, второй вариант-на спине. Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Играющий выполняет синхронные движения руками и ногами- как будто плывёт (повторить 3-5 раз).

Игровое упражнение «Море шариков»

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения. Ребёнок лежит в сухом бассейне. Ему предлагают представить, что он плавает в море на спине (на животе). Он имитирует движение, плавание.

Релаксация «Отдых на море»

Цель: обучение релаксации, снятие эмоционального напряжения, мышечное расслабление.

При проведении релаксации желательно использовать проектор «Жар-птица» и аудиозапись.

-Представь себе, что ты находишься на берегу огромного синего моря. Лежишь на мягком теплом песочке... Тебе тепло и приятно...

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

Дыши легко...ровно...глубоко...

Теплый ласковый ветерок обдувает все твоё тело легкой свежестью. Тебе тепло и приятно...

Лучики солнышка скользят по твоей коже, приятно согревая ее. Ты спокойно отдыхаешь и...засыпаешь.

Дыши легко...ровно...глубоко...

Хорошо мы отдыхали, отдыхали, отдыхали.

Хорошо нам отдыхать?

Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать!

Упражнение «До свидания»

Цель: введение ритуала прощания с «Волшебной комнатой».

Тема 2.2. «Путешествие в волшебный лес»

Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие», игровое задание «Волшебный мостик», игровое упражнение «Найди ёжика», игровое задание «Волшебный мостик», релаксация «Отдых в волшебном лесу», упражнение «До свидания».

Оборудование сенсорной комнаты: сенсорная дорожка, сухой бассейн, проектор «Жар-птица»

Аудиозапись «Голоса леса»

Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие»

Игровое задание «Волшебный мостик»

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

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

Игровое упражнение «Найди ёжика»

Цель: развитие тактильных ощущений, снятие эмоционального напряжения.

Предложить среди волшебных шариков искать маленьких ежей (массажные мячики или игрушки). Игра повторяется 3-5 раз.

Релаксация «Отдых в волшебном лесу»

Цель: обучение релаксации, снятие эмоционального напряжения, мышечное расслабление.

При проведении релаксации желательно использовать проектор «Жар-птица» и аудиозапись.

-Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, всевозможных цветов. В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее.

Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день.

Игровое задание «Волшебный мостик» (возвращение из леса)

Упражнение «До свидания»

Тема 2.3. «Ненастье в волшебном лесу»

Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие», игровое задание «Сжимаем в кулачке», игровое упражнение «Шарфики для медвежат», игровое упражнение «Солнышко и тучка», релаксация «Тучка», упражнение «До свидания»

Оборудование сенсорной комнаты: сенсорная дорожка, сухой бассейн, проектор «Жар-птица», фиброоптический модуль "Веселое облачко" с функцией "Молния" и "Гром"

Аудиозапись «Голоса леса», «Звуки природы. Вальс дождя

Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие»

Игровое задание «Сжимаем в кулачке»

Цель: развитие восприятия свойств и признаков предмета, развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Ход упражнения: педагог обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.), показывает, как можно собрать волокна в ладошке.

Игровое упражнение «Шарфики для медвежат»

Дети-медвежата вышли на улицу, очень холодно (напряжение мышц рук, тела, шей, головы), пришла мама и раздала медвежатам шарфики (ребенок получает светящееся волокно из пучка фиброоптических волокон модуля), чтобы они больше не мерзли (расслабление мышц). Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

Игровое упражнение «Солнышко и тучка»

-Представь себе, что ты загораешь на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – надо сжаться в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – расслабился (на выдохе) (повторить 2-3 раза). (когда солнышко заходит- включается функция «Весёлого облачка» «Гром» и «Молния».

Релаксация «Тучка»

Цель: мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения.

Аудиозапись «Звуки природы. Вальс дождя

Включить «Весёлое облачко», «Дождик» начинает светиться.

Упражнение «До свидания»

Тема 2.4. «Радужная страна»

Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие», игровое упражнение «Волшебный дождь», сказкотерапия: сказочная история «Цвета радуги» (авторы: Паневина И.А., Лазарева Н.Н.). Игровое упражнение «Радужные цвета», релаксация «Радуга», упражнение «До свидания».

Оборудование сенсорной комнаты: фиброоптический модуль "Веселое облачко", прозрачная колонна со световым эффектом, пуфик-кресло с гранулами «Груша».

Аудиозапись «Воздушные шарики» (Максим Дунаевский)

Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие»

Включается аудиозапись.

Игровое упражнение «Волшебный дождь»

Цель: развитие восприятия свойств и признаков предмета, развитие тактильных ощущений, развитие мелкой моторики.

- Волшебник запутал дождь в косички. Необходимо их распутать.

Сказочная история «Цвета радуги»

Жила-была разноцветная радуга. Она любила гулять по небу и всегда выходила гулять после дождя. Но однажды вышла на небо перед дождем, ей очень хотелось увидеть какой он – дождь. И вот пошел сильный дождь, радуга намокла и вдруг увидела, что ее яркие краски капая вместе с дождиком на землю, и стала радуга серой и некрасивой.

Разрыдалась радуга, стала требовать, чтобы ей немедленно вернули ее красивые цвета. Радуга громко кричала на всех зверей, которых встречала. Сначала она увидела медведя:

- Я хочу-у-у вернуть мои цвета, медведь, быстро помоги мне!

Но медведь отвернулся и ушел. Тогда Радуга закричала на волка:

- Волк, раскрась меня скорее!

Но волк тоже убежал в лес. И так Радуга обращалась ко всем. Но лесные жители посмотрели на Радугу, и никто не захотел ей помочь.

И мудрый Филин, сидевший на ветке, вдруг говорит Радуге:

- Чтобы тебе помогли, нужно просто хорошо попросить.

В это время веселый Зайчик вышел на лужайку полюбоваться радугой. Увидел он радугу и удивился:

- Ой, радуга, а что с тобой произошло? Почему ты стала серая?

А Радуга как закричит:

- Да вот, противный дождик смыл мои краски. И хотела уже крикнуть: Быстро раскрась меня! Но вспомнила слова Филина и сказала спокойным голосом:

- Зайчик помоги мне, пожалуйста, вернуть мои краски.

Зайчик согласился помочь. Взял он большую кисточку и стал искать, где можно найти подходящие цвета. Смотрит Зайчик, на полянке кто-то забыл корзинку с овощами и фруктами. Увидел он красный помидор и взял у него немного красной краски, и закрасил первую полосу радуги. А потом взял немного оранжевой краски у сочного апельсина, и закрасил вторую полосу радуги. А желтую краску он одолжил у лимона, и закрасил третью полосу. Зеленую взял у огурца, и закрасил четвертую полосу. Задумался Зайчик, где взять голубую краску, оглянулся по сторонам и увидел светлое чистое голубое небо, взял у него немного краски и закрасил пятую полосу. А синюю краску взял Зайчик у озера и закрасил шестую полосу. Осталась последняя седьмая полоска. Стал думать Зайчик, где найти фиолетовый цвет и вдруг видит, осталась в корзинке фиолетовая слива. Он обрадовался, взял немного фиолетовой краски и раскрасил последнюю полосу.

Радуга вновь засияла своими чудесными красками, она сказала Зайчику:

- Большое спасибо, тебе, Зайчик, за то, что ты вернул мне мои краски.

И тогда зайчик попросил Радугу:

- Радуга, выходи теперь всегда гулять только после дождя.

И стала Радуга гулять только после дождя.

Игровое упражнение «Радужные цвета»

Цель: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, стимулировать и развивать умение ребенка соотносить цвет с настроением,

После дождя в волшебной стране тоже всегда появляется радуга (включается прозрачная колонна со световым эффектом в режиме медленной смены цвета). Ребёнок садится в пуфик-кресло «Груша»

Ребёнок должен найти цвет, похожий на солнце, на травку, на банан, на малину.

Релаксация «Радуга»

Цель: мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения.

-Представь, что перед тобой необычная радуга. Каждый ее цвет может подарить что-то хорошее. Закрой глаза.

Первый цвет голубой. Голубой цвет приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий - желтый. Желтый приносит радость, он согревает нас, как солнышко. Он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко он поднимает настроение.

Зеленый цвет - цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам «не по себе» и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше.

Красный цвет яркий и веселый, он заряжает нас энергией и дарит силы на целый день. Откройте глаза. Возьмите с собой эти ощущения на весь день.

Упражнение «До свидания»

Тема 2.5. «Путешествие в космос»

Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие», игровое упражнение «На космическом корабле», игровое упражнение «Полёт к звёздам», игровое упражнение «Поймай взглядом», релаксация «Ковёр-самолёт», упражнение «До свидания»

Оборудование сенсорной комнаты: напольное панно «Бесконечность», детское игровое панно "Звездное небо", пуфик-кресло с гранулами «Груша»/ детское кресло, проектор «Жар-птица».

Аудиозапись «Космическая музыка»

Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие»

Игровое упражнение «На космическом корабле»

Цель: тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации.

Включается аудиозапись и проектор «Жар-птица», напольное панно «Бесконечность».

Предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета. Обязательное условие: смотрим на ближайший квадрат, а затем на отдаленный. Ведется разговор о том, что же удалось увидеть.

Игровое упражнение «Полёт к звёздам»

Цель: стимуляция зрительного восприятия, мышечная релаксация, создание положительного эмоционального фона.

Удобно расположиться в мягком кресле или на пуфик-кресле с гранулами «Груша» и закрыть глаза.

Сейчас мы продолжим свой полёт и отправимся туда, где сможем полюбоваться звездами. Включается игровое панно «Звездное небо», ребёнок открывает глаза и любуется звездами вместе с психологом; идет обсуждение.

Игровое упражнение «Поймай взглядом»

Цель: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания движения.

Ещё раз обратить внимание на блики («мерцающие звёзды и кометы») панно «Звездное небо»: «Смотри, как много звёзд, комет! И одна звёздочка улыбается тебе. Вон она

полетела. Давайте поймает её глазками, — она хочет с тобой поиграть». Ребёнок ловит взглядом звездочку.

Релаксация «Ковёр-самолёт»

Цель: мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения.

-Ложимся на волшебный ковёр – самолет, ковер плавно и медленно поднимается, несёт нас по небу, тихонько покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталое тело, отдыхаем...Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер – самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

Упражнение «До свидания»

Тема 2.6. «В стране кривых зеркал»

Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие». Игровые упражнения: «Обезьянки», «Клоуны», «Хитрый котёнок», релаксация «Воздушный шарик», упражнение «До свидания».

Оборудование сенсорной комнаты: «сухой» бассейн, детское панно "Кривое зеркало".

Аудиозапись: любая весёлая детская музыка (без слов)

Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие»

Игровое упражнение «Обезьянки»

Цель: формировать умение подражать.

Включить аудиозапись.

Ребёнок смотрит в зеркало, психолог корчит рожицу, ребёнок «обезьянка»- повторяет.

Игровое упражнение «Клоуны»

Цель: создание бодрого настроения; развитие мимики и пантомимики.

Психолог (ведущий)-«клоун» старается развеселить ребёнка с помощью мимики и жестов. Ребёнок повторяет движения 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.

Игровое упражнение «Хитрый котёнок»

Цель: массаж всего тела и развитие общей подвижности.

Ребенок стоит на четвереньках в бассейне, затем, как котенок, крадётся по бассейну (от одного края до другого, по кругу вдоль бортика), иногда он прячется в шарики (ребенок должен стремиться передать характер движений животного).

Релаксация «Воздушный шарик»

Цель: мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения.

Представь, что ты – воздушный шарик, очень красивый и веселый. Тебя надувают, ты становишься все легче и легче. Все тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушный шарик поднимается все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает шарик... (Пауза – поглаживание ребёнка.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Тебе легко, спокойно. Ты летишь туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Ты снова в этой комнате. Потянись и на счет «три» открой глаза. Улыбнись своему шарiku.

Упражнение «До свидания»

Тема 2.7. «Песочная страна»

*Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие». Упражнение «Знакомство с песком»
Игровое упражнение «Ёжик на прогулке», релаксация «Игры с песком», упражнение «До свидания».*

Оборудование сенсорной комнаты: световой стол для песочной анимации, массажные мячики, проектор «Жар-птица»

Ритуал начала занятия. Игра «Приветствие».

Упражнение «Знакомство с песком»

Цель: развитие тактильных ощущений, зрительного восприятия, мелкой моторики, памяти; обогащение сенсорного опыта.

Обратить внимание ребенка на световой стол с песком: песок ровно лежит на поверхности. Затем психолог показывает свойства песка: сыплет из ладони, сквозь пальцы, разгребает, снова разравнивает. Дать ребёнку насладиться этой игрой. Через некоторое время психолог раскапывает один из рисунков, находящийся на дне песочницы, обращает внимание ребенка на рисунок и снова закапывает его. Затем он показывает другой рисунок и

т.д. Разровняв весь песок педагог просит ребенка найти тот или иной рисунок.

Включается подсветка стола (тёмная сенсорная комната), проектор Жар-птица.

Игровое упражнение «Ёжик на прогулке»

Цель: развитие тактильных ощущений, зрительного восприятия, мелкой моторики, памяти; обогащение сенсорного опыта.

Засыпать поверхность стола любым удобным способом.

Дать покатаь между ладошек массажный мячик-ёжик, затем показать, как он катится по поверхности песка (катим «ёжика» сперва правой ладошкой, затем левой). Обратить внимание ребёнка на светящиеся следы от «колючек». Повторить упражнение 3-5 раз.

Релаксация «Игры с песком»

Представь, что ты сидишь на берегу моря. Набери в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

Упражнение «До свидания»

III. Формы контроля и оценочные материалы

Результативность работы по программе «Волшебная комната» определяется снижением уровня психоэмоционального напряжения, повышением уровня познавательных потребностей, устойчивости внимания, речевого развития, преобладание позитивных эмоций.

Форма проведения – метод наблюдения по следующим психолого-педагогическим критериям:

- эмоциональное состояние;
- аппетит;
- сон;
- познавательная/игровая активность;
- взаимоотношения с детьми;
- взаимоотношения со взрослыми.

В процессе наблюдения вместе с воспитателем фиксируются и оцениваются также отдельные возможные индивидуальные показатели дезадаптации:

- беспричинный плач;
- двигательное возбуждение;
- отсутствие самостоятельной активности;
- навязчивые движения или действия;
- вредные привычки;
- нарушения тактильных контактов со взрослым.

Формами и методами отслеживания также являются: психолого-педагогическое наблюдение, беседы с детьми, воспитателями, отзывы родителей.

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для организации занятий необходимы следующие условия:

- кадровые: требуется педагог-психолог, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника;
- материально-технические условия: необходимо наличие специально оборудованного помещения.

1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к помещению для занятий: в соответствии с правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 занятия должны проводиться в помещении с хорошим освещением, вентиляцией.

Площадь помещения сенсорной комнаты должна быть не менее 10 кв. м. Проводка должна выдерживать суммарную мощность всех приборов в сенсорной комнате.

Монтаж светового оборудования должны осуществлять опытные специалисты, имеющие необходимую квалификацию. Материалы для проводки кабеля должны соответствовать нормам противопожарной безопасности и Правилам устройства электроустановок (ПУЭ).

Сенсорная комната по предметно-развивающей среде условно можно разделить на среду темной сенсорной комнаты, среду светлой сенсорной комнаты.

Оборудование сенсорной комнаты

1. Воздушно-пузырьковая колонна с мягким основанием
2. Напольное мягкое покрытие ковер 240*330
3. Световое зеркальное панно
4. Фиброоптический модуль "Веселое облачко" с функцией "Молния" и "Гром" 150*100*200 см
5. Сухой бассейн круглый с комплектом шариков
6. Световой проектор
7. Настенное панно «Звездное небо»
8. Фонотека классической музыки, звуки природы
9. Массажные мячики (15)
10. Зеркальный шар
11. Сухой душ
12. Зеркальный диско-шар
13. Световой проектор
14. Сенсорные ящики (со сменными материалами (крупы, массажные мячики, текстурные коврики)
15. Сенсорная массажная дорожка со сменными модулями

№п/п	Название оборудования	Назначение оборудования
1	Сухой душ	Шелковые ленты, напоминающие струи воды, стимулируют тактильные ощущения. Помогают восприятию пространства. Способствуют расслаблению, уединению.
2	Воздушно-пузырьковая колонна	Лампы со струящимися пузырьками воздуха, меняющей цвет подсветкой позволяют создать особое психоэмоциональное настроение, способствующее расслаблению.
3	Зеркальный шар	Служит для релаксации и зрительной стимуляции.
4	Напольное мягкое покрытие ковёр	Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие: -образа тела; -общей моторики; -пространственных представлений. Релаксация. Саморегуляция психического состояния.
5	Зеркальное панно "Бесконечность»	Развитие: • мимики и пантомимики; • умения выражать разные эмоциональные состояния. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Формирование уверенности в себе.
6	Сенсорные ящики со сменяющимся наполнением	Развитие навыков осязания. Способствует развитию тактильного восприятия.
7	Фиброоптический модуль "Веселое облачко" с функцией "Молния" и "Гром"	Упражнения с фиброоптическим волокном развивают чувство спокойствия и благополучия, положительные эмоции, фантазию, имеют релаксационный эффект. Развитие зрительного и тактильного восприятия, цветовосприятия, активизация внимания, стирание из памяти тяжелых эмоций травматического события. Релаксация в процессе представления образов.
8	Сухой бассейн с комплектом шариков	Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения. Развитие: -кинестетической и тактильной чувствительности; -образа тела; -пространственных восприятий и представлений;

		-проприоцептивной чувствительности.
9	Световой проектор	Дозированное использование развивает воображение, формирует ирреальные образы-представления, стимулирует внимание, зрительное восприятие.
11	Настенное панно «Звездное небо»	Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Развитие: -зрительного восприятия; -цветовосприятия. Активизация внимания. Релаксация: воздействие зрительных образов. Создание визуальных эффектов.
12	Интерактивная панель «Цветные фигуры»	Активизирует зрительную стимуляцию, развивает навыки счета, различения цветов и геометрических фигур.
13	Фонотека классической музыки, звуки природы	Релаксация: воздействие слуховых образов, активизация психических процессов. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Активизация двигательной активности. Формирование навыков саморегуляции.
14	Массажные мячики	Стимуляция тактильных анализаторов. Стимулирующее и расслабляющее воздействие.

2. Методические особенности программы

Работа по данной программе не требует строгого соблюдения алгоритма занятий: по собственному желанию и с учетом специфики работы в сенсорной комнате педагог-психолог может заменять упражнения, что позволит более творчески использовать интерактивное оборудование.

Основной метод работы: релаксация.

Следует отметить, что при организации занятий в сенсорной комнате осуществляется комплексное использование сенсорного оборудования с проведением различных психологических приемов и техник:

- музыкальная терапия;
- сказкотерапия;
- игры, направленные на коррекцию и развитие психомоторной сферы (мимика, моторика рук, общая координация);
- психогимнастика;
- методики развития памяти, внимания, восприятия, воображения;
- цвето-, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света).

Цвето -, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света): зрению принадлежит наиболее ответственная роль в процессе познания внешнего мира. Посредством глаз мы получаем до 90% информации. Помимо этого, “красивая пища для глаз” - лучшее средство для снятия нервного и мышечного напряжения. Свето- и цветотерапия основаны на воздействии на организм человека через орган зрения – глаза.

Цветотерапия используется для влияния на настроение и общее состояние ребёнка-дошкольника. Примеры воздействия на организм некоторых цветов:

КРАСНЫЙ - активизирует, стимулирует;

ОРАНЖЕВЫЙ - восстанавливает, согревает, стимулирует;
ЖЕЛТЫЙ - укрепляет, тонизирует;
ЗЕЛЕНый - компенсирует энергетические потери, ослабляет напряжение, успокаивает;
СИНИЙ - успокаивает, сдерживает, охлаждает эмоции;
ФИОЛЕТОВЫЙ - вдохновляет, успокаивает, снимает напряжение.

Сказкотерапия позволяет ребенку осознать свои проблемы и увидеть пути их решения.

Музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки)- психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему.

Музыкальные этюды действуют на определенные нервные клетки и вызывают соответствующий эффект: расслабляют, успокаивают и т.д.

Реализация содержания программы «Волшебная комната» будет эффективной при соблюдении требований к структуре игровых релаксационных занятий, их наполняемости различными процедурами, а также условиями проведения.

Структура занятия:

- 1 Ритуал приветствия (начало занятия).
- 2 Комплекс игровых упражнений, направленных на мышечное расслабление. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, светотерапия, мышечная релаксация).
- 3 Ритуал прощания (окончание занятия).

3. Список литературы

Нормативно-правовая литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
6. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. -4 изд., испр. и доп.- М.: АРКТИ, 2010. -80с.: ил. (Развитие и воспитание)
7. Коррекционно-развивающие занятия с детьми 5-7 лет. Полифункциональная интерактивная среда тёмной сенсорной комнаты. Сказкотерапия. Игротерапия/ сост. Т.В. Селищева. - Волгоград: Учитель. -192 с.
8. Сенсорная комната — волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л. Б. Баряевой. — СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006-с.

9. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. — М.: АРКТИ, 2008. — 88 с.: ил. (Развитие и воспитание)

Интернет-ресурсы

10. Богданов О.В. «Методические рекомендации по проведению комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в сенсорной комнате» (Дата обращения 16.09.2018)

http://ocri.ru/upload/userfile/metod_spr/9_Sensornaya_komnata.pdf

11. Методические рекомендации по организации работы сенсорной комнаты в общеобразовательных учреждениях (Дата обращения 16.09.2018)

http://udonobr.ru/doc/PMPK/metodicheskie_rekomendacii_dlja_raboty_v_sensornoj.pdf

12. Сборник методических пособий для работы в Сенсорной комнате (Дата обращения 13.09.2018)

http://maruschkaschool.3dn.ru/Psiholog/metodicheskoe_posobie_dlja_raboty_v_sensornoj_komn.pdf

13. https://studwood.ru/2547481/psihologiya/usloviya_ushpeshnoy_adaptatsii_detey_detekom_u_sadu (Дата обращения 22.09.2018)

14. <https://medical-group.ru/primery-zanyatij-v-sensornoj-komnate/>

(Дата обращения 21.09.2018)

15. http://detpsy.net/index/ispolzovanie_sensornoj_komnaty_dlja_adaptacii_detey/0-108

(Дата обращения 06.09.2018)