

**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  
«Волшебный мир сенсорной комнаты»  
для обучающихся 2 класса (вариант 2.2)  
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.

<p>Общее психофизиологическое развитие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ развитие физиологических, возрастных, психоэмоциональных, интеллектуальных и речевых функций;</li> <li>○ активизация мышления;</li> <li>○ повышение иммунитета;</li> <li>○ улучшение соматического здоровья;</li> <li>○ коррекция эмоционального состояния;</li> <li>○ активизация деятельности;</li> <li>○ нормализация сна;</li> <li>○ развитие мелкой моторики</li> </ul>
<p>Эмоциональное развитие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ обогащение эмоционального опыта;</li> <li>○ преодоление страхов; коррекция уровня тревожности и агрессивности;</li> <li>○ стимуляция приятных и эстетических значимых переживаний;</li> <li>○ формирование эмоционально спокойного состояния, способствующее снятию негативных эмоций и состояний;</li> <li>○ формирование коммуникативных навыков у детей;</li> <li>○ коррекция девиантного поведения</li> </ul>
<p>Речевое развитие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ активизация словаря;</li> <li>○ накопление языковых представлений;</li> <li>○ формирование способности ребенка к пониманию обращенной к нему и контекстуальной речи;</li> <li>○ формирование диалогической речи;</li> <li>○ формирование элементов словесного планирования;</li> <li>○ формирование монологической речи;</li> <li>○ формирование способности связно рассказывать, выделяя основную мысль;</li> <li>○ развитие выразительности речи</li> </ul>
<p>Социальное развитие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ формирование личностной ориентации;</li> <li>○ формирование способностей осознания и переживания успехи-неуспехи, результаты деятельности;</li> <li>○ проекция общественных взаимодействий;</li> <li>○ развитие социальных норм поведения;</li> <li>○ ориентация ребенка на взрослого как на источник социального опыта;</li> <li>○ формирование организационных умений</li> <li>○ развитие умения переносить освоенные навыки в незнакомую ситуацию;</li> <li>○</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ осмысление не сложных конструкций, отражающих общественные правила, нормы общения и поведения в обществе;</li> <li>○ освоению теоретических знаний посредством обогащения чувственного опыта;</li> <li>○ развитие умения подчинять свои поступки усвоенным моральным и этическим нормам;</li> <li>○ формирование и развитие творческих способностей;</li> <li>○ формирование развития самосознания, самоконтроля, способности адекватного отношения к себе и окружающим;</li> <li>○ формирование правильное поведения в коллективе</li> </ul>
--	--

### Диагностика

Используемые методики:

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

### Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Словарь	Ресурсы
1	Вводное занятие. Волшебный мир	1	Дневник, настроения, правила поведения в сенсорной комнате.	
2	Релакс. Прослушивание классической музыки для детей.	9	Музыка, спокойная, веселая, радостная, быстрая, злая.	Моцарт для детей. Бетховен. Лунная соната. Лучшие детские колыбельные.
3	Релакс. Прослушивание детских сказок.	5	Сказка, словарь по тексту сказки.	Теремок. Маша и медведь. Три поросенка. Три медведя. Курочка Ряба.
4	Релакс. Прослушивание детских песен.	5	Песня, музыка, словарь по тексту песни.	Группа «Барбарики». Песни из м/ф «Маша и медведь»
5	Релакс. Звуки природы	10	Лес, дождь, гроза, вода, ручеек, море, птицы.	В лесу. В устье реки. Вечер в лесу. Вечерний дождь. Волшебные

				<p>песни китов Гроза. Дождь. Кит. Звуки первого грома. Летний дождь. Наедине с дождем. По летней тропинке. Океанский прибой. Пруд. Раскаты грома и тихий дождь. Ручей в лесу. Шум летнего леса. Бормотание ручейка.</p>
6	Релакс. Голоса птиц.	3	Голос, птица, название птицы.	<p>Воробей. Вертишейка. Дрозд. Баклан.</p>
7	Обобщающее занятие.	1		
<b>Итого</b>				<b>34 занятия</b>

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

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
Мягкое напольное покрытие	<p>Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие воображения. Развитие:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• образа тела;</li> <li>• общей моторики;</li> <li>• пространственных представлений.</li> </ul> Саморегуляция психического состояния</p>	<p>Упражнения на релаксацию. Упражнения на воображение. Игры на снятие агрессивности</p>

<p>Вибромузыкальный сухой бассейн «Сухой интерактивный бассейн»</p>	<p>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</p>	<p>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»</p>
<p>Мягкий остров «Ромашка»</p>	<p>Реабилитация нервно-психического состояния. Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Саморегуляция психического состояния</p>	<p>Упражнение «Улыбка». Комплекс упражнений на релаксацию. Комплекс упражнений на воображение</p>
<p>Оптическое волоконная занавесь</p>	<p>Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают.</p>	<p>Упражнения для развития мелкой моторики. Релаксация</p>
<p>Пузырьковая колонна</p>	<p>Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов</p>	<p>Сказкотерапия. Релаксация</p>

Музыкальный центр и набор СД дисков	<p>Обогащение восприятия и воображения.</p> <p>Создание психологического комфорта.</p> <p>Релаксация: воздействие слуховых образов.</p> <p>Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.</p> <p>Активизация двигательной активности.</p> <p>Формирование навыков саморегуляции</p>	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.

<p>Декоративно-развивающая панель «Дуб»</p>	<p>Перемещение подвижных элементов по лабиринтам, развитие понятий «Вправо»-«Влево», «вверх» - «вниз», мелкой моторики руки, восприятия, пространственной ориентации.</p>	<p>Упражнения для развития моторики, пространственных понятий, цветовых ощущений.</p>
<p>Фиброоптический модуль «Весёлое облако»</p>	<p>Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают. Звук грозы стимулирует звуковые ощущения и развивает слуховое восприятие.</p>	<p>Упражнения для развития мелкой моторики. Релаксация</p>
<p>Интерактивная светозвуковая панель (светодиодная засветка в виде лестницы) «Лестница света»</p>	<p>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).</p>	<p>Игры: «Назови цвет по порядку», «Запомни и назови», «Скажи тихо», «Скажи громко» и т.п.</p>
<p>Лабиринты с пазом (ручной) «Лягушка», «Гусеница»</p>	<p>Ручное использование доски Держать доску в руках и направлять шарик по лабиринту)</p>	<p>Упражнения для развития моторики, пространственных понятий.</p>

<p>Интерактивная светозвуковая панель (светодиодная засветка в виде веера») «Веер»</p>	<p>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</p>	<p>Игры: «Назови цвет по порядку»,  «Запомни и назови»,  «Скажи тихо»,  «Скажи громко» и т.п.</p>
<p>Декоративно-развивающая панель «Времена года»</p>	<p>Для развития мелкой моторики руки, восприятия, цвета, для изучения времен года.</p>	<p>Упражнения для развития мелкой моторики, тактильного восприятия, математических представлений, памяти.</p>
<p>Настенные лабиринты</p>	<p>Вращение лабиринта и направление шарика по лабиринту: развитие внимания, координации движений</p>	<p>Упражнения для развития моторики, пространственных понятий.</p>

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

