



*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №10 «Белочка»*

Утверждено
на педагогическом совете № 1
от «30» августа 2023 г

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
Города Нижневартовска
С.А.Головина _____
Приказ № 397 от 30.08.2023

Дополнительная общеобразовательная программа
психофизической направленности по формированию адаптационных
возможностей в условиях сенсорной комнаты у детей 2-7 лет
«Волшебная комната»

**Нижневартовск
2023**

1. Оглавление	2
2. Паспорт программы	3
3. Пояснительная записка	4
4. Содержание программы	7
4.1 Календарно - тематическое планирование работы с детьми	7
4.2 Мониторинг освоения детьми программного материала	19
4.3 Требования к уровню подготовки воспитанников	22
5. Контроль за реализацией программы	22
6. Механизм реализации программы	22
7. Список литературы	23

2. Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа психофизической направленности по формированию адаптационных возможностей в условиях сенсорной комнаты у детей 2-7 лет «Волшебная комната»
Основание для разработки программы	Разработана на основе парциальной программы («Сенсорная комната – волшебный мир здоровья» В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой)
Заказчик программы	Родители, педагогический коллектив.
Организация исполнитель программы	Участники образовательного процесса: педагоги, дети, родители.
Целевая группа	Дети от 2 лет до окончания образовательных отношений
Составители программы	Педагог-психолог МБДОУ ДСКВ № 10 «Белочка» Хайдарова Марьям Сабирона
Цель программы	Сохранение и укрепление психофизического здоровья и стабилизация эмоционального состояния детей с помощью мультисенсорной среды.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none">- стимуляция сенсорных процессов;- коррекция психоэмоционального состояния (снятие мышечного и эмоционального напряжения, преодоление замкнутости, застенчивости, агрессивности);- развитие познавательной активности;- облегчение социальной адаптации.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none">- Приобретение навыков произвольной саморегуляции;- снижение мышечного и эмоционального напряжения, уровня тревожности, замкнутости, агрессивности;- повышение умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих;- развитие умения взаимодействовать в группе.
Срок реализации программы	1 год

3. Пояснительная записка

*Всё видеть, всё понять, всё знать, всё пережить,
Все формы, все цвета вобрать в себя глазами,
Пройти по всей земле горящими ступнями,
Всё воспринять и снова воплотить.*

В настоящее время фактор сохранения здоровья становится наиболее значимым среди основных ожиданий от сферы образования при оценке ее качества. Многие исследователи считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% оно зависит от наследственных факторов, на 20% - от действия окружающей среды, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Поэтому так важно прививать стремление к здоровому образу жизни с раннего возраста. Учитывая это, в последнее время, в систему образования стали активно внедрять различные здоровьесберегающие технологии. Так в нашем образовательном учреждении начала функционировать сенсорная комната.

Сенсорная комната – это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярные рецепторы. Здесь с помощью различных элементов создается ощущение комфорта и безопасности. Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет, приятные ароматы, тихая нежная музыка – все это создает ощущение покоя, умиротворенности. Не зря сенсорную комнату называют «комната-доктор».

Ученые считают, что разум и тело человека взаимосвязаны. Предполагается, что в состоянии эмоционального напряжения человек испытывает мышечное напряжение и наоборот. Польза от систематических сеансов релаксации признана современной наукой. Релаксация (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник. В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления, в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап: Лечь удобно и расслабиться.

2 этап: Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап: Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Яркость, привлекательность, красочность, необычность оборудования обеспечивает быстрое установление эмоционально положительного контакта между ребенком и педагогом, повышает уровень доверия к взрослому, погружает ребенка в атмосферу игры, пробуждает позитивную мотивационную настроенность на активное выполнение той или иной задачи.

Эффективность использования сенсорной комнаты заключается в том, что в отличие от традиционных методов педагогики в самом оборудовании сенсорной комнаты заложено разнообразие различного рода стимуляторов, применение которых создает дополнительный потенциал для развития ребенка.

Учебный план дополнительной программы «Волшебная сенсорная комната» разработан в соответствии с:

- «Требованиями к организации режима дня и учебных занятий», инструктивно-методического письма Министерства образования РФ от 04.03.2000, №65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

- письмом МО РФ от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

- Уставом МБДОУ ДСКВ №10 «Белочка».

Тематический план составлен с учетом:

- направленности работы;

- индивидуальных особенностей развития детей.

Образовательная деятельность социально-адаптивной направленности основывается на практических рекомендациях группы специалистов по использованию оборудования сенсорной комнаты - В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой.

Формы работы: элементы когнитивно-поведенческих техник психокоррекции, элементы техник телесно-ориентированной терапии.

Методики работы:

- 1) цвето-, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света);
- 2) звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки);
- 3) ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека).

Оборудование сенсорной комнаты:

- Пуфики-кресла по количеству участников.
- Мячи-гиганты, мячи-ежики.
- Пузырьковая колонна.
- Светящаяся сеть.

- Ковер «Млечный путь».
- Проектор светозффектов «Солар».
- Музыка для релаксации и визуализации.

Количественный состав групп. Оптимальное количество участников не более 8 человек, включая взрослых. Продолжительность занятия 20-25 минут. Количество занятий – 2 раза в неделю. Форма проведения занятия – групповая.

Качественный состав группы. Дети, воспитывающиеся в МБДОУ ДСКВ №10 «Белочка». В группу подбираются дети, не имеющие противопоказаний для групповой работы.

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

Принцип комплектования группы и организации работы:

- добровольное участие;
- недирективность позиции взрослого;
- учет психофизиологических особенностей развития детей.

Занятие в сенсорной комнате имеет следующие основные части:

- вводная (ритуал приветствия, игровое задание);
- основная (настрой, релаксация);
- завершающая (подведение итогов, ритуал прощания).

Требования к специалисту, работающему в сенсорной комнате:

1. Психологическая компетентность (высшее психологическое образование, обучение на полифункциональном интерактивном оборудовании сенсорной комнаты).
2. Наличие знаний и опыта групповой психологической работы.
3. Доброжелательность, открытость в выражении чувств.

Оценка эффективности: эффективность занятий по программе отслеживается общей диагностикой развития ребенка, наблюдением педагогами, педагогом-психологом за поведением ребенка в различных ситуациях, отслеживанием его игровой деятельности.

4. Тематический план работы с детьми

- Для детей раннего дошкольного возраста

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание занятия
1.	«Здравствуйте!»	- ознакомление с	1. Ритуал начала занятия.

		оборудованием среды; - принятие правил работы в группе.	2. Знакомство. 3. Игровое задание: «Золотая рыбка». 4. Ритуал окончания занятия.
2.	«Яркие звездочки»	- помочь освоить игровые приемы расслабления (мышечное расслабление, ровное спокойное дыхание, представление образов);	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Выбиваем пыль». 3. «Летняя ночь». 4. Ритуал окончания занятия.
3.	«Море»	- способствовать формированию навыков сотрудничества и взаимодействия со сверстниками;	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Танец рыбок». 3. «Отдых на море». 4. Ритуал окончания занятия.
4.	«Волшебный лес»	- развивать умение концентрировать внимание и двигательный контроль; - развивать восприятие цвета, предметов, образов;	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Волшебный мостик». 3. «Отдых в волшебном лесу». 4. Ритуал окончания занятия.
5.	«Струйки воды»		1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Ха!» 3. «Водопад». 4. Ритуал окончания занятия.
6.	«Разноцветная радуга»		1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Обезьянки». 3. «Радуга». 4. Ритуал окончания занятия.
7.	«К звездам...»		1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Клоуны». 3. «Полет к звездам». 4. Ритуал окончания занятия.
8.	«Наши сердца»		1. Ритуал начала занятия.

			2. Игровое задание: «Отгадай настроение». 3. «Сердечки». 4. Ритуал окончания занятия.
9.	«Разноцветные рыбки»	- помочь закрепить игровые приемы расслабления (мышечное расслабление, ровное спокойное дыхание, представление образов);	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Сказочный цветок». 3. «Рыбки». 4. Ритуал окончания занятия.
10.	«Волшебный сон»	- закрепить умение концентрировать внимание и двигательный контроль; - закрепить навыки сотрудничества и взаимодействия со сверстниками.	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Под дождем». 3. «Волшебный сон». 4. Ритуал окончания занятия.

- Для детей старшего дошкольного возраста

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание занятия
1.	«Здравствуйте!»	- ознакомление с оборудованием среды; - принятие правил работы в группе.	1. Ритуал начала занятия. 2. Знакомство. 3. Игровое задание: «Праздник на морском дне». 4. Ритуал окончания занятия.
2.	«На лесной полянке»	- помочь освоить и закрепить игровые приемы расслабления (мышечное расслабление, ровное спокойное дыхание, представление образов);	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Фантазируем». 3. «Солнечные зайчики». 4. Ритуал окончания занятия.
3.	«Воздушный шарик»	- способствовать формированию навыков	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Звездочеты». 3. «Волшебный звоночек».

		сотрудничества и взаимодействия со сверстниками; - развивать умение концентрировать внимание и двигательный контроль;	4. Ритуал окончания занятия.
4.	«Пушистое облако»		1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Писатели звездных историй». 3. «Путешествие на облаке». 4. Ритуал окончания занятия.
5.	«Воздушные шарики»	- развивать восприятие цвета, предметов, образов;	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «На космическом корабле» 3.«Воздушные шарики» 4. Ритуал окончания занятия.
6.	«Облака»		1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «На Северный полюс». 3.«Облака» 4. Ритуал окончания занятия.
7.	«Драгоценность»		1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Мысленная картина». 3.«Драгоценность» 4. Ритуал окончания занятия.
8.	«Качели»		1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Фантазируем». 3.«Качели» 4. Ритуал окончания занятия.
9.	«Бабочка»	- помочь закрепить игровые приемы расслабления (мышечное расслабление, ровное спокойное дыхание, представление образов);	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Фантазируем». 3.«Бабочка» 4. Ритуал окончания занятия.
10.	«Пчелка»	- закрепить умение концентрировать внимание и двигательный контроль;	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровое задание: «Коса» 3. «Пчелка».

		- закрепить навыки сотрудничества и взаимодействия со сверстниками.	4. Ритуал окончания занятия.
--	--	---	------------------------------

Игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты

Ритуал начала занятия: «Приветствие волшебных шариков»

- Посмотри, как наши волшебные шарики улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся им и поприветствуем, помашем им рукой и скажем: «Здравствуйте!»

Ритуал окончания занятия: «Прощание с волшебными шариками»

- Посмотри, наши волшебные шарики улыбаются, им очень понравилось, как мы с тобой занимались. Они рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся шарикам, помашем им рукой и попрощаемся: «До свидания!»

Вводная часть релаксации: Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.
Ведущий. «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

Релаксационные упражнения

1. Летняя ночь (релаксатор, занятие №2)

Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко... Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

2. Отдых на море (релаксатор, занятие №3)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно... Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно... Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее.

Мы спокойно отдыхаем и засыпаем...
 Дышим глубоко, ровно, легко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали,
Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!
Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

3. Отдых в волшебном лесу (релаксатор, занятие №4)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинки, шелест листочков на деревьях. Дышим глубоко, ровно, легко... Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

4. Водопад (релаксатор, занятие №5)

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Сядьте удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше. Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

5. Радуга (релаксатор, занятие №6)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета. Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару. А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

6. Полет к звездам (релаксатор, занятие №7)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибора». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

7. Сердечки (релаксатор, занятие №8)

Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки.

Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук... Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно. Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

8. Рыбки (релаксатор, занятие №9)

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне. Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

9. Волшебный сон (релаксатор, занятие №10)

Звуковое сопровождение. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон.

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем, (2раза)
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши ручки отдыхают...
Ножки тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают... (2раза)
Шея не напряжена
И расслаблена...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется. (2раза)
Дышится легко, ровно, глубоко.
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но уже пора вставать!
Крепче кулачки сжимаем
И повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть газа и встать!

10. Солнечные зайчики (релаксатор, занятие №2)

Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. «Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам

прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его. Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу».

11. «Волшебный звоночек» (занятие №3).

Инструкция: ребята, представьте, что перед нами невидимая дверь в волшебную комнату, открыть ее можно, только позвонив в волшебный звоночек. К сожалению, руками его трогать нельзя. Что же нужно сделать, чтобы он зазвенел?

- Молодцы, на него нужно подуть. А я вам сейчас расскажу, как это сделать правильно. Представьте, что у вас в животике воздушный шарик. Какого он цвета? У кого-то желтый, у кого-то голубой... Чтобы надуть шарик нужно сделать глубокий вдох через носик. А чтобы сдуть – делаем выдох через рот. - Здорово! А теперь каждый по очереди, должен 3 раза подуть на звоночек. Делаем глубокий вдох через нос, набираем воздух в животик, и выдох через рот.

12. «Путешествие на облаке» (релаксатор, занятие №4)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. «Ложитесь поудобнее и закройте глазки. Глубоко вдохните и выдохните...еще раз вдохните и выдохните... Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пушистых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь, начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо? Здесь, высоко в небе все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся увидеть это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь ты снова на своем белом облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в комнате, Спустись с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Пошевелите руками, ногами, откройте глазки и медленно встаньте. - Как вы себя чувствуете? Удалось ли вам полетать на облаке?»

13. «Воздушные шарики» (занятие №5)

Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. «Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ...(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик».

14. «Облака» (занятие №6)

Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие,

пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке».

15. «Драгоценность» (занятие №7)

Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. «Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза)».

16. «Качели» (занятие №8)

Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. «Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза)».

17. «Бабочка» (занятие №9)

Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. «Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза)».

18. «Пчелка» (занятие №10)

Дети ложатся на мягкое напольное покрытие. «Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза)».

Игровые задания

19. «Золотая рыбка» (занятие №1)

Цель: сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект. Для игры используется воздушно-

пузырьковая колонна с рыбками. Взрослые или дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка.

20. «Танец рыбок» (аквалампа, занятие №3).

Цель: развивать произвольное внимание, воображение. Дети внимательно наблюдают за плавными движениями рыбок в воде, а потом стараются передать похожие движения.

21. «Праздник на морском дне» (аквалампа, занятие №1)

Цель: создание радостного настроения, развитие воображения. Дети наблюдают за изменениями цвета воды и движениями рыбок. Психолог обращает их внимание на то, что цвета воды яркие, красочные, веселые – на морском дне праздник, и такое же радостное, веселое настроение должно быть у них. Затем детям предлагают потанцевать под музыку и показать, как веселятся рыбки.

22. «Обезьянки» (зеркало, занятие №6)

Цель: развивать произвольное внимание, формировать умение подражать, создать хорошее настроение. Дети смотрятся в зеркало, ведущий корчит рожицу, остальные – «обезьянки» - повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.

23. «Клоуны» (зеркало, занятие №7)

Цель: создание бодрого настроения, развитие мимики и пантомимики. Ведущий – «клоун» - старается развеселить ребенка с помощью мимики и жестов. Ребенок повторяет движение за ним:

- указательным пальцем нажимает на кончик носа;
- растягивает уголки губ;
- ладонью одной руки машет из-за головы, другой – чешет нос;
- показывает длинный нос, с помощью ладоней;
- изображает смешную мордочку обезьянки.

«Клоун» сообщает, что увидел, как ребенок может веселиться и радоваться.

24. «Отгадай настроение» (зеркало, занятие №8)

Цель: развитие мимики и пантомимики, умения отражать и угадывать настроение. Детям даются карточки с изображениями лиц детей с разным настроением. Ребенок показывает настроение, изображенное на карточке, а психолог угадывает его.

25. Фантазируем (с использованием оптоволоконной лампы, занятие №8)

26. Фантазируем (с использованием цветowych пятен, занятие №2)

27. Фантазируем (с использованием панно «Звездное небо», занятие №9)

Цель: развитие творческого воображения, зрительного восприятия, концентрации внимания. Психолог с детьми наблюдают за объектом, делятся полученными впечатлениями, а затем совместно придумывают сказку или историю на основе полученных впечатлений.

28. «Под дождем» (сухой душ, занятие №10).

Цель: стимуляция зрительных и тактильных ощущений, снятие нервно-психического и эмоционального напряжения. Детям предлагается представить что это волшебный дождь, который смывает все страхи, обиды и переживания. Под сухим душем кладется подушка, что бы ребенок мог пофантазировать, сидя на ней.

29. «Сказочный цветок» (оптоволоконная лампа, занятие №9)

Цель: развитие восприятия, артикуляционного аппарата, воображения. Дети наблюдают за тем, как изменяются цвета, называют их. Для каждого цвета, с помощью психолога, придумывают волшебную историю. В конце упражнения ребенку предлагается побыть сказочным ветерком, который погладит цветок своим дуновением (дети с разной силой и темпом дует на волокна лампы).

30. «Егоза» (для использования по необходимости).

Цель: снятие эмоционального напряжения. Детям разрешается в течение 3 минут вести себя на мягком напольном покрытии так, как он хочет (прыгать, крутиться, вертеться и т.д.). После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

31. «Ха!» (занятие № 5).

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.	Чтение
стихотворения:	Меня напугал так сильно
страх	В потемках у ворот,
Что я в испуге крикнул: Ах!	Совсем наоборот:
Я крикнул: ХА!	И мигом страх
забился под забор,	Он струсил сам!
И слово Ах я позабыл с тех пор!	Психолог говорит:
когда чего-то боишься, надо страху громко говорить ХА! – тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять вверх руки, глубоко вздохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть ХА!!!	

32. У страха глаза велики (для использования по необходимости).

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

- Представь, что мы с тобой находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, еще одна! Кто это?! Нам стало страшно:

- мы сжались в комочек и застали;
- брови подняли вверх, глаза широко раскрыли;
- рот приоткрыли;
- боимся пошевелиться и вздохнуть;
- голову втянули в плечи, глаза закрыли.

- Ой, как страшно! Что это за огромный зверь?! И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу» Один глаз открыли, - а это котенок! Давай возьмем его в руки, погладим. Смотри какой он ласковый, и совсем не страшный!

33. Страх совсем не страшный (зеркало, для использования по необходимости).

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения. Детям предлагается с помощью мимики и пантомимики показать свой страх. Посмотри в зеркало,

какой он твой страх, а теперь давай его напугаем (ребенок с психологом показываю перед зеркалом страшные-страшные рожицы).

34. «На космическом корабле» (занятие №5).

Цель: тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации. Детям предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета. Обязательное условие: смотрим на ближайший круг, а затем на отдаленный. После упражнения, предлагается посмотреть на остальное оборудование, которое находится в сенсорной комнате, опросить у присутствующих, что они ощущают, находясь в этой комнате, какие появляются эмоции, что им больше нравится.

35. «На Северный полюс» (занятие №6)

Цель: формирование восприятия цвета, мышечная релаксация, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков. Дети удобно располагаются в креслах или на мате закрывают глаза. Далее говорится, что сейчас все отправятся в полет, где смогут полюбоваться звездами и дотронуться до них рукой. Включается проектор, взрослые или дети открывают глаза и любуются; идет обсуждение.

36. «Мысленная картина» (занятие №7)

Цель: создание хорошего настроения; эмоциональное расслабление. Детям предлагается посмотреть на звездное небо, воздушно-пузырьковую колонну, закрыть глаза и попытаться удержать увиденное в памяти, далее предлагается, описать свои ощущения от увиденного, после того, как каждый из присутствующих опишет свои ощущения, предлагается, подойти к колонне, потрогать ее и представить, что это живой фонтан и так же описать свои ощущения, эмоции которые появляются.

37. «Писатели звездных историй» (занятие №4)

Цель: развитие коммуникации группы; раскрепощение; воображения; мышечное расслабление. Детям предлагается расположиться полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив звездного панно, и разделить на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальней планете, галактике и т.д., при этом объект заранее выбирается на проектируемом изображении.

38. «Звездочеты» (занятие №3)

Цель: стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие зрительной координации. Детям предлагается представить, что сенсорная комната, это открытый космос, где каждый может найти и выбрать свою звезду, после того как выполнится упражнение, каждый желающий, говорит о своих ощущениях.

39. «Коса» (занятие №10).

Цель: развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов. Это упражнение выполняется с помощью фонтана водного (настольного) и пучка волокон с боковым свечением. Дети устраиваются рядом с этими приборами и, слушая шум воды, перебирают волокна, заплетают косы. Общаются.

4.2 Мониторинг освоения детьми программного материала

Фамилия имя ребенка _____

Ф И О воспитателя _____

Дата проведения _____

Параметры диагностики	Уровень		
	в	с	н
<u>Познавательная сфера</u>			
<u>Ориентируется в 2 величинах (большой, маленький) по просьбе взрослого</u>			
<u>Подбирает геометрические предметы к соответствующему отверстию</u>			
Собирает последовательно (вкладывает меньшую в большую) матрешек, мисочки, формочки			
Строит самостоятельно не сложную постройку (4-8 кубиков) по просьбе взрослого			
<u>Цветовой спектр</u> (4 цвета: красный, синий, желтый, зеленый)	в	с	н
<u>Сличение («Положи к каждому цветочку подходящий по цвету лепесток»)</u>			
<u>Выбор по названию («Покажи, где красный лепесток»)</u>			
<u>Восприятие формы</u>	в	с	н
<u>Сличение («Дай такую же» (форма и цвет совпадают)</u>			
<u>Выбор по названию («Покажи, где кубик»)</u>			
<u>Разрезные картинки из 2-х фрагментов</u>			
<u>Слуховое восприятие</u>	в	с	н
<u>Узнает и называет по голосу животное, муз. инструменты</u>			

Пояснительная

записка: _____

Итоги диагностики сенсорного развития детей 20__г.

Познавательная сфера

<i>Условные обозначения</i>	<i>Выявленные данные — май</i>	
	<i>Кол — во детей</i>	<i>%</i>
<i>+</i>	<i>Высокий</i>	
<i>-</i>	<i>Средний</i>	
<i>0</i>	<i>Низкий</i>	

Цветовой спектр

<i>Условные обозначения</i>	<i>Выявленные данные — май</i>	
	<i>Кол — во детей</i>	<i>%</i>
<i>+</i>	<i>Высокий</i>	
<i>-</i>	<i>Средний</i>	
<i>0</i>	<i>Низкий</i>	

Восприятие формы

<i>Условные обозначения</i>	<i>Выявленные данные — май</i>		
	<i>Кол — во детей</i>	<i>%</i>	
<i>+</i>	<i>Высокий</i>		
<i>-</i>	<i>Средний</i>		
<i>0</i>	<i>Низкий</i>		

Слуховое восприятие

<i>Условные обозначения</i>	<i>Выявленные данные — май</i>		
	<i>Кол — во детей</i>	<i>%</i>	
<i>+</i>	<i>Высокий</i>		
<i>-</i>	<i>Средний</i>		
<i>0</i>	<i>Низкий</i>		

4.3 Требования к уровню подготовки воспитанников:

- релаксация, снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- стимулирование сенсорной чувствительности и двигательной активности детей, подростков, взрослых;
- развитие, коррекцию, а в ряде случаев и восстановление у детей зрительно – моторной координации и сенсорно-перцептивной чувствительности;
- фиксирование внимания и управление им, поддержание интереса и познавательной активности;
- повышение психической активности за счет стимулирования положительных эмоциональных реакций;
- развитие воображения и творческих способностей детей и подростком;
- коррекцию психоэмоциональных состояний

5. Контроль за реализацией программы

Педагог психолог отчитывается 2 раза в год администрации детского сада

6. Механизм реализации программы

Программу планируется реализовывать на нескольких организационных уровнях:

Уровень реализации

Потребитель (участник)

Персональный (индивидуальный) уровень

Ребенок, педагог, родители

Институциональный уровень

Группы детского сада, воспитатели групп, родители воспитанников.

7. Список литературы

1. Сенсорная комната. Аннотация и методические рекомендации по использованию. СПб.: «Альма», 2007.
2. Жевнеров В.Л. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья. Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство «ХОКА», 2007. – 416 с.
3. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2009. – 88 с.
4. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. – 3-у изд. – М.: АРКТИ, 2008. – 80 с.