

МАДОУ «Двуреченский детский сад «Семицветик»

Утверждаю

Заведующий МАДОУ

«Двуреченский детский сад

«Семицветик»

Л.Н. Доронина

« 21 » августа 2022 г.



Рабочая программа развивающих занятий в комнате с сенсорным оборудованием – «Волшебный мир»

Разработана на основе учебно – методического
пособия Женева В.Л., Беряевой Л.Б,
Галлямовой Ю.С. «Сенсорная комната –
волшебный мир здоровья» и практического
пособия Титарь А.И. «Игровые развивающие
занятия в сенсорной комнате: для ДОУ»

Руководитель: Савельева Ю. В. ,

педагог - психолог

Пояснительная записка

Комната психологической разгрузки с сенсорным оборудованием является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, способствует стабилизации эмоционального состояния, повышает эффективность мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья взрослых и детей дошкольного возраста.

К концу дошкольного возраста должна сформироваться система сенсорных эталонов и перцептивных действий. Уровень сенсомоторного развития составляет фундамент общего умственного развития ребенка и является базовым для успешного овладения многими видами деятельности. И готовность к школьному обучению также напрямую зависит от уровня сенсомоторного развития, недостаточное сенсомоторное развитие детей дошкольного возраста приводит к возникновению различных трудностей в ходе начального обучения.

Актуальность проведения занятий в сенсорной комнате заключается в необходимости стабилизации психоэмоционального состояния дошкольников, что является одним из важных компонентов их развития, т.к. эмоциональная нестабильность препятствует гармоничному развитию детей в целом.

В основу программы положены *принципы*, отражающие гуманистические установки:

- уважение к свободе и достоинству каждого ребенка;
- создание условий для развития его индивидуальности;
- обеспечение психологического комфорта;
- взаимодействие психолога с ребенком по типу субъект – субъектного общения;
- наличие «свободного пространства» для проявления индивидуальной активности ребенка;
- сочетание статично-динамичного положения;

- каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»;
- необходимость поддержания высокой самооценки ребенка; осуществление понятной и ясной, честной и конкретной коммуникации между родителями и ребенком;
- совместное обсуждение понятого, увиденного, прочувствованного и краткое резюме педагога в конце занятия;
- конфиденциальность информации о ребенке и родителях, недопустимость разглашения медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях медработников и результатах психологической диагностики.

Цель программы: Профилактика эмоционального напряжения и развитие сенсорных эталонов в условиях сенсорной комнаты у детей дошкольного возраста. Повышение уровня сенсорного развития детей.

Задачи:

1. Восстановление эмоционального комфорта, поддержание стремления ребенка к психологическому здоровью, равновесию, гармонии.
2. Снятие тревоги, создание чувства безопасности, защищенности.
3. Обучение детей способам обследования предметов: наложению, прикладыванию, ощупыванию, группировке по форме и цвету вокруг образцов-эталонов, а также последовательному описанию формы, выполнению планомерных действий.
4. Развитие восприятия формы, величины, цвета, пространства, движений, формирование целостного образа предметов.
5. Развитие умения выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, интонацию;
6. Привитие навыков социального поведения;
7. Смягчение эмоционального дискомфорта у детей;

8.Повышение активности и самостоятельности детей;

9.Формирование коммуникативных навыков.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

На основании Санитарно-эпидемиологических требований была определена возрастная категория детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы 3-7 лет.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 12 занятий (6 недель)

Формы организации деятельности: подгрупповая (4-6 человек);

Режим занятий 1 раз в неделю –в среду во вторую половину дня , продолжительность

для детей младшего возраста - не более 20 минут, для детей старшего возраста не более 25-30 минут.

Виды и формы работы в сенсорной комнате

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
Мягкое напольное покрытие	Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие воображения. Развитие: <ul style="list-style-type: none">• образа тела;• общей моторики;• пространственных представлений. Саморегуляция психического состояния	Упражнения на релаксацию. Упражнения на воображение. Игры на снятие агрессивности

<p>Сухой бассейн</p>	<p>Снижение уровня психоэмоционального напряжения.</p> <p>Снижение двигательного тонуса.</p> <p>Регуляция мышечного напряжения.</p> <p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кинестетической и тактильной чувствительности; • образа тела; пространственных восприятий и представлений; • проприоцептивной чувствительности. Коррекция уровня тревожности, агрессивности 	<p>Игра «Море шариков».</p> <p>Имитация плавания.</p> <p>Игра на снятие агрессивности.</p> <p>Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности.</p> <p>Упражнения на релаксацию.</p> <p>Сеансы психофизической разгрузки. Игры на воображение.</p> <p>Игра «Дыши и думай</p>
-----------------------------	--	--

<p>Мягкий остров «Диван»</p>	<p>Реабилитация нервно-психического состояния.</p> <p>Релаксация.</p> <p>Снятие негативных эмоций и состояний.</p> <p>Саморегуляция психического состояния</p>	<p>Упражнение «Улыбка».</p> <p>Комплекс упражнений на релаксацию.</p> <p>Комплекс упражнений на воображение</p>
<p>«Гроза» (проецирование специальных светозффектов)</p>	<p>Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • зрительного восприятия; ориентировки в пространстве. создание психологического комфорта. <p>Снижение уровня тревожности.</p> <p>Коррекция страхов.</p> <p>Релаксация: воздействие зрительных образов</p>	<p>Сказкотерапия.</p> <p>Комплекс упражнений по релаксации.</p> <p>Упражнение «Солнечные зайчики».</p> <p>Игра «Путешествие к звезде».</p> <p>Упражнение «Дискотека»</p>

<p>Музыкальный центр и набор СД дисков</p>	<p>Обогащение восприятия и воображения.</p> <p>Создание психологического комфорта.</p> <p>Релаксация: воздействие слуховых образов.</p> <p>Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.</p> <p>Активизация двигательной активности.</p> <p>Формирование навыков саморегуляции</p>	<p>Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений, заданий, релаксации</p>
<p>Пуфик-кресло с гранулами (Сплодж)</p>	<p>Тактильная стимуляция соприкасающихся с ним частей тела.</p> <p>Релаксация</p>	<p>Релаксационные упражнения</p>
<p>Панно «Звездное небо»</p>	<p>Привлекает внимание.</p> <p>Завораживает.</p> <p>Релаксационное воздействие.</p> <p>Развитие фантазии и воображения</p>	<p>Упражнения на воображение</p>
<p>Оптическое волоконный пучок</p> <p>«Солнышко»</p>	<p>Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг рук.</p> <p>Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают.</p>	<p>Упражнения для развития мелкой моторики.</p> <p>Релаксация</p>
<p>Пузырьковые колонны</p>	<p>Развитие зрительного восприятия.</p> <p>Создание психологического комфорта.</p> <p>Снижение уровня тревожности.</p> <p>Коррекция страхов</p>	<p>Сказкотерапия.</p> <p>Релаксация</p>

Ожидаемые результаты

-снятие эмоциональной напряженности,

-поддержка положительной самооценки.

-создание позитивного настроения,

-усиление конструктивности поведения, способности выразить словами и осознавать основания собственных действий, мыслей, чувств,

-развитие продуктивности и контактности во взаимоотношениях с людьми, в возможности осуществлять саморегуляцию, стать целостной личностью: физически и психологически здоровой.

Общее психофизиологическое развитие.	<ul style="list-style-type: none">• развитие физиологических, возрастных, психоэмоциональных, интеллектуальных и речевых функций;• активизация мышления; повышение иммунитета; улучшение соматического здоровья; коррекция эмоционального состояния;• активизация деятельности;• нормализация сна;• развитие мелкой моторики
Эмоциональное развитие.	<ul style="list-style-type: none">• обогащение эмоционального опыта;• преодоление страхов; коррекция уровня тревожности и агрессивности;• стимуляция приятных и эстетических значимых переживаний;• формирование эмоционально спокойного состояния, способствующего минимизации негативных поведенческих проявлений;• формирование коммуникативных навыков детей дошкольного возраста;

<p>Речевое развитие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • активизация словаря; • накопление языковых представлений; • формирование способности ребенка к пониманию обращенной к нему и контекстуальной речи; • формирование диалогической речи; формирование элементов словесного планирования; <ul style="list-style-type: none"> • формирование монологической речи; • формирование способности связно рассказывать, выделяя основную мысль; • развитие выразительности речи;
<p>Социальное развитие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формирование личностной ориентации; • формирование способностей осознания и переживания успехов-неуспехов, умения оценивать результаты деятельности; • проекция общественных взаимодействий; • развитие социальных норм поведения; • ориентация ребенка на взрослого как на источник социального опыта; • формирование организационных умений; • развитие умения переносить освоенные навыки в незнакомую ситуацию; • осмысление несложных конструкций, отражающих общественные правила, нормы общения и поведения в обществе; • освоению теоретических знаний посредством обогащения чувственного опыта; • развитие умения подчинять свои поступки усвоенным моральным и этическим нормам; • формирование и развитие творческих способностей; • формирование развития самосознания, самоконтроля, способности адекватного отношения к себе и окружающим, поведения в коллективе.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Используемые методики: Эмоциональное состояние ребенка - тест Люшера. Тест на определение уровня тревожности

Структура занятия

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

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

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

Часть 1. Вводная	Цель вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы – приветствия, игры с именами Разминка в кругу: психологический настрой на занятие, приветствие (продолжительность 3 минуты).
Часть 2. Рабочая	На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально - личностной и познавательной сфер ребенка.

Часть 3.	Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.
Завершающая	Здесь предусматривается проведение какой -либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности, релаксации.

Каждое занятие включает в себя **процедуры**, способствующие саморегуляции:

<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на мышечную релаксацию 	снижает уровень возбуждения, снимают напряжение.
<ul style="list-style-type: none"> • Дыхательная гимнастика 	действует успокаивающе на нервную систему.
<ul style="list-style-type: none"> • Мимическая гимнастика 	направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей.
<ul style="list-style-type: none"> • Двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку 	способствует межполушарному взаимодействию.
<ul style="list-style-type: none"> • Чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи. 	способствует развитию произвольности

Основные методы:

- Элементы сказкотерапии, арттерапии с импровизацией;
- Психогимнастика;
- Элементы психодраммы;
- Игры на развитие навыков общения;
- Игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;

Учебно-тематический план

	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	«Грусть и радость»	1	0	1
2	«Изменение настроения»	1	0	1
3	«Друзья»	1	0	1
4	«Как помириться? Совместная игра»	1	0	1
5	«Радость»	1	0	1
6	«Страх»	1	0	1
7	«Злость»	1	0	1
8	«Волшебная поляна»	1	0	1
9	«В стране чувств»	1	0	1
10	«Путешествие на Луну»	1	0	1
11	«Средства общения»	1	0	1
12	«Невербальные компоненты общения»	1	0	1
Итого часов		12	0	12

Содержание образовательной деятельности (12 часов).

Тема	Программное содержание	Форма
1. «Грусть и радость»	Помочь понять причины возникновения основных эмоциональных состояний (радость-грусть), учить определять их по внешним проявлениям.	Упражнения на воображение; Упражнение «Улыбка».
2. «Изменение настроения»	Помочь понять причины и внешние проявления изменения настроения.	Мимическая гимнастика; Упражнение «Улыбка».
3. «Как помириться? Совместная игра»	Учить простым способам выхода из конфликтов. Помочь понять, что играть вместе интереснее.	Игры на развитие навыков общения; Упражнение «Улыбка».
4. «Радость»	Знакомство с чувством радости, развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.	Упражнения на воображение: Мимическая гимнастика; Упражнение «Улыбка».
5. «Страх»	Знакомство с чувством страха, изучение выражения эмоциональных состояний в мимике. Поиск путей преодоления страха, развитие эмпатии (умения сопереживать другим).	Мимическая гимнастика; Игра по коррекции страхов «Путешествие к звезде»; Сеансы психофизической разгрузки.
6. «Злость»	Знакомство с чувством злости, тренировка умения различать эмоции	Игра на снятие агрессивности; Сеансы психофизической разгрузки; Мимическая гимнастика; Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности.

7. «Волшебная поляна»	Развитие идентификации со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я». Стимулирование творческого самовыражения.	Упражнения на воображение; Сказкотерапия.
8. «В стране чувств»	Стабилизация психических процессов, снятие напряжения. Обучение способам адекватного телесного выражения различных эмоциональных состояний. Развитие уверенности в себе.	Сказкотерапия; Релаксация. Сеансы психофизической разгрузки; Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности.
9. «Путешествие на Луну»	Учить детей управлять своим телом. Учить интонациями, жестами передавать настроение, эмоции.	Сказкотерапия; Упражнения на воображение; Упражнения для развития мелкой моторики.
10. «Средства общения»	Дать представления о средствах общения.	Игры на развитие навыков общения; Упражнение «Улыбка».
11. «Закрепление знаний о чувствах»	Закрепление умения различать чувства.	Мимическая гимнастика; Упражнения на воображение.
12. «Невербальные компоненты общения»	Ознакомить и закрепить невербальные средства общения. Дать понятие, кто может так общаться.	Игры на развитие навыков общения; Упражнение «Улыбка».

МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

В данной рабочей программе требования к знаниям, умениям и навыкам воспитанников дифференцированы:

Общие показатели развития.

В 3-4года ребенок должен:

- Уметь распознавать возникновение основных эмоциональных состояний, уметь определять их по внешним проявлениям.
- Уметь управлять своим эмоциональным состоянием
- Уметь разрешать конфликты и понять некоторые причины возникновения ссоры, научиться простым способам выхода из конфликтов.

В 5-6 лет ребенок должен:

- Иметь представления о своем внешнем облике, уметь отличать особенности других детей, изменять свою внешность в соответствии с воображаемым образом.
- Иметь представления о том, что вкусы и мнения бывают разными.
- Уметь распознавать основные эмоциональные состояния и их внешние проявления: грусть, радости спокойствие, печаль, горе, злость, страх
- Иметь представления о том, что такое дружба, элементарные представления о том, какими качествами должен обладать друг.
- Способствовать расширению словарного запаса для выражения дружеских чувств.
- Осознавать необходимость соблюдения некоторых норм и правил поведения.

В 7 лет ребенок должен:

- Иметь представления о том, что важно в дружеских отношениях.
- Уметь осознавать причины, приводящих к конфликту, и возможных путей его разрешения.
- Иметь сформированность умения объясняться, способствующую хорошим отношениям детей со взрослыми и со сверстниками.
- Иметь понимание, что наше собственное настроение и отношение других людей зависит от наших поступков.
- Уметь распознавать различные эмоции по выражению лица, позе.
- Уметь справляться с различными проявлениями негативных эмоций.
- Уметь адекватно оценивать свою внешность, поддерживать свою самооценку, осознавать свои индивидуальные особенности.