

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа пос. Ленинский муниципального района  
Красноармейский Самарской области

<b>«Рассмотрено»</b> на заседании МО учителей начальных классов Протокол №1 от «29» августа 2023 г. Руководитель МО О.А.Новикова	<b>«Проверено»</b> Зам. директора по УВР Тезикова Л.И. «30» августа 2023 г.	<b>«Утверждено»</b> И.о.директора ГБОУ СОШ пос. Ленинский Яннаева Л.Ф. Приказ № 124 о/д от «30» августа 2023 г.
---	--	--

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности**

**«Волшебный мир сенсорной комнаты»**

Классы 1 - 3

Количество часов по учебному плану 34 в год, 1 в неделю

Составлена на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего и основного общего образования

Составитель Оленцевич Ирина Юрьевна

2023 год

## Пояснительная записка

*Есть только одна подлинная ценность-это связь человека с человеком.*

*А. де Сент-Экзюпери*

Сенсорная комната – это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимулов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярного аппарата. Сочетание стимулов различной модальности (музыки, цвета, запахов) может оказать различное воздействие на психические и эмоциональное состояние ребенка – тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее, восстановительное, успокаивающее, расслабляющее.

Цель программы – создать условия для коррекции эмоционально - волевой сферы, компенсации нарушенных функций и развития моторики учащихся.

Задачи программы:

- развитие умения выражать свои эмоции;
- коррекция и развитие сенсорной, эмоционально-волевой, познавательной сферы;
- развитие психоэмоциональной устойчивости и способности к саморегуляции;
- развитие внимания, воображения;
- развитие цветовосприятия;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие навыков рефлексии и вербализации эмоционального состояния;
- развитие общей и мелкой моторики.

Предполагаемый результат: умение понимать и принимать эмоциональное состояние, свое и окружающих, приобретение навыков произвольной саморегуляции, снятие эмоционального напряжения, улучшение внимания, воображения, сенсомоторных навыков, познавательной и эмоционально-волевой сфер.

Оценка эффективности: эффективность занятий по программе отслеживается посредством наблюдений психолога, педагогов, родителей.

Принципы комплектования группы и организации работы:

- добровольное участие;
- недирективность позиции взрослого;
- учет психофизических особенностей детей;

Количественный состав групп: оптимальное количество участников 5-7 человек, включая взрослых.

Форма занятий: групповая, индивидуальная.

Ориентировочная структура занятия:

1. Ритуал приветствия (установление контакта психолога с детьми, создание эмоционального настроения в группе)
2. Разминка (может состоять из растяжки, упражнений на тренировку дыхания, глазодвигательных упражнений, упражнений на развитие мелкой моторики рук)
3. Основная часть (направлена на решение задач данной программы, в нее входят упражнения функциональные, когнитивные, коммуникативные и релаксация)
4. Заключительная часть. Подведение итогов, обратная связь (рефлексия занятия).
5. Ритуал прощания.

При реализации программы используются следующие техники:

- когнитивно-поведенческие;
- арт-терапевтические;
- телесноориентированная терапия;
- игровые методы;
- сказкотерапия;
- цвето-светотерапия;
- направленное воображение;
- звукотерапия;
- психогимнастика;
- методы релаксации;
- уделяется внимание дыхательным упражнениям и обучению самомассажу.

Оборудование сенсорной комнаты:

- сухой интерактивный бассейн с шариками;
- музыкальный центр с набором CD-дисков;
- набор музыкальных инструментов;
- пучок фиброоптических волокон;
- тактильная дорожка;
- световая каскадирующая трубка «Фонтан»;
- воздушно-пузырьковая трубка «Малая»;
- панно настенное «Бесконечность»;
- световой стол для рисования песком с кнопками;
- тактильно-развивающие панели;
- стол – мозаика;
- панно потолочное «Звёздное небо»;

- фиброоптический сухой душ;
- панель «Тоннель света»;
- панель «Цветные фигуры-8»;
- приспособление для силовых упражнений (подтягивание груза);
- тренажёр «Двойной педало»;
- предметы игрового обихода с верхом из искусственной кожи.

Кроме того, на занятии потребуются альбомы, краски, карандаши, фломастеры.

Упражнения, используемые в занятиях, направлены на развитие у учащихся умения взаимодействовать в паре и группе, умения оказывать взаимопомощь в совместной деятельности, навыков рефлексии собственного эмоционального состояния и его вербализации, создают условия для проявления инициативы и положительного эмоционального отношения к совместной деятельности, коммуникативные навыки, повышают самооценку.

Представленная программа занятий реализована в условиях темной сенсорной комнаты. Темная сенсорная комната – специально оборудованная полифункциональная интерактивная среда; специальное помещение, технические характеристики которого отвечают требованиям, предъявленным к использованию различных электроустановок. Одним из главных условий темной сенсорной комнаты является создание затемнения, достаточного для того, чтобы наблюдать световые эффекты. Все предметы, которые находятся в этой комнате, являются абсолютно безопасными при передвижении в полумраке и соответствуют мировым стандартам по цвету, форме и качеству.

Комната психологической разгрузки или сенсорная комната – это новая развивающая среда, позволяющая ребёнку быть самим собой.

**Место курса «Волшебный мир сенсорной комнаты» в учебном плане – 1 класс 17 часов (0,5 ч в неделю), 2 класс- 34 часа (1 час в неделю), 3 класс -34 часа (1 час в неделю).**

## **Содержание курса**

### **1-2 класс**

#### **Вводное занятие**

Знакомство с интерактивной средой темной сенсорной комнаты

#### **В гостях у Сенсорика**

Первичная диагностика.

Выделение общих и отличительных признаков человека и его подобию. Отличительные особенности других детей (голос, имя).

#### **Страна чувств**

Знакомство с чувствами радости и грусти, развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

### **Сказочный мир**

Развитие воображения, стимулирование творческого воображения. Стабилизация психических процессов, снятие напряжения.

### **Страна «Геометрия»**

Формирование целостного образа, стимулирующий массаж кистей рук, выполнение фигурок из пальцев.

### **Итоговое занятие**

Итоговая диагностика.

## **3-4 классы**

### **Вводное занятие**

Установление доверия между психологом и детьми; снятие психоэмоционального напряжения.

### **Мы вместе**

Первичная диагностика.

Установление доверия между психологом и детьми; снятие психоэмоционального напряжения. Коррекция и развитие коммуникативных умений  
повышение уверенности в себе, сплочение группы.

### **Дружим с водой**

Коррекция внимания, развитие воображения, моторики, коммуникативных навыков, мышечная релаксация.

### **Мы в космосе**

Развитие воображения, координации движений, ощущения образа тела, общей моторики, воображения, достижение состояния релаксации.

### **Моё настроение**

Развитие умения различать настроение, улучшить представление о собственном теле; развитие мелкой моторики, внимания, воображения; коррекция эмоциональной сферы.

### **Фантазёры**

Развитие мышления, мелкой моторики, формирование коммуникативных навыков, развитие воображения, восприятия.

**В сказочном лесу** Развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов, снятие психоэмоционального напряжения. Нормализация эмоционально-волевой сферы, развитие навыка речевого общения, зрительного восприятия, внимания.

### **Итоговое занятие**

Итоговая диагностика.

### **Планируемые результаты обучения**

- повысить познавательную активность детей;
- научить детей вступать и поддерживать контакт с окружающими;
- научить детей понимать и принимать эмоциональное состояние, своё и других людей;
- сформировать навыки произвольной саморегуляции;
- снизить уровень тревожности;
- сформировать умение действовать в группе;
- повысить работоспособность, снизить утомляемость;
- сформировать сенсорно-перцептивную способность ребенка.
- определять цель и последовательность выполнения развивающих заданий под руководством педагога-психолога;
- прилагать усилия для преодоления трудностей в выполнении заданий;
- самостоятельно планировать, осуществлять и контролировать результат собственной деятельности;
- уметь анализировать: выделять в объектах существенные и несущественные признаки;
- делать умозаключения и выводы на основе имеющихся данных;
- сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации;
- задавать вопросы для получения ответа от собеседника.

### **Тематическое планирование**

#### **1 – 2 классы**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол – во часов</b>
1	Вводное занятие	1
2	В гостях у Сенсорика. Первичная диагностика.	4
3	Друзья	5
4	Страна чувств	8
5	Сказочный мир	11
6	Страна «Геометрия!»	4
7	Итоговое занятие. Итоговая диагностика.	1
	Итого	34

**3 класс**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол – во часов</b>
1	Вводное занятие	1
2	Мы вместе. Первичная диагностика	2
3	Дружим с водой	4
4	Мы в космосе	5
5	Моё настроение	4
6	Фантазёры	5
7	В сказочном лесу	12
8	Итоговое занятие. Итоговая диагностика.	1
	Итого	34