

**БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГРЯЗОВЕЦКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО СЛУХУ»**

РЕКОМЕНДОВАНО

на заседании Методического совета.
Протокол № 1
от «29» августа 2024г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол от 30 2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Смирнова Т.Б.
/Смирнова Т.Б.
Приказ № 01-03/414
от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Смирнова Т.Б. / Смирнова Т.Б./

**Профилактическая программа
групповых занятий
«Необыкновенное путешествие»
для обучающихся 3 класса (вариант 2.2),
4 класса (вариант 1.2)
на 2024-2025 учебный год**

Педагог-психолог: Воронина О.Н.

2024- 2025 учебный год

Пояснительная записка

Использование сенсорной комнаты в реабилитации детей с ОВЗ предусматривает различные виды стимулирующего воздействия. Особенно важно, чтобы ребенок активно участвовал в этом процессе, а занятия по освоению двигательных навыков, развитию мотивации, осознанных волевых усилий были посильными, постепенно усложнялись и доставляли ребенку удовольствие.

Комната психологической разгрузки с сенсорным оборудованием является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, способствует стабилизации эмоционального состояния, повышает эффективность любых мероприятий направленных на улучшение психического и физического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Уровень сенсомоторного развития составляет фундамент общего умственного развития ребенка и является базовым для успешного овладения многими видами деятельности. Актуальность проведения занятий в сенсорной комнате заключается в том, что психоэмоциональное состояние является одним из важных компонентов развития ребенка, поэтому эмоциональная нестабильность препятствует гармоничному развитию ребенка в целом.

Цель программы - развитие психоэмоциональной устойчивости и способности к саморегуляции у детей с ОВЗ.

Задачи работы:

1. Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- саморегуляция и самоконтроль;
- умение управлять своим телом, дыханием;
- умение расслабляться, освобождаться от напряжения;
- уверенность в себе,
- умение определять свое эмоциональное состояние.

2. Развитие коммуникативной сферы детей:

- формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков

3. Развитие психических процессов и моторики детей:

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

Общие принципы работы в темной сенсорно комнате:

- Основу общеразвивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической работы составляет баланс свободной самостоятельной деятельности ребенка и совместной деятельности со специалистом.

- Специалист, работающий с ребенком индивидуально привлекает его к деятельности без психологического принуждения, опираясь на интерес ребенка к содержанию и форме занятий и активизируя его своим партнерским участием.
- Дифференцированный подход реализуется в нескольких направлениях:
 - при организации интерактивной среды для свободной самостоятельной деятельности, развития саморегуляции;
 - в использовании гибких форм работы, соответствующих интересам и возможностям ребенка;
 - в индивидуальном выборе времени для разных видов занятий в зависимости от возраста детей и режима их основной деятельности.

Программа «Необыкновенное путешествие» состоит из 34 занятий. Занятия проводятся в групповой форме 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия- 30 мин.

Каждое занятие состоит из трех этапов:

1. Ритуал приветствия. Заполнение «Дневника моего настроения».
2. Проведение занятия по теме.
3. Ритуал завершения занятия.

Каждое занятие включает в себя **процедуры**, способствующие саморегуляции:

- Упражнения на мышечную релаксацию снижает уровень возбуждения, снимают напряжение.
- Дыхательная гимнастика действует успокаивающе на нервную систему.
- Мимическая гимнастика направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей.

Двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку способствует межполушарному взаимодействию.

Основные методы:

- Элементы сказкотерапии, арттерапии с импровизацией;
- Психогимнастика;
- Элементы психодраммы;
- Игры на развитие навыков общения;
- Игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;
- Ролевые игры

Планируемые результаты:

Данная программа поможет обучающемуся начальной школы с ОВЗ по слуху настроить положительный эмоциональный фон, овладеть определенными коммуникативными навыками, расширить представления об окружающем мире; создаст у него чувство принадлежности к группе, дети смогут понять свое эмоциональное состояние, научатся распознавать чувства других людей. Так же

смогут анализировать причины межличностных конфликтов и смогут самостоятельно их регулировать.

Общее психофизиологическое развитие.	○ развитие физиологических, возрастных, психоэмоциональных, интеллектуальных и речевых функций; ○ активизация мышления; ○ повышение иммунитета; ○ улучшение соматического здоровья; ○ коррекция эмоционального состояния; ○ активизация деятельности; ○ нормализация сна; ○ развитие мелкой моторики
Эмоциональное развитие.	○ обогащение эмоционального опыта; ○ преодоление страхов; коррекция уровня тревожности и агрессивности; ○ стимуляция приятных и эстетических значимых переживаний; ○ формирование эмоционально спокойного состояния, способствующее снятию негативных эмоций и состояний; ○ формирование коммуникативных навыков у детей; ○ коррекция девиантного поведения
Речевое развитие.	○ активизация словаря; ○ накопление языковых представлений; ○ формирование способности ребенка к пониманию обращенной к нему и контекстуальной речи; ○ формирование диалогической речи; ○ формирование элементов словесного планирования; ○ формирование монологической речи; ○ формирование способности связно рассказывать, выделяя основную мысль; ○ развитие выразительности речи
Социальное развитие.	○ формирование личностной ориентации; ○ формирование способностей осознания и переживания успехи-неуспехи, результаты деятельности; ○ проекция общественных взаимодействий; ○ развитие социальных норм поведения; ○ ориентация ребенка на взрослого как на источник социального опыта; ○ формирование организационных умений

	○ развитие умения переносить освоенные навыки в незнакомую ситуацию; ○
	○ осмысление не сложных конструкций, отражающих общественные правила, нормы общения и поведения в обществе; ○ освоению теоретических знаний посредством обогащения чувственного опыта; ○ развитие умения подчинять свои поступки усвоенным моральным и этическим нормам; ○ формирование и развитие творческих способностей; ○ формирование развития самосознания, самоконтроля, способности адекватного отношения к себе и окружающим; ○ формирование правильное поведения в коллективе

Диагностика

Используемые методики:

1. Эмоциональное состояние ребенка - тест Люшера.
2. Карта эмоционального состояния ребенка (заполняется после каждого занятия)

Тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Упражнения</i>
1	Вводное занятие. Удивительный мир	1	Правила поведения в сенсорной комнате. Сенсорные дорожки. Релакс.
2	Сказочное путешествие	1	Узнай прикосновение. Сенсорные дорожки. Релакс.
3	Волшебный лес	3	В норке. Звуки леса. Кто что слышит? Релакс. Волшебный мешочек.
4	Отдых в волшебном лесу	1	Релакс.
5	Звуки леса	1	Кто что слышит? Релакс.
6	Голоса птиц	1	Кто что слышит? Релакс.
7	Путешествие на облаке	1	Мы – облака.

			Релакс.
8	Дождик	1	Дождик. Кто что слышит? Релакс.
9	Веселый ручеек	1	Ручеек. Релакс. Сенсорные дорожки.
10	Водное царство	1	На морском дне. Релакс. Сенсорные дорожки.
11	Необычное морское путешествие	3	Кто что слышит? Релакс. Работа с балансировочными досками. Дорожки.
12	Учусь держать себя в руках	1	Релакс. Работа с балансировочными досками.
13	Учусь держать себя в руках.	1	Работа с балансировочными досками.
14	Детские песни	6	Кто что слышит? Релакс. Прослушивание детских песен.
15	В гостях у сказки	5	Релакс. Психогимнастика. Прослушивание детских сказок.
16	Радуга	1	Релакс.
17	Космическая прогулка	4	Ночь и день. С неба звездочка упала. Найди такую же звезду. Работа с балансировочными досками. Релакс. Поймай звезду. Релакс.
18	Калейдоскоп	1	Релакс.
Итого			34 занятия

**Виды и формы работы в сенсорной комнате.
Оборудование и материалы для занятий.**

Наименование	Назначение	Виды и формы работы
--------------	------------	---------------------

оборудования		
Мягкое напольное покрытие	Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие воображения. Развитие: • образа тела; • общей моторики; • пространственных представлений. Саморегуляция психического состояния	Упражнения на релаксацию. Упражнения на воображение. Игры на снятие агрессивности
Вибромузыкальный сухой бассейн «Сухой интерактивный бассейн»	Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения. Развитие: • кинестетической и тактильной чувствительности; • образа тела; • пространственных восприятий и представлений; • проприоцептивной чувствительности. Коррекция уровня тревожности, агрессивности	Игра «Море шариков». Имитация плавания. Игра на снятие агрессивности. Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности. Упражнения на релаксацию. Сеансы психофизической разгрузки. Игры на воображение. Игра «Дыши и думай
Мягкий остров «Ромашка»	Реабилитация нервно-психического состояния. Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Саморегуляция психического состояния	Упражнение «Улыбка». Комплекс упражнений на релаксацию. Комплекс упражнений на воображение
Оптиковолоконная занавесь	Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают.	Упражнения для развития мелкой моторики. Релаксация

Пузырьковая колонна	Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов	Сказкотерапия. Релаксация
Музыкальный центр и набор СД дисков	Обогащение восприятия и воображения. Создание психологического комфорта. Релаксация: воздействие слуховых образов. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Активизация двигательной активности. Формирование навыков саморегуляции	Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий, релаксации
Тактильно-развивающая панель «Домино»	Развитие мелкой моторики руки, восприятия, названия цветов.	Упражнения для развития мелкой моторики. Игра «Поставь заборчик»
Световой стол для рисования песком	Предназначен для релаксации, тактильной и зрительной стимуляции и развития воображения, мелкой моторики, игровой терапии, пространственной ориентировки, цветового восприятия.	Упражнения для развития мелкой моторики. Тематическое рисование.
Декоративно-развивающая панель с подвижными элементами в виде лягушек «Фрог»	Перемещение подвижных элементов по лабиринтам, развитие понятий «Вправо»-«Влево», мелкой моторики руки, восприятия, пространственной ориентации.	Упражнения для развития моторики, пространственных понятий, цветовых ощущений.

Декоративно-развивающая панель «Дуб»	Перемещение подвижных элементов по лабиринтам, развитие понятий «Вправо»-«Влево», «вверх» - «вниз», мелкой моторики руки, восприятия, пространственной ориентации.	Упражнения для развития моторики, пространственных понятий, цветовых ощущений.
Фиброоптический модуль «Весёлое облако»	Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают. Звук грозы стимулирует звуковые ощущения и развивает слуховое восприятие.	Упражнения для развития мелкой моторики. Релаксация
Интерактивная светозвуковая панель (светодиодная засветка в виде лестницы) «Лестница света»	6 световых режимов: 1) Все ячейки подсвечены, 2). Последовательная подсветка ячеек с дальнейшим затуханием, 3). Хаотическая засветка ячеек, 4). Чем выше интенсивность звука, тем больше ячеек подсвечивается, 5). В зависимости от интенсивности звука происходит последовательная подсветка ячеек (по каждому хлопку ячейки подсвечиваются по очереди), 6). В зависимости от интенсивности звука происходит последовательная подсветка ячеек, при этом предыдущие ячейки гаснут (по каждому хлопку ячейки подсвечиваются по очереди).	Игры: «Назови цвет по порядку», «Запомни и назови», «Скажи тихо», «Скажи громко» и т.п.
Лабиринты с пазом (ручной) «Лягушка», «Гусеница»	Ручное использование доски. Держать доску в руках и направлять шарик по лабиринту)	Упражнения для развития моторики, пространственных понятий.

Интерактивная светозвуковая панель (светодиодная засветка в виде веера») «Веер»	7 световых режимов: 1).Последовательная засветка секторов от центра к краям с последующим затуханием в обратную сторону, 2).Последовательно бегущая засветка секторов слева направо и обратно, 3).Последовательно бегущая засветка секторов от краев к центру и обратно, 4).при увеличении интенсивности звука происходит последовательная засветка секторов слева направо (чем выше интенсивность звука, тем больше секторов засвечивается), 5). Хаотическая засветка пары секторов, 6). Последовательная засветка секторов слева направо с последующим затуханием в обратную сторону, 7).последующая засветка от краев к центру с последующим затуханием. Регулировка чувствительности встроенного микрофона	Игры: «Назови цвет по порядку», «Запомни и назови», «Скажи тихо», «Скажи громко» и т.п.
Декоративно-развивающая панель «Времена года»	Для развития мелкой моторики руки, восприятия, цвета, для изучения времен года.	Упражнения для развития мелкой моторики, тактильного восприятия, математических представлений, памяти.
Настенные лабиринты	Вращение лабиринта и направление шарика по лабиринту: развитие внимания, координации движений	Упражнения для развития моторики, пространственных понятий.

Кресло – лепесток «Лепесток»	Предназначен для релаксации, тактильной стимуляции. Создание психологического комфорта. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Формирование навыков саморегуляции	Упражнения для релаксации (покачивания успокаивают, убаюкивают, развивают вестибулярный аппарат)
Балансировочные доски – лабиринты №1-№5	Ручное использование доски : Держать доску в руках и направлять шарик по лабиринту), Напольное использование доски: Балансировать на доске ногами, направлять, тем самым, шарик по лабиринту.	Упражнения для развития зрительно-моторной координации, навыков самоконтроля, пространственных понятий, вестибулярного аппарата.
Фиброоптическая тактильная панель	Для зрительной и тактильной стимуляции, развития осязательных навыков, обучению различения понятий: теплый - холодный, мягкий – твердый, гладкий – шершавый, круглый – квадратный.	Упражнения для развития мелкой моторики, тактильного восприятия и памяти.

Используемая литература

1. Кальмова С. Е., Орлова Л. Ф., Яворовская Т. В. Сенсорная комната — волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л. Б. Баряевой. — СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006. — с.
2. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. — М.: АРКТИ, 2008. — 88 с.: ил

