

Министерство образования Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

средняя общеобразовательная школа пос. Ленинский муниципального района

Красноармейский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
начальных классов

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ пос.
Ленинский

Новикова О.А.

Протокол № 1

от «28» августа 2025 г.

Геворкян С.С.

от «29» августа 2025 г.

Погосян И.Л.

Приказ № 111 о/д

от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Волшебный мир сенсорной комнаты»

для обучающихся 2-3 классов

пос. Ленинский 2025

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 настроя 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 – 2 класс- 17 часов (0,5 часа в неделю), 3 класс -17 часов (0,5 часа в неделю).

Содержание курса

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 подобия. 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 класс

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

2 класс

| № | Название раздела | Кол – во часов |
|----------|-------------------------|-----------------------|
| 1 | Вводное занятие | 1 |
| 2 | В гостях у Сенсорика. | 4 |
| 3 | Друзья | 3 |
| 4 | Страна чувств | 4 |
| 5 | Сказочный мир | 4 |
| 7 | Итоговое занятие. | 1 |
| | Итого | 17 |

3 класс

| № | Название раздела | Кол – во часов |
|----------|-------------------------|-----------------------|
| 1 | Вводное занятие | 1 |
| 2 | Мы вместе. | 2 |
| 3 | Дружим с водой | 2 |
| 4 | Мы в космосе | 3 |
| 5 | Моё настроение | 1 |
| 6 | Фантазёры | 4 |
| 7 | В сказочном лесу | 3 |
| 8 | Итоговое занятие. | 1 |
| | Итого | 17 |

Поурочное планирование**2 класс**

| № | Тема | Цель |
|----------|-----------------------------------|---|
| 1 | Вводное занятие. Знакомство. | Знакомство с интерактивной средой темной сенсорной комнаты. |
| 2 | В гостях у Сенсорика. | Выделение общих и отличительных признаков человека и его подопытного. |
| 3 | Все мы разные. | Знакомство с отличительными особенностями других детей (голос, имя) |
| 4 | Выбор игры, любимая игрушка. | Определение предпочтений в играх. |
| 5 | Грусть и радость. Моё настроение. | Определение причины смены настроения, распознавание по внешним проявлениям. |
| 6 | Друзья. | Развитие представлений о дружеских отношениях. |
| 7 | Ссора. Как помириться? | Разъяснение причин возникновения ссоры. Простые способы выхода из конфликта. |
| 8 | Совместная игра. Совместное дело. | Формирование интереса в групповой работе. Снятие психоэмоционального напряжения. |
| 9 | Радость. | Знакомство с чувством радости, развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека. |
| 10 | Страх. | Знакомство с чувством страха, изучение выражения эмоциональных состояний в мимике Поиск путей преодоления страха, развитие эмпатии, умение сопереживать другим |
| 11 | Удивление. Самодовольство. | Знакомство с чувством удивления и самодовольства, закрепление мимических навыков |
| 12 | Закрепление знаний о чувствах. | Закрепление умения различать чувства. |

| | | |
|----|----------------------------------|---|
| 13 | Сказочный мир. Волшебная поляна. | Развитие идентификации со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я». Стимулирование творческого самовыражения |
| 14 | Чудо остров. В стране чувств. | Развитие воображения, стимулирование творческого воображения. Стабилизация психических процессов, снятие напряжения. |
| 15 | Волшебная страна. | Развитие творческих способности детей, учить подбирать характерные для героев движения (мимику, пантомимику) |
| 16 | Поиграем. | Развитие общей моторики, внимания, снятие эмоционального напряжения. |
| 17 | Итоговое занятие. | Подведение итогов. |

3 класс

| № | Тема | Цель |
|----|-----------------------------|--|
| 1 | Вводное занятие. | Установление доверия между психологом и детьми; снятие психоэмоционального напряжения. |
| 2 | Вместе интереснее. | Формирование интереса к работе с оборудованием; установление доверия между психологом и детьми; снятие психоэмоционального напряжения. |
| 3 | Веселые цвета. | Развитие цветовосприятия, внимания, воображения, познавательной сферы, коммуникативных навыков. |
| 4 | Знакомство с водой. | Коррекция внимания, развитие воображения, моторики, коммуникативных навыков, мышечная релаксация. |
| 5 | Живые пальчики. | Развитие мелкой моторики, воображения, внимания; улучшение представлений об окружающем мире. |
| 6 | Сквозь звезды. | Снятие эмоционального напряжения, развитие воображения. |
| 7 | Веселые перемены. | Развитие координации движений, ощущения образа тела, общей моторики, воображения. |
| 8 | Волшебный объем и цвет. | Расширение представления о цветах, простых геометрических формах; развитие мелкую моторику, тактильные ощущения. |
| 9 | Игра с настроением. | Формирование умение различать настроение, улучшить представление о собственном теле; развитие мелкой моторики, внимания, воображения; коррекция эмоциональной сферы. |
| 10 | Что такое хорошо? | Развитие коммуникативных навыков, обучение самомассажу рук. |
| 11 | Дружба начинается с улыбки. | Снятие эмоционального напряжения; развитие тактильных и зрительных анализаторов; стимулирование воображения, развитие |

| | | |
|----|------------------------------|---|
| | | пространственного восприятия, формирование умения подражать |
| 12 | Юный художник. | Развитие мелкой моторики, формирование коммуникативных навыков, развитие воображения, восприятия. |
| 13 | Полетаем. | Развитие мышления, воображения кинестетических ощущений, самосознания. |
| 14 | Путешествие в сказочный лес. | Развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов, снятие психоэмоционального напряжения. |
| 15 | Поиграем. | Развитие общей моторики, внимания, снятие эмоционального напряжения. |
| 16 | Цвета радуги. | Развитие цветовосприятия, внимания, воображения, познавательной сферы, коммуникативных навыков. |
| 17 | Итоговое занятие. | Подведение итогов. |