

**Пояснительная записка.**

Главной составляющей полноценного развития детей является сенсорное развитие. Сенсорное развитие, направленное на формирование полноценного восприятия окружающей действительности, служит основой познания мира, первой ступенью которого является чувственный опыт. Успешность умственного, физического, эстетического воспитания в значительной степени зависит от того насколько совершенно ребенок слышит, видит, осязает окружающее.

Полифункциональная интерактивная среда сенсорной комнаты несет особые коррекционные и развивающие возможности. Её оборудование – позволяет в привычном для детей пространстве выполнять разнообразные предметно-практические и игровые действия, максимально реализовать их потребность в игре и в движениях, в приспособленной, комфортной и безопасной среде.

Сенсорная комната – это среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния и вестибулярные рецепторы. Она является профилактическим средством переутомления, особенно для младших школьников, так как они более всех ему подвержены. Сенсорная комната помогает снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение, активизировать функции ЦНС в условиях обогащенной мультисенсорной среды. Она создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность. Это комфортная обстановка, сохраняющая и укрепляющая здоровье детей.

Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему ребенка, очарование «живой сказки», создающее радостное настроение и ощущение полной безопасности – все это позволяет говорить об уникальности и ценности сенсорных комнат.

Сочетание разных стимулов (света, музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений) оказывает положительное воздействие на психическое и эмоциональное состояние: успокаивающее, расслабляющее, тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее.

Поэтому сенсорная комната не только способствует достижению релаксации, но и позволяет активизировать различные функции центральной нервной системы:

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

**Основная цель программы:**

Расширение жизненного пространства, смена впечатлений и видов детской деятельности, повышение эффективности мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья детей, снижение их утомляемости и профилактике психоэмоционального напряжения.

**Задачи:**

* снижение мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
* активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
* стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);
* снижение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
* формирование культуры межличностных отношений;
* развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом
* развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления.

**Вид программы:** модифицированная(адаптированная).

**Сроки и время реализации программы**: занятие проводится 1 раз в неделю в течение учебного года (34 занятия)

**Количественный состав группы:** 3-10 человек.

**Возраст участников:** 3-10 лет

**Формы работы**: когнитивно-поведенческие техники психокоррекции, техники арттерапии, техники телесноориентированной терапии, цвето-светотерапия (релаксация с помощью цвета и света); звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки).

**Организация занятий:**Занятия проводятся с подгруппой, состоящей из нескольких человек. Длительность занятия 45 минут.

**Планируемые результаты обучения**:

− повысить познавательную активность детей;

− научить детей вступать и поддерживать контакт со взрослыми и сверстниками;

− научить детей понимать и принимать эмоциональное состояние, свое и окружающих;

− сформировать навыки произвольной саморегуляции;

− снизить уровень агрессивности;

− сформировать умение действовать в группе.

− повысить работоспособность, снизить утомляемость;

− сформировать сенсорно-перцептивную способность ребенка.

**Этапы реализации программы:**

1. **Диагностический**(8-цветовой тест Люшера– для определения психоэмоционального состояния; проективная методика «Дом.Дерево.Человек.», методика САН( самочувствие, активность, настроение)
2. **Основной –** реализация занятий по программе, включающих игры и упражнения, направленные на коррекцию эмоционально-личностной сферы ребенка, на улучшение взаимоотношений со сверстниками и взрослыми людьми. Сеансы релаксации, проводимые с использованием мягкого освещения, спокойной музыки или звуков природы, в зависимости от тематики комплекса.
3. **Заключительный** – диагностика результативности коррекционной работы.

**Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:**соматические и психоневрологические заболевания (специальные рекомендации невролога, психиатра),аллергия, инфекционные заболевания.

4

**Структура занятия:**

***Вводная часть.***

1.Ритуал вхождения, ритуал приветствия. Позволяет сплачивать детей, создает атмосферу группового доверия и принятия*.*

2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминочные упражнения выбираются с учётом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать участников, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.

***Основная часть.***

1. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности *(игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).*

Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач занятия. Приоритет отдаётся многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребёнка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения располагаются в порядке от простого к сложному (с учётом утомления детей).

2. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация).

3.Активизация.

***Заключительная часть.***

1.Рефлексия занятия - оценка занятия. Арттерапия, беседы*.
Две оценки:* эмоциональная (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).

2.Ритуал прощания.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **тема** | **часы** |
| 1 | Вводная диагностика психоэмоционального состояния |  |
| 2 | Вводное | 1 |
| 3 | В мире эмоций | 5 |
| 4 | «Царство памяти, внимания и воображения» | 5 |
| 5 | «Ты, да я, да мы с тобою..» | 8 |
| 6 | «Зазеркалье» | 2 |
| 7 | «Калейдоскоп» | 5 |
| 8 | «Космическая прогулка» | 5 |
| 9 | Прощальное занятие «До свидания, Мир чудес!» | 2 |
| 10 | Итоговая диагностика психоэмоционального состояния | 1 |
|  | ИТОГО: | 34 часа |