

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
(МБОУ «Айская СОШ»)

659635 Россия, Алтайский край, Алтайский район, с. Ая, ул. Школьная, 11.  
Адрес электронной почты: [aja\\_70@mail.ru](mailto:aja_70@mail.ru)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического  
совета протокол № 1  
от «23» 08 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Айская СОШ»  
С.В.Ольгезер

Приказ от «28» 08 2021 г. № 152

Рабочая программа  
детско-взрослой общности  
«Центр релаксации «Волшебный мир»

Автор-составитель:

Пугачева Наталья Николаевна,  
руководитель ДВО  
«Центр релаксации  
«Волшебный мир»

Алтайский район, с. Ая  
2021 г.

## Пояснительная записка



Первоначально, сенсорные комнаты были разработаны в Голландии в конце 70-х годов и использовались реабилитологами, социальными работниками, психологами для работы с клиентами с психоневрологическими состояниями и тяжелой степенью умственной отсталостью. В начале 80-х годов самым активным пользователем, кроме Голландии, стала Великобритания. С конца 80-х годов сенсорные комнаты использовались также в абилитации и реабилитации людей с различными медицинскими, психическими, психологическими и психоэмоциональными патологиями. В Россию первая сенсорная комната была доставлена в 1992 году.

Согласно методическим рекомендациям, разработанными ведущими российскими специалистами в области реабилитологии, сенсорная комната используется с целью коррекции психо-речевого развития детей и взрослых, совершенствования познавательной деятельности, активности внимания, двигательных навыков, снижение психоэмоционального напряжения.

Программа центра релаксации «Волшебный мир» имеет социально- педагогическую направленность. Программа содержит занятия, направленные на расширение познавательной сферы и коррекцию эмоционально-волевой сферы детей любого возраста, снижение психоэмоционального напряжения обучающихся 9, 11 классов, профилактику эмоционального выгорания педагогов.

**Актуальность.** «Волшебный мир сенсорной комнаты завораживает и ребенка и взрослого, и больного и здорового». (Панкадж Кушваха)

Жизнь современных детей отличается от жизни их родителей. Этот мир все время бежит вперед. Окружающие вынуждены идти в ногу со временем. Но, кроме того, в этом быстром жизненном потоке нужно ещё и успевать правильно воспитывать детей.

Воспитывать – значит организовывать деятельность детей. Человек развивается, формирует свои навыки, модели поведения, ценности, чувства в процессе совместной деятельности с людьми и в ходе общения с ними. Поэтому для достижения этих целей нужно уметь организовывать разнообразную деятельность разных детей.

Год от года все больше детей рождается с проблемами здоровья. Наряду с этим, появляются новые технологии, позволяющие оказывать комплексную коррекционную и развивающую помощь в работе с детьми с ограниченными возможностями, с обычными детьми. Одной из таких технологий является технология использования среды сенсорной комнаты.

Сенсорная комната - это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы.

В сенсорной комнате с помощью различных элементов создаётся ощущение комфорта и безопасности. Такие факторы, как релаксирующая музыка, приглушенные световые, цветовые и другие эффекты сенсорной комнаты, способствуют положительному в среднем, через 15-20 минут состояния релаксации (расслабления, снижение нервного и мышечного напряжения).

Созданные условия не только дают приятные ощущения, но и применяются для терапии. Не зря сенсорную комнату называют –«комната-доктор».

Пребывание в сенсорной комнате способствует:

1. улучшению эмоционального состояния;
2. снижению беспокойства и агрессивности;
3. снятию нервного возбуждения и тревожности;
4. активизации мозговой деятельности;

Сенсорная комната используется как дополнительный инструмент терапии и повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья детей, снижение психоэмоционального напряжения.

**Отличительные особенности программы.** Основные идеи программы: создание методического обеспечения для психокоррекционных занятий с детьми с ограниченными возможностями с использованием среды сенсорной комнаты; разработка занятий с обучающимися и их родителями, педагогами, которые направлены на устранение первых симптомов дистресса, на изменение проблемного состояния и обучение навыкам психической саморегуляции с целью антистрессовой защиты. Занятия для детей, родителей и педагогов обеспечиваются широким спектром ощущений, а также возможностью выбора способа воздействия – расслабляющего или активизирующего характера.

Занятия отличаются по сложности и насыщенности, что позволяет использовать их в работе с разными детьми, родителями и педагогами. Работа по данной программе не требует строгого соблюдения алгоритма занятий: по собственному желанию и с учетом специфики работы педагог может заменять упражнения, задания и игры, что позволит более творчески использовать интерактивное оборудование.

Занятия проводятся по подгруппами по 6 человек или индивидуально. Количество человек на занятиях определяется целями работы, возрастом и особенностями детей и педагогов. Занятия в сенсорной комнате с детьми могут проводиться индивидуально, особенно, если необходимо достичь релаксационного эффекта.

**Новизна программы.** Программа рассчитана на взаимодействие всех участников образовательного пространства. Педагог-психолог совместно с группой ребят, родителей и педагогов готовят несколько различных мероприятий на уровне школы. Также с ребятами проходят занятия с использованием среды сенсорной комнаты. Используя оборудование сенсорной комнаты занятие легко превратить в игру или сказку. Краткосрочная релаксационная терапия в условиях сенсорной комнаты позволяет педагогам, родителям и обучающимся улучшить внутреннее состояние и взаимоотношения с окружающим миром.

**Адресат.** Дети от 6 до 17 лет, педагоги, родители.

**Объем и срок освоения программы. Режим занятий.**

Программа рассчитана на 35 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Длительность занятий от 30 до 50 минут (в зависимости от индивидуальных особенностей участников, занятий и целей упражнений).

**Цель:** расширение жизненного пространства, смена впечатлений и видов детской деятельности, повышение эффективности мероприятий, направленных на

улучшение психического и физического здоровья детей и взрослых, повышение коммуникативной компетентности и способности к творческому самовыражению.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

1. снижение мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
2. активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
3. снижение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
4. коррекция внимания, эмоционально волевой сферы ребенка;
5. исследование собственной личности.

#### *Воспитательные:*

1. формирование культуры межличностных отношений;
2. воспитание толерантности, дружелюбия, взаимопомощи;
3. приобщение к ценностям здорового образа жизни.

#### *Развивающие:*

1. развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
2. развитие позитивной Я-концепции;
3. развитие творческого воображения;
4. развитие памяти, речи, мышления.

### **Условия реализации программы**

Перед началом основной работы необходимо познакомить детей с каждым прибором, научить концентрировать на нем свое внимание, выполнять определенные действия. Включение в занятие различных эффектов и прожекторов, воздействующих на восприятие, также требует постепенности и периодичности. Нельзя использовать большое количество интерактивных приборов одновременно, а также предлагать для одномоментного восприятия одинаковые по эффекту воздействия приборы. Необходимо гармонизировать сочетание эффектов, направленных на развитие или коррекцию различных ощущений. Учитывая значительную интенсивность воздействия интерактивного оборудования на психику человека, использовать его в коррекционно-развивающей и психотерапевтической практике необходимо, выполняя все требования по охране безопасности жизнедеятельности и здоровья тех, кто в ней занимается.

### **Формы работы:**

- групповые;
- подгрупповые занятия;
- индивидуальные занятия.

**Методы:** словесный, наглядный, игровой, психокоррекционный, медитативный.

## **Технологии:**

- светотерапия;
- цветотерапия;
- музыкотерапия;
- сказкотерапия;
- игротерапия;
- релаксация.

Назначение технологий, используемых в работе:

Свето- и цветотерапия. Использование свето- и цветоэффектов с целью воздействия на организм человека через органы зрения.

Музыкотерапия. Использование музыки с целью воздействия на психологическое здоровье человека через органы слуха (активная и пассивная музыкотерапия).

Сказкотерапия. Сказки подразделяются на дидактические, психотерапевтические, психокоррекционные, медитативные. Перечисленные виды сказок используются в разной интерпретации: анализ, сочинение, рассказ с последующим рисованием сюжета, с его инсценированием с помощью кукольного персонажа, разыгрывание сказки. Сказкотерапия позволяет детям осознать свои проблемы и увидеть пути их решения.

Игротерапия. Использование психологической игры для нормализации эмоционального состояния и активизации познавательных процессов.

Релаксация. Использование среды сенсорной комнаты для обеспечения эмоционального благополучия детей и взрослых с учетом их реальных психологических возможностей.

## **Структура занятия:**

1. Ритуал приветствия. Разминка. Состоит из упражнений на тренировку дыхания, упражнений на развитие мелкой моторики рук, коммуникативные игры на сплочение.

2. Основная часть направлена на решение психокоррекционных задач. В нее входят упражнения направленные на развитие познавательных процессов и эмоциональной сферы, поиск и работа с информацией по заданной теме.

3. Заключительная часть. Подведение итогов, рефлексия. Ритуал прощания.

## **Материально-техническое обеспечение**

### **Оборудование:**

- пучок фиброоптических волокон «Облако»
- зеркальный уголок с пузырьковой колонной;
- сухой душ;
- маты напольные;
- пуфики-кресла;
- проекторы;
- сухой бассейн;
- набор музыкальных дисков;

- развивающие игры;
- игрушки для арт-терапевтических упражнений;
- учебные столы;
- песочница;
- набор «Кузнечик»;
- сенсорные дорожки.

## Мониторинг освоения программы

### 1. Методики психологической диагностики

№	Методики	Возраст	Назначение методики	Краткое описание методики
1.	«Лесенка»	с 7 лет	Методика изучает самооценку ребенка: как он оценивает свои личностные качества, свое здоровье, свою внешность, свою значимость в коллективе (группа детского сада, школьный класс), в семье	Ребенку предлагается бланк с изображенными лестницами. Ребенку предлагают определить свое место на лестнице здоровья, красоты и т.д.
2.	Методика ДДЧ (Дом-Дерево-Человек)	с 6 лет	Методика направлена на изучение личностных особенностей ребенка, в том числе поведенческих особенностей, внутренних мотивов	Методика включает в себя три теста, каждый из которых может использоваться отдельно, самостоятельности

3.	Тест тревожности Тэммл, Дорки, Амен	4 – 7 лет	Методика используется для исследования тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми. Определение степени тревожности раскрывает внутреннее отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, школе	Ребенку последовательно предъявляют 14 рисунков. Каждый рисунок представляет некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы с прорисованным лицом (улыбающееся и печальное лицо), по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. Ребенку предлагают подобрать к каждой ситуации подходящее лицо для изображенного ребенка. Рисунки выполнены в двух вариантах: для девочек и для мальчиков
4.	Цветовой тест Люшера	с 7 лет	Цветовой тест Люшера используется для оценки эмоционального состояния и уровня нервно-психической устойчивости; выявления внутриличностных	Ребенку предъявляются восемь различных по цвету карточек, и предлагается сделать выбор наиболее привлекательных цветов на момент

			конфликтов и склонности к депрессивным состояниям и аффективным реакциям	тестирования. Набор карточек предъявляется дважды
5.	Методика «Кактус»	с 7 лет	Методика направлена на изучение состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности	Ребенку предлагают на листе бумаги нарисовать кактус таким, как он его представляет. Затем проводится беседа

**Оценка эффективности:** эффективность занятий по программе отслеживается общей диагностикой детей и взрослых, наблюдением за их поведением в различных ситуациях, отслеживанием в учебной деятельности.

Положительная динамика общего эмоционального состояния.

В результате проведенных коррекционных занятий у учащихся наблюдается:

- Стабилизация эмоционального фона;
- Снижение проявлений агрессивного поведения, тревожности;
- Развитие творческого воображения;
- Развитие умения взаимодействовать с окружающими людьми;
- Коррекция самооценки (адекватная самооценка);
- Снижение уровня страхов.

**Предполагаемый результат:** развитие сенсомоторных навыков, познавательной и эмоционально-волевой сфер у всех участников программы. Большинство учащихся, родителей и педагогов после проведения занятий фиксируют одновременно несколько показателей положительного изменения состояния.

**Подведение итогов** реализации данной программы проводится в виде игры-испытания.



### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Вводные занятия</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>
1.1	Давайте познакомимся	1	0,5	0,5
1.2	Первичная диагностика	1		1
2.	<b>Тематические занятия</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>27</b>
2.1	Кто я или что думаю о себе?	1	0,5	0,5
2.3	Уверенность в себе	1		1
2.4	Подготовка игры-путешествия «Ключи от счастья, или путешествие в мир эмоций»	3	1	2
2.5	Игра-путешествие «Ключи от счастья, или путешествие в мир эмоций»	2		2
2.6	Развитие креативности	2		2
2.7	Подготовка психологической акции «Пусть все, что пожелается – исполнится!»	2	0,5	1,5
2.8	Психологическая акция «Пусть все, что пожелается – исполнится!»	2		2
2.9	Цветочный сад	1		1
2.10	Подготовка к неделе психологии «Доброты в мире должно быть больше!»	4,5	1,5	3
2.11	Неделя психологии «Доброты в мире должно быть больше!»	5		5
2.12	Я - наблюдатель	1		1
2.13	Подготовка к Квест – игре «Парк профессий»	3,5	0,5	3
2.14	Квест – игра «Парк профессий» (учащиеся 9-ых классов, родители)	2		2
2.15	Бумажное отражение	1		1
3.	<b>Итоговые занятия</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>
3.1	Итоговая диагностика	1		1
3.2	Подведение итогов Составление коллажа	1	0,5	0,5
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>30</b>

## Используемая литература:

Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ.- М.: Аркти, 2008

Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие/ Под общей ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой - СПб.: ХОКА, 2007 – ч. 1: Темная сенсорная комната.

Богданов О.В. Методические рекомендации по проведению комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в Сенсорной комнате SNOEZELEN фирмы REHAB AND MEDICAL / О.В. Богданов // Сенсорные комнаты СНУЗЛИН: сб. ст. и метод. рекомендаций. - М. - 2001. - С. 39-47

Богданов О.В. Методические рекомендации по проведению комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в Сенсорной комнате (коррекция сенсорных нарушений) / О.В. Богданов

// Сенсорные комнаты СНУЗЛИН: сб. ст. и метод. рекомендаций. - М., 2001. - С. 141-145

Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско- подросткового отделения психоневрологического интерната № 10) / Сост. Н.В. Горошенкова, - СПб. 2000

Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб. Ю., Речь, 2004

Использование сенсорной комнаты в коррекционной работе с детьми, имеющими отклонения в поведении. А В. Кокорева // Психолог в детском саду, 2008

Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении – М.: , 2006.

Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Издательство «Речь», 2006

Белинская Е.В. Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников. – СПб., Речь, 2006

Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. Игры в сказкотерапии. – СПб, Речь, 2006

## ТЕЗАУРУС

**Дистресс** - это чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды.

**Игротерапия** - метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры.

**Музыкотерапия** - психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.

**Релаксация** - снятие психологического, мышечного напряжения для восстановления сил.

**Саморегуляция** - это способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости.

**Сказкотерапия** - это метод психологического воздействия на личность через сказки, способствующее коррекции проблем, устранению конфликтов и развитию личности.

**Я-концепция** - совокупность представлений человека о самом себе, о том, какими качествами и характеристиками он обладает.