Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 91 компенсирующего вида»

(МДОУ «Д/с №91»).

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДЕНО:

педагогическим советом

приказом от 31.08.2020г. № 01-11/142

(протокол от 31.08.2020г. № 1)

Дополнительная общеобразовательная программа «Гармония»

социально-педагогической направленности.

Возраст воспитанников: 5-7 лет.

Срок реализации: 1 год

Буданова Татьяна Юрьевна, педагог-психолог

Ухта

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Гармония» (далее — Программа) имеет социально-педагогическую **направленность** и разработана для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет с особыми образовательными потребностями.

Актуальность Программы

Сенсорная комната — это особым образом организованная среда для воздействия на три основных канала восприятия человеком окружающего мира — кинестетический (тактильные контакты, ощущения текстур, температур), аудиальный (звуки) и визуальный (цвет). Сенсорная комната психологической разгрузки создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность, является профилактическим средством от переутомления для детей и взрослых. Вне зависимости от возраста и состояния здоровья, человек находящийся в сенсорной комнате психологической разгрузки, ощущает полный покой, комфорт и безопасность.

Ученые установили взаимосвязь между чувствами и телесными ощущениями, т.е. эмоции влияют на тело человека и, наоборот, через мышцы можно влиять на чувства. Расслабляя мышцы можно ослабить мышечный панцирь, приблизиться к своим чувствам..

Развитие ребенка тесно связано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников, так как никакое общение, воздействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями.

Активирующая сенсорная комната подразумевает наличие специальных игр, стимулирующих развитие психических процессов. Для детей с особыми образовательными потребностями сенсорная комната представляет собой соединение релаксационного блока, стимулирующей и развивающей зоны. Принимая во внимание темп жизни современного общества и степень информационной и эмоциональной нагрузки, обоснованным становится применение специальных средств, позволяющих снизить негативное влияние таких нагрузок на психику. А для детей с особыми образовательными потребностями, такие средства необходимы для сознания условий полноценного развития и общения.

Новизна Программы. Использование сенсорной комнаты в реабилитации детей с особыми образовательными потребностями является эффективным методом коррекции и развития и предусматривает различные виды стимулирующего воздействия. Специально

организованная среда сенсорной комнаты позволяет не только развить сенсомоторные навыки, но и улучшить психоэмоциональное состояние, активизировать внимание, слуховые и зрительные ощущения, получить положительные эмоции, укрепить нервную систему. 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.

Отличительные особенности Программы

В программе «Гармония» акцент делается на развитие социальных эмоций, коммуникативных навыков, снятие мышечного и эмоционального напряжения на основе работы с собственным телом. Одним из средств достижения данных задач являются занятия с использованием оборудования сенсорной комнаты. Сенсорная комната представляет собой реальную возможность расширить жизненный опыт детей, обогатить их чувственный мир, способствует нормализации психического состояния человека.

Особенностью сенсорной комнаты являются необычные эффекты объемных предметов, света и звука, ощущений. Мягкие кресла, модули и сухой бассейн способствуют освоению и совершенствованию двигательных навыков. Напольное и настенное покрытие оказывают приятное расслабляющее воздействие, обеспечивают возможность удобной позы. Периодическое и многократное посещение ребенком сенсорной комнаты позволяет решать многие задачи его реабилитации. На занятиях в темной сенсорной комнате применяются различные источники света и звуков. Воздействие на мозг сенсорными стимулами через 15-20 минут пребывания в сенсорной комнате способствует достижению состояния релаксации, благодаря чему нормализуются многие функции человеческого организма.

Адресат Программы

Программа адресована для детей 5-7 летнего возраста, для которых характерна чрезмерная утомляемость, эмоциональная истощаемость, непоседливость, вспыльчивость, замкнутость, нарушения поведения, а также с задержками психического и речевого развития.

<u>Противопоказания:</u> обострение соматических и психических заболеваний, аллергическая и бронхиальная патология.

Зачисление в группы для занятий по данной программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором между родителями и дошкольным образовательным учреждением.

Объем Программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы составляет **32 учебных часа**.

Формы организации образовательного процесса

- индивидуальная работа
- работа малыми подгруппами (до 3 чел)

Занятия проводятся в игровой форме, как самой приемлемой формы обучения детей дошкольного возраста. Поэтому каждое занятие превращается в своеобразную игру: путешествие, поход, экскурсии, сказки и т.п.

Срок освоения Программы: 1 год.

Режим занятий

Образовательная деятельность в рамках Программы проводится 1 раз в неделю: индивидуально или малыми подгруппами (до 3 чел), по графику. Продолжительность занятий 1 академический час (в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 и возрастным нормам детей продолжительность 1 академ. часа для детей 5-7 лет – 25 -30 минутам).

Занятия по данной Программе осуществляются во второй половине дня.

Цели и задачи Программы

Цель Программы:

Развитие эмоциональной - волевой сферы, через организацию занятий в сенсорной комнате.

Задачи:

- Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения,
- Развивать навыки саморегуляции и релаксации, для формирования способности управлять своим эмоциональным состоянием;
 - Создание необходимых условий для восстановления душевного равновесия.
 - Развитие познавательной сферы и личностных качеств дошкольников.
- Формирование и развитие тонкой моторики, повышение уровня тактильного восприятия.
 - Развивать навыки социального поведения;
 - Развивать способность детей к эмпатии.

2. Учебный план.

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Раздел 1.	8
1.1.	Знакомство с сенсорной комнатой и тактильной средой.	1
1.2.	Знакомство со зрительной средой	1
1.3.	Знакомство с мягкой средой.	1
1.4.	Знакомство со звуковой средой	1
1.5.	Знакомство с песком.	1
1.6.	Мы создаем мир	2
1.7.	«Пирамида любви»	1
2	Раздел 2.	12
2.1.	« Я самый – самый»	1
2.2.	«Зеркальный шар»	1
2.3.	«Заряд бодрости»	1
2.4.	«Волшебный стул»	1
2.5.	«Песочные прятки»	1
2.6.	«Песочные строители»	1
2.7.	«Тренируем эмоции».	1
2.8.	«Дыши и думай красиво».	1
2.9.	«Шалтай- Болтай»	1
2.10	«Сбрось усталость».	1
2.11	«Волшебный мешочек»	1
2.12	«Звучащая сила»	1
3	Раздел 3.	11
3.1.	«Полет высоко в небе»	1
3.2.	«Путешествие в волшебный лес».	1
3.3.	«Солнечный лучик»	1
3.4.	«Песочный круг»	1
3.5.	«Снежинки»	1
3.6.	«Слова наоборот».	1
3.7.	«Прогони капризок»	1
L	I .	

3.8.	«Стойкий оловянный солдатик».	1
3.9.	«Просыпайся, третий глаз».	1
3.10	«Волшебный клубочек».	1
3.11	«Птица счастья».	1
3.12	«Волшебный мешочек»	1
	ВСЕГО:	32

3. Календарно-тематическое планирование

<u>о</u> ТИТ	T	Программное содержание		Матапуал абапуларануу
№ занятия	Ж Ния Тема - в Тема	Цели и задачи	Методы и приемы	Материал, оборудование
1.1.	Знакомство с сенсорной комнатой; знакомство с тактильной средой.	Цель : Познакомить с сенсорной комнатой и правилами поведения;	 Знакомство с тактильной средой. Имитационная ролевая игра «Покажи нос», Психогимнастика «Солнечные лучики». 	- Сенсорная тропа для ног - Массажные мячи и валики - Игровое тактильное панно - Сухой душ.
1.2	Знакомство со зрительной средой.	Цель : развитие внимания, исследовательского интереса.	- Имитационные ролевые игры, этюды: «Волшебный клубочек», «Прощание на экзотических островах» Беседа «Как можно поздороваться» приемы саморегуляции; - метод направленного воображения; - психогимнастика; - развивающие игры	- Безопасная пузырьковая колонна; - Зеркальный шар; - звездное небо; - Волшебная нить; - Переливающиеся цветы.
1.3	Знакомство с мягкой средой	Цель : создание условий для релаксации и спокойного состояния.	- Имитационные ролевые игры, этюды: «Моя любимая игрушка», «Порхание бабочки», «Круг друзей» -Психогимнастика; - Музыкотерапия; - Приемы саморегуляции	пуфик-кресло с гранулами,сухой бассейн,подушки с гранулами,диван с гранулами
1.4	Знакомство со звуковой средой	Цель : Увеличение интеллектуальной работы мозга; тонизирование центральной нервной системы; учить представлять себя коллективу сверстников.	Имитационные ролевые игры, этюды: «Назови себя»; «Тихое озеро»; «Эстафета дружбы» Психогимнастика; - Музыкотерапия; - Приемы саморегуляции	Музыкальный центр

			- Сказкотерапия; - Рисуночные методы	
1.5	Знакомство с песком.	Цель : продолжать воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, развивать атмосферу тепла, любви и ласки, развивать мелкую моторику рук, снижать психофизическое напряжения	- Имитационные ролевые игры, этюды: «Знаешь ли ты себя»; «Солнечные лучики» Психогимнастика; - Музыкотерапия; - Метод песочной терапии	Панно «Волшебная полянка»; Песочный планшет
1.6	Мы создаем мир. 1 часть	Цель: развитие и расширение представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека; развитие тактильной чувствительности, слуховой памяти, произвольности; развитие наглядно-образного мышления; восприятия цвета; восприятия формы;	- Развивающие игры: «Геометрические фигуры», «Волшебные нити» - Имитационные ролевые игры, этюды: « Что понравилось» и др Психогимнастика; - Музыкотерапия; - Метод направленного воображения	- Игровое тактильное панно
1.7	Мы создаем мир. Часть 2	Цель: учить перевоплощаться в животных, изображая их с помощью пластики, мимики, жестов; развивать тактильную чувствительность, слуховую память, мелкую моторику рук, воображение.	- Имитационные ролевые игры, этюды: «Перевоплощение» и др.(наполняемся волшебной силой») Сказкотерапия. «Путешествие по морю-океану», «Второй урок волшебства» - море и их обитатели» - Развивающие игры	- Игровое тактильное панно

1.8	«Пирамида любви»	Цель: воспитывать уважительное, заботливое отношение к миру и людям; развивать коммуникативные способности; релаксация, развитие дыхания, воображения, внимания, логического мышления, мелкой моторики рук.	- Имитационные ролевые игры, этюды:. «Пирамида любви», «Воздушный шарик» - Распределение по центрам сенсорной комнаты: - Застегивание и расстегивание пуговиц, лабиринты; - Развивающие игры: «4-й лишний»; «Найди заплатку» - Разбери фасоль; - Психогимнастика; - Музыкотерапия; - Метод песочной терапии - Метод направленного воображения	- тактильное панно - пальчиковый бассейн - космический песок
2.1	« Я самый – самый»	Цель : развитие эмоционально — выразительных движений, мелкой моторики рук, внимания; снятие психоэмоциональных напряжений.	- Имитационные ролевые игры, этюды: «Изобрази явление», «Я самый — самый Распределение по центрам сенсорной комнаты: - Психогимнастика; - Музыкотерапия; - Метод песочной терапии - Метод направленного воображения	- сухой бассейн; - тактильное панно; - песочный планшет; - волшебные нити; - туча; - космический песок массажные дорожки для ног.
2.2.	«Зеркальный шар»	Цель: профилактика недостатка тактильной чувствительности; развитие внимания, творческого воображения, логического мышления.	 Имитационные ролевые игры, этюды «Послушай и повтори» и др. Использование «Зеркального шара». Загадки. Психогимнастика; Метод направленного воображения Метод песочной терапии 	- сухой бассейн; - тактильное панно; - песочный планшет; - волшебные нити; - туча; - космический песок.

2.3.	«Заряд бодрости»	Цель: Развитие зрительного восприятия, внимания, памяти, мелкой моторики; продолжать учить детей избавляться от повышенной раздражительности.	 Развивающие игры Имитационные ролевые игры, этюды: «Заряд бодрости», «Эстафета дружбы». Распределение по центрам сенсорной комнаты: Развивающие игры: «Собери картинку» и др. Психогимнастика; Метод направленного воображения Имитационные ролевые игры, 	- пальчиковый бассейн; - геометрическое панно; - панно «звездное небо»; - шар доброты; - сухой бассейн.
2.4	«Волшебный стул»	Цель: воспитывать умение быть ласковым, активизировать в речи детей нежные, ласковые слова; развитие внимания, мелкой моторики, тренировка зрительного нерва, профилактика недостатка тактильной чувствительности	 - имитационные ролевые игры, этюды: «Волшебный стул» и др. - Беседа «Как можно узнать настроение человека?» - Распределение по центрам сенсорной комнаты: - Развивающие игры: «Круг друзей». - Психогимнастика; - Метод направленного воображения - Метод песочной терапии - Сказкотерапия 	- пузырьковые колонны; - шнуровка; - светильник «цветы»; - песочный планшет.
2.5	«Песочные прятки»	Цель: закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей; развитие пространственных представлений, ориентировка на «песочном листе»; развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия,	 Развивающие игры: «Узоры на песке», «Мы едем в гости» Игра-упражнение «Песочные прятки» Распределение по центрам сенсорной комнаты Метод песочной терапии Психогимнастика 	- пальчиковый бассейн; - массажные дорожки для ног; - песочный планшет

		образного мышления,		
		произвольности.		
		Цель: закрепление	- Развивающие игры: «Отпечатки»,	
		пространственных	«Песочные строители»	
2.6.	«Песочные	представлений, развитие	- Метод направленного воображения	- Космический песок
2.0.	строители»	слуховой и зрительной памяти;	- Сказкотерапия	- Космический песок
		снятие психоэмоционального	- Приемы саморегуляции	
		напряжения.	- Метод песочной терапии	
			- Имитационные ролевые игры,	
		Цель: Учить детей	этюды: «Тренируем эмоции»,	
		приемлемыми способами	«Победитель злости»	
		избавляться от гнева;	- Распределение по центрам сенсорной	- сухой бассейн;
2.7.	Тренируем	тренировать усидчивость;	комнаты:	- шнуровка, игра «волшебные ниточки»
2.7.	эмоции».	развитие мелкой моторики,	- Беседа «Расскажи чем мы сегодня	- космический песок
		внимания.	занимались».	ROCWIN ICCRIM IICCOR
		BITIMETITIA.	- психогимнастика;	
			- Приемы саморегуляции	
			- Метод песочной терапии	
			- Имитационные ролевые игры,	
			этюды: «Дыши и думай красиво» и др.	
			- Сказкотерапия «Мальчик-ябеда»	
		Цель: Повышать уверенность в	- Релаксационное упражнение	
	 «Дыши и думай	себе; учить стабилизировать	«Золотистый поток» 4.	
2.8.	красиво».	эмоциональное состояние;	- Беседа : «Поделитесь	- спокойная приятная музыка
	1	профилактика негативных черт	впечатлениями», «Расскажи, чем мы	
		характера.	сегодня занимались».	
			- Психогимнастика;	
			- Музыкотерапия	
			- Развивающие игры	

2.9.	«Шалтай- Болтай»	Цель: Развивать когнитивную сферу детей; активизировать произвольное внимание, умственные способности; развивать тактильную чувствительность, мелкую моторику; развивать органы чувств и вестибулярный аппарат; формировать умение расслабляться в процессе идеомоторных движений и представлений образов; формировать навыки саморегуляции.	- Имитационные ролевые игры, этюды: «Шалтай- Болтай», «Возьми себя в руки» Релаксационное упражнение - Развивающие игры - Метод направленного воображения - Метод песочной терапии - Сказкотерапия - Приемы саморегуляции	- сухой дождь; - сухой бассейн; - песочный планшет, мелкие ракушки, бусинки, камешки.
2.10	«Сбрось усталость».	Цель: Развивать умение управлять своим эмоциональным состоянием; учить детей расслабляться, рассказывать о своих чувствах и переживаниях; развивать произвольное внимание, координацию движений, воображения, память, логическое мышление.	- Имитационные ролевые игры, этюды: «Свеча», «Сбрось усталость» Рассказывание стихов с помощью рук. «Не хотим мы больше спать» - Психогимнастика; - Метод направленного воображения - Развивающие игры - Беседа	- сухой бассейн; - пальчиковый бассейн; - туча; - геометрическое панно.
2.11	«Волшебный мешочек»	Цель: Профилактика плоскостопия, развитие внимания, тренировка зрительного нерва, развитие мелкой моторики,	- Имитационные ролевые игры, этюды: « Волшебный мешочек», «Заплетаем косу» - Музыкотерапия «Прослушивание звуков леса»	тактильное панно;массажная дорожка для ног;сухой бассейн;пузырьковые колонны;космический песок.

2.12	«Звучащая сила»	профилактика агрессии Цель: Активизировать клетки мозга, насыщением их кислородом. Учить детей анализировать свое эмоциональное состояние; познакомить детей с правилами доброжелательного поведения; формировать навыки саморегуляции поведения,	- Психогимнастика; - Метод направленного воображения - Развивающие игры - Имитационные ролевые игры, этюды: «Звучащая сила» и дрЧтение узбекской народной сказки «Упрямые козы» - Беседа о прочитанном: - Тренинг эмоций Упражнение «Оцени свою работу».	- тактильное панно; - массажная дорожка для ног; - сухой бассейн; - пузырьковые колонны; - космический песок.
		контроля эмоций.		
3.1.	«Полет высоко в небе»	Цели: Развитие логического мышления; воображения, релаксация профилактика недостатка тактильной чувствительности, развитие мелкой моторики.	- Развивающие игры: «Пословицы», «Сложи квадрат»; - Распределение по центрам сенсорной комнаты (пройдя по сенсорной тропе, через сухой душ): - Завязывание и развязывание шнурков и т. д Имитационные ролевые игры, этюды : «Полет высоко в небе», «Прощание на экзотических островах».	- логические домики; - тактильное панно - разрезные части квадрата; - сухой бассейн - зеркальный шар
3.2	«Путешествие в волшебный лес».	Цель: Учить детей снимать усталость, заряжать себя активностью, бодростью; релаксация; развитие воображения, памяти, внимания	- Имитационные ролевые игры, этюды: «Очки», «Усы», «Губы», «Бородка», «Путешествие в волшебный лес», «Солнечные лучики».	-мягкие модули геометрических фигур; -пальчиковый бассейн; - космический песок.

			- Распределение по центрам сенсорной	
			комнаты:	
			- Психогимнастика;	
			- Псилогимнастика, - Метод направленного воображения	
			- Развивающие игры	
			- Метод песочной терапии	
			- Имитационные ролевые игры,	
		Цель: развитие творческого	этюды: «Аленький цветочек»,	
		воображения, тактильной	«Цветок».	- сухой бассейн;
3.3	«Солнечный	чувствительности, мелкой	,	
3.3	лучик»	<u> </u>	- Распределение по центрам	- короб с сухим песком и множество
		моторики.	сенсорной комнаты.	мелких игрушек
			- Развивающие игры: «Заплетаем	
			косу», «Солнечный лучик»	
			- Имитационные ролевые игры,	
		Цель: Развитие памяти, внимания, воображения, профилактика недостатка	этюды: «Давайте поздороваемся»	
			«Прогулка под тучкой».	
			- Развивающие игры: «Песочный	- сухой бассейн;
3.4	«Песочный круг»		круг», «Послушай и запомни пары	- короб с сухим песком и множество
		тактильной чувствительности.	слов», «По первому слову вспомни его	мелких игрушек
		тактильной чувствительности.	пару»	
			- Психогимнастика;	
			- Приемы саморегуляции	
		Цель: развивать умение	- Имитационные ролевые игры,	
		управлять своим	этюды: «Свеча», «Снежинки».	- зеркальный шар
		эмоциональным состоянием,	- Распределение по центрам сенсорной	- панно геометрические фигуры;
3.5	«Снежинки»	расслабляться, рассказывать о	комнаты:	- тактильное панно;
		своих чувствах и	- Развивающие игры: «4-й лишний» и	- сухой бассейн.
		переживаниях; развитие	др;	
		творческого воображения,	- Психогимнастика;	

		логического мышления, памяти,	- Метод направленного воображения	
		внимания, мелкой моторики.		
3.6	«Слова наоборот».	Цель: релаксация; развитие воображения, мелкой моторики; профилактика агрессии; снятие повышенного мышечного тонуса	 Развивающие игры: «Слова наоборот», «Речевка». Имитационные ролевые игры, этюды: «Отдохнем» и др. Распределение по центрам сенсорной комнаты: Психогимнастика; Метод песочной терапии 	- шар доброты; - аленький цветочек; - космический песок; - туча
3.7.	«Прогони капризок»	Цель: Профилактика негативных черт характера; расслабление мышц тела.	- Развивающие игры: «Отгадай, что в мешочке» и др Имитационные ролевые игры, этюды: «Прогони капризок», «Насос и мяч» - Метод песочной терапии - Психогимнастика;	- шар доброты; - космический песок; - туча
3.8	«Стойкий оловянный солдатик».	Цель: помочь детям приемлемым способом избавиться от агрессивных состояний; развитие логического мышления, внимания, мелкой моторики; профилактика недостатка тактильной чувствительности, тренировка зрительного нерва.	- Имитационные ролевые игры, этюды: «Рубка дров», «Стойкий оловянный солдатик» Развивающие игры «Пословицы» и др; - Распределение по центрам сенсорной комнаты: - Психогимнастика;	- пузырьковые колонны; - фиброоптические волокна (водопад, фонтан); - панно «космос»

3.9	«Просыпайся, третий глаз».	Цель: изучение мимики, выражения в мимике эмоциональных состояний; снятие психоэмоционального напряжения у детей	- Мимическая гимнастика Имитационные ролевые игры, этюды: «Просыпайся, третий глаз», «Сломанная кукла» Распределение по центрам сенсорной комнаты: - Психогимнастика; - Метод песочной терапии	- шнуровки; - тактильное панно; - песочный планшет;
3.10	«Волшебный клубочек».	Цель: релаксация; развитие воображения, логического мышления, мелкой моторики, усидчивости.	- Имитационные ролевые игры, этюды: «Волшебный клубочек», «Летняя ночь», «Эстафета дружбы» Развивающие игры: «Клубочек». «Подбери картинку», «Подбери заплатку» - Распределение по центрам сенсорной комнаты: - Психогимнастика;	- тактильное панно; - пальчиковый бассейн.
3.11	«Птица счастья».	Цель: снятие негативных эмоциональных состояний; релаксация и развитие воображения	 Имитационные ролевые игры, этюды: «Коврик злости», «Птица счастья, «Прощание на экзотических островах». Распределение по центрам сенсорной комнаты. Сказкотерапия; Психогимнастика; Метод песочной терапии 	- шар доброты; - аленький цветочек; - космический песок; - туча

3.12	«Волшебный мешочек»	Цель: снятие психоэмоционального напряжения у детей; избавление от агрессии и негативных импульсов.	 Имитационные игры, этюды: «Гора с плеч», «Шарик». Техника «Разрывание бумаги» Метод песочной терапии (Работа на песочном планшете). Развивающая игра: «Волшебный мешочек» Приемы саморегуляции 	- песочный планшет
------	------------------------	--	--	--------------------

4. Календарный учебный график

	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Сроки
Группа				контрольных
				процедур
Группы 5-7 лет	01.10.2020	22.05.2021	32	Два раза в год:
т руппы 3-7 лет				октябрь, апрель

5. Планируемые результаты

Дети научатся:

- Правильно выражать свои мысли, желания, чувства, эмоциональные реакции;
- Различать определенные эмоциональные состояния взрослых и детей по особенностям жестов, мимики, движений.
- Контролировать свои эмоциональные реакции;
- Уступать друг другу в конфликтных ситуациях

Дети приобретут навыки:

- Произвольной саморегуляции;
- Вести доброжелательный диалог, используя различные средства выразительности.
- Снижение тревожности;
- Повышение самооценки, уверенности в себе.

6. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации Программы

Занятия проводятся в Сенсорной комнате, которая наполнена оборудованием и материалами для снятия психоэмоционального напряжения. В ней имеются все необходимые ресурсы для проведения занятий:

- ✓ дидактические, настольно-печатные игры; материалы для гендерного воспитания мальчиков и девочек;
 - ✓ мягкая, принимающая контур тела мебель;
 - ✓ настенные панно,
 - ✓ интерактивные сенсорные панели,
 - ✓ пузырьковые колонны,
 - ✓ фибр оптический водопад, фонтан,
 - ✓ светодиодный дождь,

- ✓ сухой бассейн,
- ✓ зеркальный шар,
- ✓ тактильное и развивающее оборудование,
- ✓ песочный планшет, кинетический песок,
- ✓ сенсорная тропа для ног,
- ✓ сухой душ,
- ✓ массажные мячи и валики,
- ✓ наборы мелких игрушек: люди, деревья, транспорт, мебель и. д;
- ✓ наборы цветных камушек, ракушек и т. д;
- ✓ музыкальный центр,
- ✓ картотека релаксационной, классической музыки, игр, направленных на всестороннее развитие ребенка.

Методы и приемы взаимодействия с детьми

- Имитационные ролевые игры; этюды;
- Психогимнастика; дыхательная гимнастика; музыкотерапия;
- Сказкотерапия;
- Рисуночные методы;
- Метод песочной терапии;
- Беседы;
- Наблюдения;
- Техники и приемы саморегуляции;
- Метод направленного воображения;
- Чтение художественной литературы;
- Развивающие игры.
- Интегрированные занятия; индивидуальная работа, подгрупповая работа.

Методическая литература

- 1. Сенсорная комната волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие. Под общей ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой. Ю.С. Галлямовой.-СПб.:ХОКА,2007— ч. : Сенсорная комната.
- 2. Сенсорная комната. Аннотация и методические рекомендации по использованию. Санкт-Петербург; Методическое обеспечение.
 - 3.Колос Г.Г. Сенсорная комната в ДОУ.-М.:АРКТИ, 2010.
- 4. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ.- М.: АРКТИ, 2008.

- 5. Хухлаева О. В. Лесенка радости: Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. М., 1998.
 - 6. Чистякова М. И. Психогимнастика. М., 1995.
- 7. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. М.: Айрис-пресс, 2004.

Музыкальное сопровождение:

- Классические музыкальные произведения русских и зарубежных композиторов;
- Аудиозаписи из серии «звуки природы»;
- Аудиозаписи из серии «музыка для релаксации».

Структура занятия в сенсорной комнате

Вся организованная образовательная деятельность имеет общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Структура была разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста и построена таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой.

В темной сенсорной комнате применяются различные источники света, звуков, запахов. Поэтому перед началом основной работы необходимо познакомить детей с каждым прибором, научить концентрировать на нем внимание, выполнять необходимые определенные действия, принимать удобные для занятия позы и т.п. Включение прожекторов и введение в занятия различных эффектов, воздействующих на восприятие, требует постепенности и периодичности. Нельзя использовать большое количество интерактивных приборов одновременно, а также предлагать для одномоментного восприятия одинаковые по эффекту воздействия приборы.

Первые занятия в программе направлены на ознакомление с сенсорной комнатой, с ее пространством, на овладение взаимодействием с материалами и оборудованием, находящимся в ней. На этом этапе решаются задачи создания атмосферы доверия и безопасности. Знакомство с интерактивным оборудованием проводится постепенно, предъявляя детям по одному прибору. Сначала они включаются в освещенной комнате, а затем предупреждают ребенка о том, что в комнате станет темнее, так как выключат свет, и он сможет увидеть, например, как прыгают "солнечные зайчики". Затем выключают общее освещение и оставляют включенным только зеркальный шар, который вращается в луче направленного на него света.

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

Часть 1. Вводная

Цель вводной части - настроить ребенка на работу, установить эмоциональный контакт между ребенком и педагогом.

Часть 2. Рабочая

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка занятия.

Во вторую часть входят: этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка.

Сенсорная комната разделена на развивающие центры, в каждом центре ребенок занимается 2-3 минуты индивидуально и самостоятельно, а педагог-психолог проверяет и помогает. Дети переходят из одного центра в другой по звонку колокольчика.

Основные процедуры:

элементы сказкотерапии с импровизацией;

элементы психодрамы;

игры на развитие навыков общения;

игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;

рисование, кляксография, рисование на песке, игры с песком.

Часть 3. Релаксация

Целью этой части являются:

- упражнения на мышечную релаксацию, которые снижают уровень возбуждения, снимают напряжение;
 - дыхательную гимнастику, которая действует успокаивающе на нервную систему;
 - мимическую гимнастику, которая направлена на снятие общего напряжения.

Часть 4. Завершающая

Основной целью этой части является закрепление положительных эмоций от работы. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или, создание песочного рисунка.

Формы контроля

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов выполнения воспитанниками творческих заданий.

Оценочные материалы

В качестве оценочных материалов педагог использует следующий диагностический инструментарий:

Методика «Волшебная страна чувств» (Авторская – Т – Грабенко, Т. Зинкевич – Евсигнеева, Д. Фролов).

Цель: исследование психоэмоционального состояния.

Возраст: от 4 до 11 лет

Перед ребенком (или детьми) ведущий раскладывает или просит достать восемь разноцветных карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и бланк методики.

Инструкция 1: «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость, Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда — всю краску унес ветер.»

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики. Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

Инструкция 2: «Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету домика».

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств.

В результате мы узнаем, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

Инструкция 3: «Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри — вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту. Помести на ней Чувства, живущие в домиках, как тебе хочется ».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это — человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят и говорит, что в следующий раз они начнут ближе знакомиться с этой страной, и узнают много интересных историй.

Обработка результатов.

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее.

- 1. Все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.
- 2. Адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики.
- 3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:
 - голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
 - туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
 - руки до плеч (символизируют эмоциональную деятельность);
 - тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
 - ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «Заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаем, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие» в голове, окрашивают мысли. Если в голове живет «страх», наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В ногах живут чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в

ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими.

- 6 8 домиков (75%-100%) раскрашены адекватными цветами, распределены по «Карте страны» гармонично норма психоэмоционального состояния.
- 3 5 (38%-62%) домиков раскрашены неадекватными цветами, распределение по «Карте страны» вызывает дисгармонию – уровень психоэмоционального состояния ниже нормы.

Цветовой тест Люшера.

Цветовая методика Люшера позволяет определить уровень комфортности ребенка в различных местах его времяпровождения (дом, сад, школа) и выявить его возможное депрессивное состояние.

Взрослый предлагает ребенку выбирать по очереди из 8 разноцветных карточек наиболее приятный цвет. Номера цветов записываются. На основе записей строится индивидуальная характеристика ребенка и даются рекомендации по способам, позволяющим избежать стресс и его симптомы.

Номера цветов:

- серый 0
- темно-синий 1
- зеленый 2
- оранжево-красный 3
- желтый 4
- фиолетовый 5
- коричневый 6
- черный 7

Цветовые карточки предъявляются испытуемому на белом фоне и раскладываются в случайном порядке на примерно равном расстоянии друг от друга.

Инструкция: «Посмотри внимательно на эти 8 карточек. **Выбери, какой цвет является самым приятным для тебя в данный момент.** Постарайся не связывать этот цвет с какими-либо вещами — одеждой, машиной и т.д. Выбирай цвет, наиболее приятный сам по себе».

Выбранная карточка переворачивается и убирается в сторону из поля зрения испытуемого. «Хорошо, а теперь выбери самый приятный цвет из оставшихся».

Эта инструкция и, соответственно, выборы повторяются до тех пор, пока перед испытуемым не останется три последних карточки. «Хорошо, а теперь выбери самый неприятный цвет».

Все выборы испытуемого записываются. По окончании первой серии испытуемому вновь предлагаются все карточки: «Теперь попробуй еще раз выбрать самый приятный цвет из этих карточек. Не старайся вспомнить, как ты выбирал в прошлый раз, просто выбирай самый симпатичный цвет».

Созданная испытуемым цветовая последовательность разбивается на группы:

- «+» наиболее приятные цвета;
- «х» приятные цвета;
- «=» безразличные цвета;
- «—» неприятные, отвергаемые цвета.

Далее результаты соотносятся с интерпретационными таблицами для качественного анализа

Оценка результатов

- **4 балла** в начале ряда синий, желтый, фиолетовый цвета. Черный, серый, коричневый в конце ряда. Благоприятное эмоциональное состояние.
- **3 балла** допускаются красный и зеленый цвета на первых позициях. Смещение серого и коричневого в середину ряда. Удовлетворительное эмоциональное состояние.
- **2** балла смещение черного в середину ряда. Синий желтый, фиолетовый на последних позициях. Эмоциональное состояние ребенка неудовлетворительное требуется помощь психолога, педагога.
- **1 балл** черный и серый в начале ряда; ребенок отказывается от выполнения. Ребенок находится в кризисном состоянии, требуется помощь специалистов (психолога, психотерапевта).

7. Список используемой литературы

- 1. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. М.: Айриспресс, 2004.
- 2. Сенсорная комната волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие. Под общей ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой. Ю.С. Галлямовой.-СПб.:ХОКА,2007— ч. : Сенсорная комната.
- 3. Сенсорная комната. Аннотация и методические рекомендации по использованию. Санкт-Петербург; Методическое обеспечение.
 - 4.Колос Г.Г.Сенсорная комната в ДОУ.-М.:АРКТИ, 2010.
- 5. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ.- М.: АРКТИ, 2008.

6. Хухлаева О. В. Лесенка радости: Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. М., 1998.

7. Чистякова М. И. Психогимнастика. М., 1995.