

## Пояснительная записка

Все больше и больше «трудных» детей обучается в школах. Такие дети уже в начальных классах резко выделяются на фоне сверстников своим поведением. Можно выделить такие их черты, как чрезмерная активность ребёнка, невозможность длительного сосредоточения внимания на чём-либо, импульсивность, несдержанность, отсутствует самоконтроль над поступками, словами, эмоциями. Такого ученика постоянно укоряют, стыдят учителя, наказывают родители. В итоге ребенок убеждается, что он самый бестолковый и ни на что неспособный, никто его не понимает. В результате ребенок может иметь слабую успеваемость, низкую самооценку, проблемы в общении со сверстниками.

Конечно, совсем не просто подобрать к ним «ключик», сделать обучение для них приятным и увлекательным. Как показывает практика, помощь таким детям может оказаться эффективной, и некоторые из них могут со временем стать гордостью школы.

Поэтому и возникла идея создания программы по психологическому сопровождению таких обучающихся в нашей школе средствами сенсорной комнаты.

**Цель программы:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья обучающегося с помощью мультисенсорной среды.

### Задачи:

- Формирование адекватного отношения к обучению и развитие положительных учебных мотиваций, улучшение успеваемости школьника.
- Привитие навыков самоорганизации и самоконтроля над эмоциями и поступками, развитие способности планировать, добиваться конечного результата. Коррекция дефицитарных функций (внимания, контроля поведения, двигательного контроля, импульсивности).
- Отработка конкретных навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Помощь школьнику в социальной адаптации, принятии себя как личности и члена общества, коллектива.
- Расширение кругозора и сфер деятельности, развитие и реализация заложенных творческих способностей.
- Разработка рекомендаций для учителей и родителей по обучению и воспитанию ребенка с учетом его индивидуальных особенностей развития и поведения.

## Общая характеристика программы

Программа разработана для индивидуальной работы с обучающимся по развитию эмоционально-волевой сферы. Рассчитана на реализацию на протяжении всего учебного года.

Большая часть программы – это игры и упражнения на развитие эмоционально-волевой сферы.

Каждое занятие имеет определенную **структуру:**

1. Ритуал приветствия.
2. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.
3. Входящая диагностика (тест Люшера, наблюдение; беседа).
4. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация).
5. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).
6. Выходящая диагностика (тест Люшера, наблюдение, беседа).
7. Обобщение. Ритуал прощания.

## Место занятий в учебном плане

Реализация программы рассчитана на учебный год. Занятия проводятся один раз в неделю по 30 минут в течение учебного года.

Всего 34 часа.

Занятия проводятся индивидуально.

## **I. Планируемые личностные, метопредметные результаты реализации программы**

- развитие навыков самоорганизации, саморегуляции и управления своими эмоциями и поведением;
- сохранение психологического и физического здоровья;
- адекватная самооценка ребенка;
- развитие познавательных процессов;
- наличие опыта позитивного общения детей и взаимодействия.

## **II. Содержание программы** **Упражнения для занятий в сенсорной комнате**

### ***Упражнение «Спонтанный танец»***

**Цель:** мышечное расслабление; пространственная ориентировка; улучшение эмоционального фона; развитие двигательной раскрепощенности.

Детям предлагается произвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др. Дети любят это упражнение и, выполняя его, не испытывают стеснения друг перед другом.

### ***Упражнение «У водопада» (выполняется при использовании фонтанов)***

**Цель:** общая релаксация; развитие слуха, воображения и коммуникации. Дети полукругом размещаются у фонтанов, принимают удобное положение и вслушиваются в шум стекающей воды. При этом необходимо закрыть глазки и включить воображение, для того чтобы оказаться на красивом острове у водопада. Представить, какой водопад, войти в него, поплескаться, почувствовать, какая вода, и пр. По окончании упражнения проводится обсуждение: кому удалось представить себе водопад? Рассказать, что он там видел, смог ли почувствовать воду.

### ***Упражнение «В лесу у ручья»***

**Цель:** общая релаксация; развитие слуха, воображения и коммуникации.

Для этого упражнения также используются фонтаны. Упражнение проводится аналогично представленному выше.

**Упражнение «На космическом корабле» (выполняется с использованием прибора «Бесконечность»)**

**Цель:** тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазо двигательной координации.

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

### ***Упражнение «Мои эмоции»***

**Цель:** создание положительного эмоционального состояния; мотивирование детей на изучение эмоционального мира; способность осознавать эмоции.

Дети по очереди подходят к зеркалу и показывают эмоцию, которая ребенку на данный момент близка, а остальные дети отгадывают и называют ее. Далее ведется обсуждение, почему люди испытывают те или иные эмоции.

### ***Упражнение «Кривые зеркала»***

**Цель:** создание положительного эмоционального состояния.

Детям предлагается представить себя в комнате смеха. Кривые зеркала помогают разрядить отрицательные эмоции и зарядиться положительными, произвольная двигательная активность помогает снять мышечное напряжение.

### ***Упражнение «На Северный полюс»***

**Цель:** формирование восприятия цвета, мышечная релаксация, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков.

Дети удобно располагаются в креслах-пуфиках и закрывают глаза. Далее говорится, что сейчас все отправятся в полет на Северный полюс, где смогут полюбоваться

северным сиянием. Включается прибор динамической заливки, дети открывают глазки и любуются переливами цветов; идет обсуждение.

**Упражнение «Мысленная картина»** (выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, звездного панно)

**Цель:** создание хорошего настроения; тренировка зрительной памяти.

Детей просят посмотреть на звездное панно (воздушно-пузырьковую колонну), закрыть глазки и попытаться удержать увиденное в памяти. Обсуждение: удалось ли удержать в памяти увиденное с закрытыми глазами?

**Упражнение «Писатели звездных историй»**

**Цель:** развитие коммуникации группы; раскрепощение; развитие речи, воображения; мышечное расслабление.

Дети устраиваются полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив звездного панно, и делятся на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальней планете, галактике и т.д., при этом объект заранее выбирается на панно. Затем каждая команда по очереди рассказывает свою историю. В конце игры подводим итоги: чей рассказ был интереснее, насыщеннее событиями? Дети могут подходить и ощупывать панно, выбирая звезду, что способствует стимуляции зрительных и тактильных анализаторов.

**Упражнение «Звездочеты»** (для игры используется звездное панно)

**Цель:** стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие зрительной координации.

Детей просят зрительно подсчитать количество звезд на панно – это способствует развитию зрительной координации, зрительному удержанию объекта, тренирует зоркость. Если кому-то не удастся удержать количество звезд зрительно, могут подойти и сосчитать звезды пальчиком на самом панно.

**Упражнение «Коса»**

**Цель:** развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов.

Это упражнение выполняется с помощью световой каскадирующей трубы «Веселый фонтан» и оптико-волоконного пучка «Звездный дождь». Дети устраиваются рядом с этими приборами и перебирают волокна, заплетают косы. Общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.

**Упражнение «Золотая рыбка»**

**Цель:** сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.

Для игры используется воздушно-пузырьковая колонна с рыбками. Дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка.

**Упражнение «Что я чувствую, когда слушаю музыку»**

**Цель:** мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства.

Детям предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями.

**Упражнение «Солнечные зайчики»**

**Цель:** мышечное расслабление; снижение напряжения; создание положительного эмоционального фона; развитие восприятия цвета.

Включается зеркальный шар (дети находятся в спокойном состоянии), который рассеивает на полу разного цвета блики (зайчики). Два ребенка выбирают себе цвета, затем включается

музыка; пока она звучит, дети ходят только по своим «зайчикам», когда музыка закончится, в игру вступают другие участники. Ходить надо аккуратно, не толкая друг друга. Это двигательное занятие способствует непроизвольному мышечному расслаблению, снижению напряжения.

Каждое упражнение или игра сопровождается легкой музыкой, звуками природы, шумом прибоя и т.д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма. Колонки музыкального центра должны располагаться так, чтобы звук равномерно распространялся по комнате.

### ***Упражнение «Кошка»***

Вспомним, как ведет себя кошка, кидаясь на добычу. Покажем, как кошка выпустила когти (показ). Подержите как можно дольше растопыренные, согнутые в суставах пальцы. Кисти рук напряглись, задеревенели. Почувствуйте, как утомительно и неприятно это состояние. А теперь кошка убрала когти! Руки спокойно опустились на колени, пальцы расслабились. Зафиксируйте свои ощущения в расслабленном состоянии. (Упражнение повторяется 2 раза).

### ***Упражнение «Не урони вазу»***

А теперь представьте себе, что вы несете тяжелую вазу с большим букетом. Чтобы не уронить вазу и не испортить букет, руки у вас вытянуты вперед. Так держать вазу неудобно, тяжело, и руки напрягаются. Напрягите пальцы и полностью обе руки. Еще больше напрягите! Подержите так. Вам тяжело удерживать руки в таком положении, но вазу уронить нельзя. Напряжены руки от кончиков пальцев до самых плеч. Аккуратно поставьте вазу на пол и уроните руки на колени. Мышцы рук расслаблены. Отдохните. Прислушайтесь к своим ощущениям. Ваши руки тяжелые, приятно расслаблены и теплые. (Упражнение выполняется 2 раза).

### ***Упражнение «Силачи»***

Педагоги, сидя на стуле, сгибают в локтях руки со сжатыми в кулаки пальцами и напрягают бицепсы. Почувствуйте, как напряглись ваши бицепсы. Еще больше сожмите руки! Мышцы напряжены. В руках легкая дрожь. Долгое напряжение неприятно. (Пауза). Руки устали! Уронили их на колени! Теперь руки расслабились, стали вялыми. Вы ощущаете приятную расслабленность и тепло в руках. Особенно в ладонях и кончиках пальцев. (Упражнение повторить 2 раза.)

### ***Упражнение «Кошка»***

Снимите обувь, сядьте удобно на стуле, согнутые в коленях ноги слегка выдвиньте вперед. Теперь представьте себе, как кошка убрала когти, сжала и напрягла задние лапы, готовясь к прыжку. Побольше сожмите пальцы ног, как бы подгибая их под стопу. Еще больше напрягли стопы и пальцы! Подержите напряженными пальцы и стопы! Почувствуйте, как неприятно это состояние. Мышцы устали! А теперь расслабьте мышцы. Тяжелые стопы давят на пол. Горячая кровь приливает к ногам. Чувствуется пульсация крови в ногах. Пальцы ног и стопы расслабленные. (Повторить упражнение 2 раза.)

### ***Упражнение «Тормоз»***

Сядьте. Остановите автобус. Нажмите на тормоз. С силой прижмите к полу обе ноги. Крепче, крепче прижимайте обе ноги к полу. Почувствуйте напряжение всех мышц ноги до самых кончиков пальцев. Неприятно, трудно так сидеть. Отпустили тормоз, перестали напрягать ноги. Расслабились. (Пауза). Мышцы ног свободные, расслабленные. Приятное тепло ощущается в обеих ногах, особенно в стопах и пальцах. (Упражнение выполняется 2 раза).

### ***Упражнение «Волейбольный мяч».***

Представьте себе: у вас есть новый, еще ни разу не надутый волейбольный мяч. Стенки камеры как бы слиплись. Камера почти плоская, давайте изобразим это: втяните свой живот внутрь. Втяните так, как будто стенки живота прилипли к позвоночнику. Сильно напрягите мышцы живота, и даже мышцы груди испытывают при этом напряжение. Держите живот в таком напряжении. Вы чувствуете, как это неприятно и неудобно? Верните мышцы живота в исходное положение – расслабьте их. Мышцы груди тоже расслабляются. Как свободно и легко сейчас дышится! Запомните эти ощущения. (Упражнение повторяется 2 раза).

### ***Упражнение «Надуваем мяч».***

А теперь представьте себе, что вы надуваете волейбольный мяч. Ваш живот – это волейбольный мяч. Когда надуваем мяч, он увеличивается в объеме, становится твердым,

упругим. Сделаем глубокий вдох так, чтобы стенка живота приподнялась вперед и вверх. Воздух наполнил наш мяч. Мышцы живота напряглись, задержите при этом дыхание. Ощутите это напряжение и выдохните. Мышцы живота стали мягкими и расслабились. Теперь дышится легко и свободно. Расслабление приятно. Запомните эти ощущения. (Упражнение повторить 2 раза).

#### **Упражнение «Струна»**

В этом упражнении вы будете учиться расслаблять мышцы спины и груди. Сядьте ровно, еще больше выпрямитесь. Вытянитесь, как струна. Напряглись мышцы спины, груди и живота. (Пауза). Утомительно так сидеть... Струна оборвалась! Расслабились! Стали свободными, ненапряженными мышцы спины, груди, живота. Расслабилось все ваше тело. Легко и спокойно дышится вам сейчас. Расслабление приятно. Запомните эти ощущения. (Упражнение повторить 2 раза).

#### **Упражнение «Холодно!»**

Представьте себе, что вы замерзли. Голову очень хочется втянуть в плечи. Мышцы шеи, плеч, груди напряжены. Напряжение неприятно. Опустите плечи. Выпрямите шею. Расслабилась шея, плечи, грудь. Расслабление приятно. Легко дышится. (Упражнение повторить 2 раза).

#### **Упражнение «Спать хочется»**

Выполняя это упражнение, вы будете вызывать расслабление мышц шеи по контрасту с напряжением. Представьте себе, что вам очень хочется спать и ваша голова склоняется то на правое плечо, то на левое. Положите голову на правое плечо. Мышцы шеи слева напряглись. Напряглись мышцы плеча и верхней части груди. Трудно дышать, долго удерживать это положение неудобно, неприятно. Выпрямились. Мышцы шеи естественно расслабились. Легко дышится. Отдыхайте.

Положите голову на левое плечо. Напряглись мышцы шеи, правого плеча, а также мышцы верхней части груди. Удерживайте это положение некоторое время. Почувствуйте напряжение. Долго удерживать неудобно. Трудно дышать. Выпрямились! Мышцы шеи естественно расслабились. Отдыхайте. Мышцы шеи полностью расслабились. Легко и свободно дышится. (Выполните упражнение по 2 раза в каждую сторону).

### **III. Тематическое планирование с указанием количества часов**

№ занятия	Тема	Количество часов
	Входящая психодиагностика по методике Люшера, показания пульса, результаты наблюдений педагога-психолога за обучающимся	2
1, 16	Снятие напряжения (Игровая терапия, использование техники разрывания бумаги)	2
2, 17	Обучение технике расслабления (Релаксация с использованием зеркального шара "Звездного небо")	2
3, 18	Снятие накопившейся энергии (Игровая терапия, использование подушек "БО-БО")	2
4, 19	Развитие зрительно-двигательной координации (кинезиологические упражнения)	2
5, 20	Развитие произвольного внимания (Техника рисования крупами: гречка, рис, фасоль, горох, пшено, семечки)	2
6, 21	Развитие концентрации внимания и произвольности (Арт-терапия: техника "Коллаж")	2
7, 22	Развитие зрительного восприятия (Использование воздушно-пузырьковых колонн с рыбками «Трио»)	2
8, 23	Развитие двигательной сферы и концентрации внимания (Кинезиологические упражнения)	2
9, 24	Развитие осязательных ощущений и концентрации внимания (Игра "Чудесный мешочек")	2
10, 25	Снятие накопившегося напряжения, развитие концентрации внимания (Использование звукоактивированного проектора световых эффектов «Русская пирамида»)	2

11, 26	Формирование элементов самоконтроля (Сказкотерапия, игровая терапия)	2
12, 27	Развитие умения подчиняться словесным указаниям взрослого; развитие двигательной сферы (Игровая терапия: игра "В бой!" с использования бумажных комков)	2
13, 28	Развитие произвольного внимания (Куклотерапия)	2
14, 29	Развитие двигательной раскрепощённости; упражнения на релаксацию (Использование сухого бассейна)	2
15, 30	Обогащение восприимчивости и воображения "Мои фантазии". (Арт-терапия: техника "Отпечатки")	2
	Выходящая психодиагностика по методике Люшера, показания пульса, результаты наблюдений педагога-психолога за обучающимся	2

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

*Оборудование сенсорной комнаты:* Детское панно «Кривое зеркало», звукоактивированный проектор светозффектов «Русская пирамида», «Зеркальный шар», ионизатор воздуха с подсветкой, линейный у/ф светильник, настенная «Мерцающая занавесь», прибор для создания динамического успокаивающего эффекта проектор «Плазма-250», привод для создания световых эффектов «Зебра 50», столы для рисования песком (2 шт.), воздушно-пузырьковые колонны с рыбками «Трио», оборудование «мягкая среда», «Сухой бассейн», кресла-пуфики (3 шт.), диваны для релаксации и отдыха, маты напольные, коврики напольные, магнитола, наборы CD-дисков.

#### *Ресурсы сети Интернет*

- <http://adalin.mospsy.ru/>;
- [http://www.psy-files.ru/](http://www.psyfiles.ru/);
- <http://www.psyparents.ru/>;
- <http://vsetesti.ru/>;
- <http://babynet.ru/>;
- <http://www.logopunkt.ru/forlog3.htm>;
- <http://psy.rin.ru/razdel/84/>;
- [http://www.psychology.ru/internet/conversations/satin\\_yarkor\\_000.stm](http://www.psychology.ru/internet/conversations/satin_yarkor_000.stm);
- <http://socobraz.ru/>;
- [http://flogiston.ru/articles/netpsy/psychhelp\\_in\\_internet](http://flogiston.ru/articles/netpsy/psychhelp_in_internet);
- <http://anketer.ru/>
- <http://hpsy.ru/edu/diplom/x784.htm>