

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

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Айская СОШ»

С.В.Ольгезер

Приказ от «23» 08 2021 г. № 152



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

«Волшебный мир»

Возраст обучающихся: 6 – 8 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:

Пугачева Наталья Николаевна, педагог-психолог,
Иванина Наталья Валерьевна, учитель начальных классов

Алтайский район, с. Ая
2021 г.

Пояснительная записка

Сенсорное развитие играет важную роль в психологическом и социальном становлении личности ребёнка. В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО)- одно из центральных идей является сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как ценностной составляющей, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Рабочая программа по курсу «Волшебный мир сенсорной комнаты» для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: «Обучающиеся воспитанники гражданских образовательных учреждений имеют право на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: «Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п.»;
- Приказ МОиН РФ от 6.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ N 03-296 от 12 мая 2011 г «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года N 1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности».
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Сенсорная комната для школьника – это идеальная обстановка, в которой ребенок не только расслабляется, но и развивается, получает новые представления о мире, ощущения, заряжается энергией для активной деятельности. Сенсорная комната – это среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния и вестибулярные рецепторы. Это – профилактическое средство школьного переутомления, особенно для младших школьников, так как они более всех подвержены утомлению. Сенсорная комната создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность. Это комфортная обстановка, сохраняющая и укрепляющая здоровье детей. Периодическое и многократное посещение ребенком сенсорной комнаты позволяет решать многие задачи его развития, сохраняя и укрепляя здоровье детей.

Актуальность программы: Данная программа направлена на снятие психо-эмоционального напряжения, социализацию личности и самоутверждение, что соответствует требованиям современной педагогики.

Цель программы: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся через использование возможностей мультисенсорной среды.

Систематическое и многократное посещение ребенком сенсорной комнаты позволяет решать многие задачи.

Задачи программы:

Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:

- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
- активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т. д.);
- устранение агрессивности и других форм нарушения поведения детей;
- создание положительного эмоционального фона,
- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок, снятие состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии;
- формирование адекватного отношения к обучению и развитие положительных учебных мотиваций, улучшение успеваемости школьника.

Развитие коммуникативной сферы детей:

- эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;
- формирование у обучающихся опыта позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом.
- преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

Развитие психических процессов и моторики детей:

- произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;
- память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности;
- развитие двигательных функций;
- психомоторная коррекция: развитие общей и мелкой моторики, тактильная тренировка рук и стоп,
- развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

Отличительной особенностью программы являются условия проведения занятий. Класс делится на две группы, группа посещает занятия один раз в две недели. В первую неделю посещает занятие 1 группа класса, вторую неделю – 2 группа класса и т.д. Внутри группы, в сенсорной комнате, обучающиеся делятся на три подгруппы. Первая подгруппа – занимается с педагогом-психологом, вторая – с классным руководителем, третья – с учителем физической культуры.

Педагог-психолог проводит занятия, используя комплекс оборудования для кабинетов психолога и психомоторной коррекции в рамках программы «Доступная среда»; классный руководитель - занятия с комплектом оборудования для сенсорной комнаты; учитель физкультуры – с комплектом оборудования для кабинета коррекционной гимнастики.

Программа адресована детям младшего школьного возраста. Наполняемость группы составляет 10-12 человек. Учащиеся проходят 17 тем занятий. Данная программа

рассчитана на 1 год. Общая продолжительность программы составляет 33 часа. Продолжительность занятий – 40 минут.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Данная программа даст возможность ребенку адаптироваться к новым условиям жизни, создаст у него чувство принадлежности к группе, положительного эмоционального фона, дети смогут овладеть определенными коммуникативными навыками, игровой деятельностью, умением понимать свое эмоциональное состояние, научиться распознавать чувства других людей, расширит представления об окружающем мире. Так же смогут анализировать причины межличностных конфликтов и смогут самостоятельно их регулировать.

Общее психофизиологическое развитие.	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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.	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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.	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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.	<ul style="list-style-type: none"> ○ формирование личностной ориентации; ○ формирование способностей осознания и переживания успехов-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;

	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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
--	---

Виды и формы работы в сенсорной комнате

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
Мягкое напольное и настенное покрытие	<p>Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие воображения. Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • образа тела; • общей моторики; • пространственных представлений. <p>Саморегуляция психического состояния</p>	<p>Упражнения на релаксацию. Упражнения на воображение. Игры на снятие агрессивности</p>
Сухой бассейн	<p>Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения. Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кинестетической и тактильной чувствительности; • образа тела; • пространственных восприятий и представлений; • проприоцептивной чувствительности. <p>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>
<i>Мягкий остров</i>	<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>
Проектор направленного света	<p>Обогащение восприимчивости и воображения</p>	<p>Музыкотерапия. Светотерапия</p>
Зеркальный шар (ороецирование специальных светозффектов)	<p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • зрительного восприятия; • ориентировки в пространстве. • Создание психологического комфорта. <p>Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов. Релаксация: воздействие зрительных образов</p>	<p>Сказкотерапия. Комплекс упражнений по релаксации. Упражнение «Солнечные зайчики». Игра «Путешествие к звезде». Упражнение «Дискотека»</p>

Музыкальный центр и набор аудиокассет или CD дисков	Обогащение восприятия и воображения. Создание психологического комфорта. Релаксация: воздействие слуховых образов. Снижение нервно-психического эмоционального напряжения. Активизация двигательной активности. Формирование навыков саморегуляции	Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий, релаксации
Пуфик-кресло с гранулами (Сплодж)	Тактильная стимуляция соприкасающихся с ним частей тела. Релаксация	Релаксационные упражнения
Проектор Светоэффектов «Солар» с ротатором колес	Привлекает внимание. Завораживает. Релаксационное воздействие. Развитие фантазии и воображения	Упражнения на воображение
Панно «Звездное небо»	Привлекает внимание. Завораживает. Релаксационное воздействие. Развитие фантазии и воображения	Упражнения на воображение
Оптическое волокно пучок «Водопад света»	Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела, лежать на волокнах. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают.	Упражнения для развития мелкой моторики. Релаксация
Пузырьковые колонна	Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов	Сказкотерапия. Релаксация

Структура занятия

Настроение детей, их психологическое состояние в конкретные моменты могут стать причиной варьирования методов, приемов и структуры занятий.

- Структура занятий гибкая, разработанная с учетом возрастных особенностей детей, она включает в себя познавательный материал и элементы психотерапии.
- Выбор тематики занятий определяется характером нарушения развития и подбором наиболее адекватной тактики коррекционно-развивающей работы.
- Формы работы определяются целями занятий, для которых характерно сочетание как традиционных приемов и методов, так и инновационных (рисуночные тесты, рисование под музыку, и др.).
- Психологическое воздействие конструируется путем создания дозированных по содержанию, объему, сложности, физическим, эмоциональным и психическим нагрузкам заданий и образовательных ситуаций.

Занятие состоит из нескольких частей, каждая из которых может быть использована самостоятельно.

➤	Часть 1. Вводная	<ul style="list-style-type: none"> ○ Цель вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. ○ Основные процедуры работы – приветствия, игры с именами ○ Разминка в кругу: психологический настрой на занятие, приветствие (продолжительность 3 минуты).
----------	---------------------------------------	---

↘	Часть 2. Рабочая	<ul style="list-style-type: none"> ○ На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. ○ В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка.
↘	Часть 3. Завершающая	Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности, релаксации.

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.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- ✓ Индивидуально-групповая,
- ✓ Работа по мини-группам.

Предполагаемый результат

Результаты первого уровня:

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.
 - развитие навыков самоорганизации, саморегуляции и управления своими эмоциями и поведением;
 - сохранение психологического и физического здоровья.

Результаты второго уровня

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.
 - адекватная самооценка ребенка;
 - развитие познавательных процессов;
 - наличие опыта позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом.

- понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Способы определения результативности

Методы отслеживания результативности:

- ✓ Педагогическое наблюдение.
- ✓ Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, выполнения учащимися диагностических заданий, участия воспитанников в мероприятиях (концертах, викторинах, соревнованиях, спектаклях), активности обучающихся на занятиях.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Содержание занятия	Количество часов	Оборудование	Сроки проведения
сентябрь					
1.	Волшебный мир	Знакомство с оборудованием кабинета психолога и психомоторной коррекции. Знакомство с оборудованием сенсорной комнаты. Знакомство с оборудованием кабинета коррекционной гимнастики.	2	Оборудование кабинета психолога и психомоторной коррекции, оборудование сенсорной комнаты, оборудование кабинета коррекционной гимнастики.	1,2 неделя
2.	Объем и цвет	Работа с набором «Концентрация и внимание». Игра «Вода из шариков». Игра с использованием коврика «Топ-топ».	2	Набор «Концентрация и внимание», сухой бассейн, коврик «Топ-топ».	3,4 неделя
октябрь					
3	Веселые цвета	Игра «Гонщик». Игра «Разложи и познакомь цвета». Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	Развивающая игра «Гонщик», фиброоптическое волокно, коврик массажный для лечения плоскостопия.	1,2 неделя
4	Знакомство с водой	Игра «Кочки на болоте». Игра «Подводное царство». Игра «Морские фигуры».	2	Балансировка и координация «Кочки на болоте», интерактивная воздушно-пузырьковая трубка, скакалка, комплект геометрических фигур.	3,4 неделя
ноябрь					
5	Живые пальчики	Игра с песком «Пианино». Игра «Живые пальчики». Игра «Фигуры из пальцев».	2	Набор с песком для развития графомоторики, фиброоптический модуль «Облако», массажный мяч.	1,2 неделя

6	Сквозь звезды	Игра с песком «Звезды». Игра «Садимся на космический корабль». Игра «Достань до звезды».	2	Набор с песком для развития графомоторики, световой проектор со встроенным ротатором «Меркурий», колесо спецэффектов «Твердое», детский каркасный пружинный батут «Прыжок».	3,4 неделя
декабрь					
7	Веселые перемены	Игра «Мышка в лабиринте». Игра «Веселые перемены». Эстафета с применением мячей, скакалок, гимнастических палок.	2	Мышка в лабиринте, прибор динамической заливки света «Нирвана», мячи, скакалки, гимнастические палки.	1,2 неделя
8	Объём и цвет	Игра «Кубики, квадратики». Игра «Играю с радугой». Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	2	Набор «Пертра», фиброоптическое волокно, комплект геометрических фигур (треугольник, квадрат, круг).	3,4неделя
январь					
9	Веселые цвета	Игра «Найди отличия». Игра «Жемчужины». Упражнения на детской дорожке «ГОФР».	2	Набор «Пертра», сухой бассейн, детская дорожка «ГОФР» со следочками.	3,4 неделя
февраль					
10	Блестящая вода	Игра «Подводный мир». Игра «Блестящая вода». Игра «Морские фигуры».	2	Черепашка, интерактивная воздушно-пузырьковая трубка, мат напольный.	1, 2 неделя
11	Живые пальчики	Игра с песком «Отпечатки». Игра «Ловкие пальчики». Игра «Кого назвали тот и ловит».	2	Набор с песком для развития графомоторики, фиброоптический модуль «Облако», мат напольный.	3,4 неделя
март					
12	Сквозь звезды	Игра «Формидо». Игра «Космический сон». Упражнения с гимнастической палкой.	2	Развивающая игра «Формидо», фиброоптический ковер, обруч.	1, 2 неделя

		Игра «Вот так позы».			
13	Весёлые перемены	Игра «Шарик в лабиринте». Игра «Фантазёры». Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	2	Развивающая игра «Шарик в лабиринте», колесо спецэффектов «Жидкое» с неповторяющимся рисунком, набор набивных мячей.	3,4 неделя
апрель					
14	Волшебное царство	Арт– терапия «Я – волшебник». Игра «Цветное озеро и волшебный дождь». Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня».	2	Набор «Рисуем губкой – аппликатором», листы бумаги, фиброоптический модуль «Облако», мяч лёгкий для дыхания.	1, 2 неделя
15	Объемное цветное настроение	Моё настроение в цвете. Игра «Цветная объемная вода». Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	2	Цветные карандаши, листы бумаги, интерактивная воздушно-пузырьковая трубка, обруч.	3, 4 неделя
май					
16	Игра с настроением	Игра с настроением. Игра «Шарик настроения». Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	2	Масса для лепки, сухой бассейн, мяч.	1,2 неделя
17	Путешествие в лето	Игра «Подарок» Игра «Разноцветные бабочки»	1	Листы бумаги, карандаши, ручки, музыка Зеркальный шар с мотором, источник света для зеркального шара	3 неделя
	Итого занятий		33		

Литература:

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. СПб.: Союз, 1997.
2. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика ума. — М., 1993.
3. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер, 2000.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. СПб.: Речь, 2001
5. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. — М., 1993.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000.
7. Матюшкин А.М. Творческий потенциал одаренности: структура и развитие// Психология сегодня. Т. 2. Вып. 1. М., 1996.
8. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. — М., 2002.
9. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. Г.Г.Колос. — М.: АРКТИ, 2006
10. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой. –СПб.: ХОКА, 2007
11. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате. Практическое пособие. М.: АРКТИ, 2010.
12. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 1995.

ТЕЗАУРУС

Мультисенсорная среда – это организованное специальным образом пространство, которое оснащено различными стимуляторами, способствующими развитию и коррекции высших психических функций.

Релаксация – техника, помогающая справиться с переживаниями, восстановить силы и находиться в отличной форме.

Саморегуляция – способность управлять своими эмоциями и психикой в стрессовой ситуации.

Сказкотерапия – это метод психологической коррекции, помогающий развитию гармоничной личности и решению индивидуальных проблем.