

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Вологодской области**  
**Комитет по образованию администрации Вологодского муниципального**  
**округа**  
**МБОУ ВМО "Сосновская средняя школа"**

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора МБОУ  
ВМО «Сосновская средняя  
школа»



Клюева Н.А.

Приказ №177 от «30» августа 2023

г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Внеурочной деятельности  
«Удивительный мир сенсорной комнаты»  
5-8 класс  
(Чечнева Мария Юрьевна)

**п. Сосновка 2023 г.**

## Пояснительная записка.

Волшебный мир сенсорных комнат не оставляет равнодушным никого. Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему человека, очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности – все это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорных комнат для людей со специальными нуждами, с проблемами в развитии, обучении, поведении и социальной адаптации, с хроническими болями, посттравматическими болями, а также для всех людей нуждающихся в восстановлении и сохранении психоэмоционального равновесия.

Сочетание разных стимулов (света, музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений) оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека: как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее. Поэтому сенсорная комната не только способствует достижению релаксации, но и позволяет активизировать различные функции центральной нервной системы:

- стимулирует все сенсорные процессы;
- создает положительный эмоциональный фон и помогает преодолеть нарушения в эмоционально-волевой сфере;
- возбуждает интерес к исследовательской деятельности;
- корректирует нарушенные высшие корковые функции;
- развивает общую и мелкую моторику и корректирует двигательные нарушения.

Таким образом, в зависимости от поставленных задач, сеансы в сенсорной комнате можно рассматривать как:

- самостоятельную реабилитационную процедуру;
- способ подготовки к другим медико-психологическим мероприятиям;
- средство оптимизации реабилитационного процесса.

Условно оборудование СК можно разделить на два функциональных блока:

*Релаксационный* - в него входят мягкие покрытия, пуфики и подушечки, напольные и настенные маты, сухие бассейны с безопасными зеркалами, приборы, создающие рассеянный свет, подвешенные подвижные конструкции, игрушки, установка для ароматерапии и библиотека релаксационной музыки. Ребенок или взрослый, лежа в бассейне или на мягких формах, может принять комфортную позу и расслабиться. Медленно проплывающий рассеянный свет, приятный запах в сочетании с успокаивающей музыкой создают атмосферу безопасности и спокойствия. При необходимости, дополнительно, в такой обстановке можно проводить психотерапевтическую работу с пациентом.

*Активационный* - в него входит все оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами, сенсорные панели для рук и ног, массажные мячики и т.д. Дополнительно в него можно включить сухой бассейн. Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание, создают радостную атмосферу праздника. Применение оборудования этого блока СК направлено на стимуляцию исследовательского интереса и двигательной активности.

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

**Задачи:**

- 1) профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- 2) создание положительного эмоционального состояния;
- 3) формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
- 4) облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- 5) формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии;
- 6) развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
- 7) развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления.

**Противопоказания:** соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога), аллергия, инфекционные заболевания.

**Принцип комплектования группы:** добровольное участие.

**Оценка эффективности работы:**

эффективность сенсорной комнаты отслеживается по данным входящей и выходящей психодиагностики (методика Люшера), по результатам наблюдений педагога-психолога за учащимися.

**Предполагаемый результат:**

- приобретение навыков произвольной саморегуляции
- снижение тревожности
- сформированность умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих
- умение взаимодействовать в группе.

**Условия реализации программы**

**Методическое обеспечение:**

- сухой бассейн
- интерактивно воздушно-пузырьковая трубка
- светозвуковые панели «Лестница света», «Фонтан»
- фиброоптический настенный ковер «Звездочет»
- декоративно развивающая панель «Времена года»
- стол с подсветкой для рисования песком
- декоративно развивающие панели с подвижными элементами
- фиброоптический модуль «Веселое облако»

- тактильно-развивающая панель
- лабиринты с пазлом
- пуфы
- кресло «лепесток»
- музыкальные колонки

Каждое занятие состоит из нескольких частей:

Вступительная часть. Установление контакта педагога с детьми, создание эмоционального настроя в группе, организация совместной деятельности.

Основная часть. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной, сенсорной сферы.

Заключительная часть. Подведение итогов. Закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

### Учебно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов	Описание примерного содержания занятий
1	«Знакомство»	0,5	Ознакомление с кабинетом, знакомство участников друг с другом, преодоление барьеров перед общением друг с другом, снятие психоэмоционального напряжения.
2	Входящая диагностика тест «Люшера»	0,5	
3	«Все мы разные»	1	Повышение уверенности в себе, развитие умения говорить о своих сильных сторонах, повышение внутригруппового доверия. Ознакомление со способами восстановления эмоционального равновесия
4	«Учись управлять собой»	1	Обучение элементам аутотренинга, самостоятельному расслаблению организма, повышение сплоченности группы.
5	«Я один такой на свете»	1	Обучение применению мимики и жестов в обыденной жизни, развитие умения находить положительные стороны в людях.

6	«Диалог добра и зла»	1	Развитие умения различать проявления добра и зла, снятие психоэмоционального напряжения, установление телесного контакта, обучение приемам релаксации.
7	«Покажи себя со стороны»	1	Обучение определению положительных и отрицательных черт характера, передачи настроения других людей.
8	«Мой мир»	1	Помочь детям научиться бережно и внимательно относиться к себе и принимать себя.
9	«Дыхание жизни»	1	Определение симпатии детей по отношению друг к другу. Обучение гимнастики соединения движения с дыханием.
10	«Доброе тепло».	1	Обучение детей выражению своего настроения через движение, развитие симпатии друг к другу
11	«Мы – самые лучшие!»	1	Развитие сплоченности коллектива, дружеских чувств по отношению к участникам группы.
12	Развитие уверенности во взаимоотношениях друг с другом, обучение самомассажу головы.	1	Развитие уверенности во взаимоотношениях друг с другом, обучение самомассажу головы.
13	«Счастье»	1	Развитие положительного эмоционального фона в группе, развитие внимания, памяти.
14	«Потаенные места»	1	Развитие навыков наблюдения и самонаблюдения, снятие психоэмоционального напряжения.
15	«Учись самовыражаться»	1	Научиться осознавать свои эмоциональные состояния и мотивы поведения, самоопределение настроения.
16	«Мы живем среди людей»	1	Развитие позитивного сотрудничества детей, обучение приемам релаксации.
17	. «Школа жизни»	1	Продолжать развивать чувство принадлежности к группе, положительного эмоционального фона.

18	«Все самое интересное»	1	Развитие психологической комфортности в группе участников, навыков самосознания, самоопределения.
19	«Мое настроение»	1	Развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и распознавать чувства окружающих людей.
20	«Саморазвитие»	1	Развитие положительной самооценки друг к другу, коррекция эмоционально – личностной сферы ребенка.
21	«У водопада» «В лесу у ручья»	1	общая релаксация; развитие слуха, воображения и коммуникации.
22	«На космическом корабле»	1	тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации.
23	Песочная терапия «Мысленная картина»	2	Общая релаксация, снятие напряжения создание хорошего настроения; тренировка зрительной памяти
24	«Кривые зеркала»	1	создание положительного эмоционального состояния.
25	«Сказка терапия»	1	Снятие психоэмоционального напряжения, переключение энергии в положительное русло
26	«Звездочеты»	1	стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие зрительной координации.
27	«Коса»	1	развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов.
28	«Золотая рыбка»	1	сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.
29	Музыкотерапия. «Что я чувствую, когда слушаю музыку»	1	мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства.
30	«Солнечные зайчики»	1	мышечное расслабление; снижение напряжения; создание положительного

			эмоционального фона;
31	«Поймай взглядом»	1	активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания движения.
32	«Узнай прикосновения»	1	развитие кинестетических ощущений; развитие самосознания, воображения; релаксация.
33	«Писатели звездных историй»	1	Развитие коммуникации группы; раскрепощение; воображение; мышечное расслабление.
34	«Все кончается а мы остаемся!»  Выходная диагностика (тест Люшера). Беседа по итогам работы.	1	Подведение итогов работы. Закрепление положительных эмоций от работы на занятиях

## Литература:

1. "Сенсорная комната - волшебный мир здоровья." Учебно-методическое пособие под общей редакцией В.Л. Жевнерова.
  2. Сенсорные комнаты "Снузлин" (сборник статей и методические рекомендации. -М.: ООО Фирма "Вариант", 2001.
  3. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. СПб.: Союз, 1997.
  4. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика ума. — М., 1993.
  5. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер, 2000.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. СПб.: Речь, 2001

Интернет-ресурсы:

<http://akvamarin.kz/index.php?page=metodiki>