

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»
Краснощёковского района Алтайского края

«Рассмотрено»

На ППк
Протокол № 2 от
«30»августа 2021

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Краснощёковская СОШ №

Мозговая М.П.

Приказ № 180 от 30 августа

2021



Рабочая программа

к адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (В-7.2)

**коррекционный курс «Психокоррекционные занятия
с использованием интерактивного оборудования сенсорной комнаты»**

4 класс

2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа коррекционно-развивающих занятий в сенсорной комнате «Удивительно знакомый мир» для учащихся 1-4 классов автор: Демидова Анна Леонидовна (Победитель во Всероссийском конкурсе лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2019)

На протяжении уже многих лет сенсорная комната с успехом применяется при следующих заболеваниях и состояниях:

- ✓ психоневрологические нарушения;
- ✓ соматические заболевания, сопровождающиеся снижением психоэмоционального состояния и повышенной тревожностью;
- ✓ нарушения зрения, слуха и речи;
- ✓ задержки психомоторного и речевого развития;
- ✓ аутизм, адаптационные расстройства,
- ✓ школьные проблемы;
- ✓ детский церебральный паралич,
- ✓ двигательные нарушения другой этиологии.

Для здоровых детей занятия в сенсорной комнате могут быть направлены на решение самых различных задач: снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижения состояния релаксации и душевного равновесия; активация различных функций центральной нервной системы за счёт создания обогащённой мультисенсорной среды; стимуляции ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.); развитие двигательных функций; создание положительного эмоционального фона, повышение мотивации.

Таким образом, занятия программе «Удивительно знакомый мир» в сенсорной комнате рассчитаны на широкую аудиторию.

Цель программы: Сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с помощью мультисенсорной среды.

Задачи:

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа осуществляется с помощью разнообразных методов и приёмов, а также на основе оборудования сенсорной комнаты. В разработке программы использовались разнообразные авторские программы работы в сенсорной комнате. Структурной основой каждого занятия является применение сказкотерапии.

Таблица 1

Технологии и методы, используемые в программе

Технологии и методы	Цель	Особенности методики проведения, использование оборудования
Релаксация	Снятие психоэмоционального напряжения	Используется на каждом занятии с использованием: Световая каскадирующая труба "Веселый фонтан"; Настенный фиброоптический гребень; Цветодинамический светильник "Жар-птица"; Цветодинамический проектор "Плазма - 250"; Пузырьковая колонна "Стелла"; Звездное небо Армстронг
Гимнастика пальчиковая	Развитие внимания, речи, моторики	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени
Гимнастика дыхательная	Психоэмоциональная разгрузка, снятие напряжения	Используется на каждом занятии

Коммуникативные игры	Развитие навыков общения, формирование бесконфликтного поведения, сплочение классного коллектива, развитие эмоциональной сферы	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности
Арттерапия Сказкотерапия	Гармонизация развития личности через самопознание, повышение самооценки, снятие агрессии	Занятия используют для психологической и развивающей работы. Стол для рисования песком "Радуга"
Музыкотерапия	Коррекция нарушений в эмоциональной сфере, снятие напряжения	Музыкальный центр, настенная акустическая панель
Цветотерапия	Создание положительного эмоционального фона	Настенная интерактивная светозвуковая панель "Бесконечность", цветковые проекторы
Ароматерапия	Профилактика негативных состояний и заболеваний: стресса, тревожных состояний, умственного переутомления, снижения памяти, ослабления иммунитета, болезней органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, - а также для дезинфекции помещения	Установка для ароматерапии "ЭФА" Набор ароматических масел
Психогимнастика	Развитие эмоциональной сферы	Использование пантомимических этюдов, игр, психомышечной тренировки
Гимнастика ортопедическая	Формирование психомоторных функций, массаж и коррекция работы позвоночника, развитие динамической статической координации.	Сухой бассейн, тактильная дорожка

Методической основой программы стали работы М.И. Чистяковой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, С.В. Крюковой, Н.П. Слободняк и др.

СТРУКТУРА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Программа для каждого периода состоит из 3 этапов:

I этап – подготовительный (3 занятия)

Задачи: знакомство учащихся друг с другом, с ведущим, установление первичных взаимоотношений, создание безопасной атмосферы психологического комфорта, представление оборудования сенсорной комнаты, введение правил и ограничений.

II этап – основной (12 занятий)

Задачи: развитие эмоциональной регуляции поведения детей, повышение уверенности в себе младших школьников, формирование социально адаптированных поведенческих стратегий во взаимодействии и общении с другими, развитие познавательной сферы.

III этап – заключительный (1-2 занятия)

Задачи: закрепление у детей навыков группового взаимодействия и самоконтроля, подведение личных итогов.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Входящая диагностика (цветные карточки, карточки «Настроения», наблюдение; беседа).
3. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.
4. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация).
5. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты и разнообразных дидактических пособий).
6. Выходящая диагностика (цветные карточки, карточки «Настроения», наблюдение, беседа).
7. Обобщение. Ритуал прощания.

Для каждого возрастного этапа с учетом возрастных особенностей разработаны календарно-тематические планы занятий.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 3 класс начальной школы, 17 часов. Частота проведения занятий – 1 раз в неделю. Длительность одного занятия – 30 минут. Наполняемость группы – 6-8 человек (от 2-4 дети с ОВЗ, 2-4 норма).

Ожидаемые результаты реализации программы:

- наличие у младших школьников социально адаптированных поведенческих стратегий во взаимодействии и общении с другими, приобретение навыков саморегуляции эмоционального состояния

Личностные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им
Регулятивные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно оценить свои действия и содержательно обосновать правильность или ошибочность результата; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей
Познавательные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; - осуществлять синтез как составление целого из частей; - проводить сравнение, классификацию по заданным критериям; - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; - обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи
Коммуникативные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> - строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ

Для оценки результатов реализации программы, проводится исследование эмоционально-волевой сферы младших школьников, которое проходит в два этапа:

- 1) первый этап – до проведения занятий;
- 2) второй этап – после проведения занятий;

Для исследования используются следующие методики (Приложение 1):

- 1) Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» (для определения эмоционального состояния школьников через восприятие цвета);
- 2) Детский вариант фрустрационного теста С. Розенцвейга.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные : желание детей посещать занятия в сенсорной комнате, благоприятный эмоциональный фон на занятиях, установление доброжелательных отношений между ведущим и участниками, положительная обратная связь в конце каждого занятия.

Количественные: Эмоции хорошо дифференцированы, основные социальные эмоции сформированы, есть понимание «хороших» и «плохих» эмоций, отношение к разным видам деятельности положительное, умение правильно оценивать проблемную ситуацию.

Тематическое планирование для учащихся 4 класса

№ занятия	Название	Цели	Основное оборудование	Содержание
Т я				

1	Вводное. Секреты сенсорной комнаты	Знакомство, создание доверительной обстановки, ознакомление с оборудованием сенсорной комнаты	оборудование тактильной среды	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение "Как меня зовут". 2. Знакомство с тактильной средой: тактильно- акустическая панель, тактильная дорожка, сухой бассейн, стол для рисования песком 3. Игра «Я – кленовый листочек» 4. Завершение занятия. "Солнечные лучики"
2	Секреты сенсорной комнаты	Ознакомление с оборудованием сенсорной комнаты	оборудование активационного блока	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение "Волшебный клубочек". 2. Знакомство с оборудованием активационного блока: «Веселый фонтан», панель «Бесконечность», пузырьковая колонна, «Жар-птица» 3. Завершение занятия. "Солнечные лучики".
3	Секреты сенсорной комнаты	Ознакомление с оборудованием сенсорной комнаты	оборудование релаксационного блока	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие на экзотических островах». 2. Знакомство с оборудованием релаксационного блока: звездное небо, фиброскопический гребень 3. Упражнение «Порхание бабочки» 4. Завершение занятия. «Солнечные лучики».
4	Танец рыбок	Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля; умения управлять своим телом, дыханием	сенсорный уголок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия. Игровые задания: «Танец рыбок». 3. Упражнение на релаксацию: Отдых на море. 4. Арттерапия – рисунок на воде 5. Ритуал окончания занятия.
5	Волшебный мостик	Развитие внимания, умения передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошв ног	сенсорная дорожка, проектор	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Волшебный мостик». 3. Упражнение на релаксацию: Отдых в волшебном лесу. 4. Ритуал окончания занятия.
6	Радуга чувств	Развитие умения узнавать настроение другого человека, соотнесения цвета и настроения	Панель бесконечность, проектор «Жар-птица»,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Обезьянки». 3. Упражнение на релаксацию: Радуга. 4. Цветопись настроения 5. Игра «Краски» 6. Ритуал окончания занятия.
7	Полет к звездам	Снятие психоэмоционального напряжения, обучение способам поддержки другого	Панель бесконечность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Клоуны». Упражнение на релаксацию: Полет к звездам. 4. Ритуал окончания занятия

8	Под дождем	Снятие психоэмоционального напряжения, обучение способам поддержки другого	фибероптическое волокно	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия. Игровые задания: «Поддождем». Упражнение на релаксацию: Рыбки. 4. Ритуал окончания занятия.
9	Цветотерапия	Снятие психоэмоционального напряжения, обучение способам поддержки другого	Панель бесконечность, проектор «Плазма»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия. Игровые задания: Цветотерапия. Упражнение на релаксацию: Солнечные зайчики. 4. Ритуал окончания занятия
10	Учимся релаксации	Развитие навыков саморегуляции	Звездное небо	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Бубенчики». 3. Волшебная подушка Упражнение на релаксацию: Волшебный сон. 5. Ритуал окончания занятия.
11	Отдых на море	Развитие навыков саморегуляции	Звездное небо	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Море». Упражнение на релаксацию: Отдых на море. 4. Ритуал окончания занятия.
12	Сказочные миры	Развитие навыков саморегуляции	проектор «Жар-птица»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия. Игровые задания: «Сказочный цветок». Упражнение на релаксацию: Рыбки. 4. Игра «Маски» 5. Ритуал окончания занятия.
13	Отгадай настроение	Развитие умения узнавать настроение другого человека	проектор «Плазма»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия. 2. Подарок Игровые задания: «Отгадай настроение». Упражнение на релаксацию: Радуга. 5. Ритуал окончания занятия.
14	У страха глаза велики	Обучение приемам управления тревогой и страха	Проектор «Плазма»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия. Игровые задания: «У страха глаза велики». 3. Гроза 4. Упражнение на релаксацию: Водопад. 5. Ритуал окончания занятия.
15	Страх совсем не страшный	Обучение приемам управления тревогой и страха	Звездное небо	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал начала занятия. Игровые задания: «Страх совсем не страшный». Упражнение на релаксацию: Полет к звездам. 4. Поддержка 5. Ритуал окончания занятия.

16	Уходи злость	Обучение умению контролировать свои негативные эмоции, решение конфликтов	Проектор «Плазма»	1. Ритуал начала занятия. Игровые задания: «Уходи, злость, уходи!». 3. Акулы и матросы Упражнение на релаксацию: Водопад. 5. Ритуал окончания занятия.
17	Завершённые работы	Подведение итогов работы	Оборудование комнаты	1. Игра «Если нравится тебе, то делай так!» 2. Упражнение «Оцени свою работу»

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – ТЦ Сфера, 2003.
2. Балина Т.Н. Комплексная программа обучения приемам саморегуляции детей 6-7 лет (психофизиологический тренинг). – Ростов-на-Дону: РГУ, 2001.
3. Венгер А.Л. О понятии «Психологический синдром» //Журнал практического психолога, 2001, №1-
4. Глассер У. Школы без неудачников. Перевод с англ./ Общ. ред. В.Я.Пилиновского. – М.: Прогресс, 1991
5. Кальмова С. Е., Орлова Л. Ф., Яворовская Т. В. Сенсорная комната — волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л. Б. Баряевой. — СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006.
6. Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования в работе с детьми и подростками: Метод. пособие / Под общ. ред. Е.Е. Чепурных. – М.–Ярославль, 2002.
7. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь: Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Генезис, 1999.
8. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Речь, 2007
9. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Ч. 1. – СПб., 1993. 10. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии.- СПб.: Речь, 2008
11. Проблемы психического развития и психокоррекции детей и подростков: Сб.– Пенза: ПГПУ им. В.Г.Белинского, 2002
12. Прохоров А.О. Особенности психических состояний личности в обучении //Психологический журнал, 1991, Т. 12, № 1
13. Прохоров А. О., Генинг Г.Н. Особенности психических состояний младших школьников в учебной деятельности // Вопросы психологии, 1998, №4
14. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под общей ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб. : ХОКА, 2007 – ч. 1 : Темная сенсорная комната
15. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – М.: ТЦ «Сфера», 2002.
16. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие, 1995.
17. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. 2-е изд. – М.: Просвещение – ВЛАДОС, 1995.