

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 18

от « 18 » июня 2026 г.

Зам. директора по НМР,

 Д. В. Стрельникова

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 739

от « 18 » июня 2026 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ»

МО г. Братска

 О.В. Мельник

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ЕС41А4900ЕВ6СТС299В691822СААС21F
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 07.05.2025 до 31.07.2026

**ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
«ВОЛШЕБНАЯ КОМНАТА»**

Программу составил:

педагог-психолог

Абрамова Ю. В.

г. Братск - 2026г.

Пояснительная записка

Сенсорная комната – это специально оборудованное помещение, в котором благодаря полисенсорному воздействию на органы чувств ребенка (светом, звуком, цветом, запахами, тактильными ощущениями и т.д.) создается интерактивная среда развития. Другими словами, сенсорная комната – это одно из направлений современных технологий сенсорномоторного развития детей.

Программа деятельности Сенсорной комнаты Дворца творчества детей и молодежи (далее – программа) разработана на основании нормативно-правовых документов: ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 13.12.2024), Приказа Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Требования СП 2.4.3648-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа включает в себя следующие комплексы упражнений:

1. Комплекс релаксационно-восстановительных упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
2. Комплекс упражнений для развития внимания, памяти, мышления и воображения для детей дошкольного возраста.
3. Комплекс упражнений «Рисунок на песке».
4. Комплекс упражнений из нейройогии для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
5. Комплекс упражнений для занятий в «Фиолетовом лесу» для детей дошкольного возраста.

Так же могут быть использованы отдельные упражнения, не входящие в предложенные комплексы.

Сенсорная комната делится на Темную (комната релаксации) и Светлую (комната сенсорномоторной стимуляции).

Темная сенсорная комната – целый мир новых впечатлений и ярких эмоций. Специальное оборудование, установленное в сенсорной комнате, воздействует на все органы чувств человека. Лежа в сухом бассейне или на мягких пуфиках, в волнах медленно плывущего света, слушая успокаивающую музыку, ребенок сам становится героем сказки. За счет большого количества необычных световых элементов создается ощущение волшебного мира и полной безопасности в нем. Все это наилучшим образом способствует гармоничному развитию и коррекции имеющихся проблем. Таким образом, сенсорная комната является многофункциональным комплексом, использование которого способно значительно оптимизировать развитие ребенка.

Комната сенсорномоторной стимуляции: развивает все органы чувств ребенка, повышает настроение, дает заряд энергии, развивает интеллект и реакцию, учит осмысленно действовать и правильно реагировать в различных ситуациях за счет большого количества развивающих, ярких и очень интересных детям деталей

комнаты. Все элементы комнаты позволяют ребенку самостоятельно учиться и развиваться.

Научная обоснованность

Данная программа разработана на основе научно-теоретических положений культурно-исторической парадигмы Л.С. Выготского согласно которой, развитие высших психических функций осуществляется в ходе социального взаимодействия, что означает, что специфические человеческие психические функции обусловлены его социальной природой. Процессы ощущения и восприятия также зависят от условий жизни и качества обучения, в ходе которого, ребенок усваивает общественный опыт, накопленный предшествующими поколениями.

В ходе работы над программой учитывались положения психологической теории деятельности, принятые в отечественной психологии, основанные на работах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии, А.В. Запорожца, П.Я. Гальперина и др.

Также при построении программы использовались положения концепции сенсорно-перцептивного развития, разработанные в отечественной педагогике и психологии (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, А.В. Запорожец, Л.А. Венгер, В.С. Мухина и др.) и зарубежной педагогической практике (Ф. Фребель, М. Монтессори).

В процессе работы над программой делался упор на представления об общих и специфических закономерностях развития ребенка с интеллектуальными нарушениями (Л.С. Выготский, В.В. Лебединский, В.И. Лубовский); рассматривались общие принципы коррекционно-развивающей работы с детьми с нарушением интеллекта (Н.Л. Белопольская, С.Д. Забрамная, Б.В. Зейгарник, В.И. Лубовский, И.И. Мамайчук).

В основу программы положены следующие принципы общей и специальной педагогики и психологии:

- Гуманизма – вера в позитивные силы и возможности ребенка, предполагающий субъектно-субъектный, позитивный подход при проведении коррекционно-развивающей работы.

- Компенсации – организация коррекционно-развивающей работы должна опираться на компенсаторные силы и возможности ребенка. «Построить воспитательный процесс по линии естественных тенденций к сверхкомпенсации – значит не смягчать тех трудностей, которые возникают из дефекта, а напрягать все силы для его компенсации, выдвигать только те задачи и в том порядке, какие отвечают постепенности становления всей личности под новым углом» (Л.С. Выготский).

- Принцип доступности – учет реальных возможностей ребенка и ситуации.

- Принцип деятельностного подхода – опора на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование ребенка.

- Принцип индивидуально-дифференцированного подхода – изменение содержания, форм и способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей работы, а также с учетом состояния

ребенка в каждый данный момент и в соответствии с его индивидуальным темпом развития.

Адресат: данная программа предназначена для детей от 4-х лет и взрослых.

Актуальность: реализация данной программы развивает мотивацию здорового поведения, становление основного типа мышления, стимулирует творческую активность. Актуальность занятий в Сенсорной комнате заключается в:

- развитии сенсорных ощущений и на их основе восприятия в целом;
- снятии тревожных состояний;
- развитию всех форм чувствительности.

Особенность: данная программа может применяться как для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, так и для нормативно развивающихся детей. Обеспечивает комплексный подход в формировании двигательных навыков, активизации умственных способностей, оптимизации функционирования систем организма, развитии ВПФ.

Длительность реализации программы: учебный год.

Реализует программу: педагог-психолог сенсорной комнаты.

Количество и продолжительность занятий: индивидуально (1 раз в неделю) или в группах (4-8 человек, 1-2 занятия в месяц) в соответствии с графиком работы сенсорной комнаты, продолжительность занятия – от 20 до 45 минут.

Оценка эффективности программы: с помощью беседы с учащимся, опроса родителей, педагогов.

Цель программы: Сохранение и укрепление психофизического и эмоционального состояния здоровья учащихся в условиях мультисенсорной среды.

Задачи программы:

1. Развитие эмоционально-волевой сферы детей через обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля;
2. Формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;
3. Развитие психических процессов и моторики детей: внимания, памяти, мышления, воображения, восприятия (зрительного, тактильного, слухового);
4. Формирование адекватной самооценки.

Противопоказания. Противопоказаниями для проведения занятий (сеансов) в сенсорной комнате являются инфекционные заболевания. Особая осторожность должна соблюдаться при работе с детьми с эпилепсией, сердечно -сосудистыми заболеваниями. С такой категорией детей и взрослых работа проводится в релаксационном режиме, и отключаются мерцающие и мигающие приборы.

Основные методы работы:

- Сказкотерапия.
- Песочная терапия.
- Психогимнастика.
- Игры на развитие навыков общения. (коммуникативные игры).
- Игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения.
- Ролевые игры.
- Релаксация.
- Упражнения на развитие сенсорных процессов.
- Дыхательные упражнения.

- Упражнения, направленные на развитие процессов саморегуляции.
- Беседа.
- Тактильная стимуляция.

Формы организации коррекционно-развивающих занятий:

- Индивидуальная работа.
- Групповая работа.

Методики работы:

- 1) Цвето -, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света).
- 2) Звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки).
- 3) «Фиолетовый лес».
- 4) «Умный пол».

Оборудование: хорошо проветриваемое помещение; затемнение на окнах, мягкое ковровое покрытие, интерактивная воздушно-пузырьковая колонна, акриловые зеркальные панели, бескаркасные кресла (6 штук), музыкальный центр, набор музыки для релаксации на СД, фиброоптическое волокно с подсветкой, интерактивная светящаяся панель.

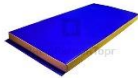
Во Дворце творчества детей и молодежи оно представляет собой следующий перечень (см. Таблицу 1):

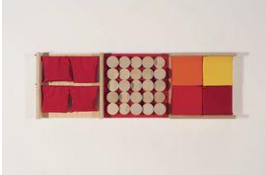
Таблица 1

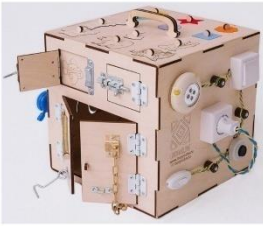
Перечень оборудования мультисенсорной комнаты во «ДТДиМ»

Элементы оборудования мультисенсорной комнаты	Описание внешнего эффекта в процессе работы стимулятора	Психотерапевтический эффект	Особенности работы психолога
Световая пузырьковая колонна в мягкой платформе с окружением акриловых небьющихся зеркальных панелей 	Необходимый элемент комнаты психоэмоциональной разгрузки с мягким основанием и 2-мя большими безопасными зеркалами. При прикосновении к трубке лампы чувствуется легкая вибрация, обогащающая тактильные ощущения. Визуально расширяется пространство комнаты.	Значительно увеличивает сенсорные ощущения, которые позволяют создать особое психоэмоциональное настроение, способствующее расслаблению. Приятное тактильное ощущение служит для визуальной стимуляции	Психолог может предложить упражнения «глазной гимнастики»
Настенный ковер «Звездное небо» 	Это визуально стимулирующее и приятное на ощупь оборудование с вплетенными фиброоптическими световолокнами, которое располагается на стене Сенсорной комнаты.	Используется для тренировки глазодвигательных мышц, для коррекции психоэмоционального состояния.	При установке ковра на стене можно предложить участнику считать звезды, концентрировать внимание на яркой или понравившейся звезде, находить знакомые созвездия

			или формировать новые.
Пуфик-кресло с гранулами 	Прогибается и повторяет форму тела, в то же время мягко и равномерно поддерживая его. Создает приятное ощущение тепла. Места для сидения и лежания являются необходимой для Сенсорной комнаты мебелью для удобства и комфорта. Дает возможность принять оптимально комфортную позу, которая способствует глубокой мышечной релаксации и выравниванию психоэмоционального фона.	Вызывает чувство комфорта, безопасности, спокойствия и благополучия. Вызывает положительные эмоции.	Для занятий на пуфике-кресле участнику необходимо помочь лечь, принять оптимально комфортную позу. После окончания помочь встать с кресла.
Панель интерактивная светозвуковая «Вращающееся колесо» 	В составе оптический преобразователь, позволяющий добиться невероятного перераспределения цветов. Постоянно меняющиеся световые картины напоминают движение плазмы. Служит для различных стимулирующих визуальных эффектов.	Релаксация клиентов, выравнивание психоэмоционального фона	Психологическая стимуляция. Необходимо быть аккуратным, т.к. у некоторых участников мелькание цветовых пятен может вызывать головокружение.
Музыкальный Центр с дисками 	Стандартный элемент Сенсорной комнаты с выбором широкого ассортимента различных кассет и CD-дисков.	Легкая, гармоничная, успокаивающая музыка, звуки природы создают атмосферу безопасности и спокойствия, соединения с природой, состояние легкой медитации.	Звуковое сопровождение может выбираться, исходя из предпочтений клиента.
Сухой бассейн 	Квадратный бассейн с мягкими стенками, наполненный пластмассовыми полупрозрачными шариками. Бассейн может использоваться как для релаксации, так и для активных игр.	Постоянный контакт поверхности тела с шариками, наполняющими бассейн, дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Развивает и укрепляет опорно-двигательный аппарат. Передвижение в	Для занятий в бассейне участнику необходимо помочь в него забраться и предложить принять ту индивидуальную позу, которая соответствует состоянию мышечного тонуса туловища и конечностей участника, и

		подвижных шариках создает условия для развития координации движений.	расслабиться. После окончания помочь выйти из бассейна.
Напольное мягкое покрытие 	Повторяет форму тела, является необходимым для Сенсорной комнаты для удобства и комфорта. Дает возможность принять оптимально комфортную позу, которая способствует глубокой мышечной релаксации и выравниванию психоэмоционального фона.	Вызывает чувство комфорта, безопасности, спокойствия и благополучия.	Для занятий на мягком напольном покрытии участнику необходимо помочь лечь, принять оптимально комфортную позу. После окончания помочь встать с кресла.
Тактильная дорожка 	Представляет собой цепочку, состоящую из различных поверхностей, отличающихся по текстуре и материалу. В наборе: 7 различных панелей тактильной дорожки, размерами 53 x 35 x 6 см каждый.	Направлены на искусственную стимуляцию сенсорного восприятия. В процессе игры будет тренироваться координация движения, внимание, а также профилактика плоскостопия (массаж ножек) и закаливание. Прогулка по такой дорожке босыми ногами обогащает тактильный опыт ощущениями, которые вызывает покрытие из искусственной травы, наждачной бумаги, металла, плюша, гальки, и т.д.	Педагогу необходимо сопровождать каждого ребенка во избежание травматизма
Тактильная волнистая дорожка (зеленая) 	Представляет собой цепочку, состоящую из различных поверхностей, отличающихся по текстуре и материалу и высоте	Направлены на искусственную стимуляцию сенсорного восприятия. В процессе игры будет тренироваться координация движения, внимание, а также профилактика плоскостопия (массаж ножек) и закаливание.	Педагогу необходимо сопровождать каждого ребенка во избежание травматизма
Фиброоптическое волокно	Представляет собой тонкие прозрачные нити круглого сечения, служащие для передачи света. Фиброоптическое	Фиброоптическое волокно предназначено для зрительной стимуляции, релаксации. Волокна можно скручивать и обвивать вокруг себя, волокна не	Зрительная стимуляция, пульт позволяет выбрать цветовую гамму наиболее комфортную для

	волокно — это источник света, который передаётся по тонким оптическим волокнам, создавая красивый и неповторимый световой эффект, эффект мерцания при полном или частичном отсутствии освещения	проводят электрический ток и являются совершенно безопасными. Волокна мягкие и приятные на ощупь, их можно переплетать между собой, заплетая длинные косы,	ребенка.
Набор кирпичиков различной жесткости "Компримо" 	В наборе 10 мягких кирпичей (16x24x10 см) из вспененной резины пяти видов жесткости (по одной паре каждого типа). Съемные чехлы из прочной плотной ткани особой фактуры, мягкой на ощупь, не позволяют кирпичам скользить на гладком полу.	Предложите детям руками или ногами помять кирпичи, чтобы почувствовать, что они по-разному реагируют на нажатие. Играющие должны постараться как можно быстрее подобрать пары кирпичей одинаковой жесткости. Для самопроверки можно посмотреть цвет застежки-молнии на обратной стороне кирпичей (если они составляют пару, цвет застежки у них одинаковый). Игра способствует развитию чувства равновесия и тактильной чувствительности.	Рекомендуется для детей, начиная с 4-х лет, в том числе для детей и подростков с особыми потребностями.
Набор тактильных панелей 	Содержит основу из трех панелей: 1. С 4 эластичными подушечками из пенопласта, различной степени жесткости; 2. – Рельефная панель с деревянными штырьками разной высоты; 3 – с пустыми мешочками – для заполнения различными на ощупь материалами, крупами.	Тактильные панели способствуют развитию тактильной чувствительности. Направлены на стимуляцию сенсорного восприятия.	Тактильные панели, подвешенные на стене, позволят педагогу: - организовать увлекательные наблюдения для детей, - познакомить детей с различными тактильными ощущениями, - создать интересное игровое пространство.
Комплект для сенсорных занятий с песком	Комплект включает: ящик-поддон из буквой древесины с дном из небьющегося стекла, 1 кг тонкозернистого белого кварцевого песка, 2 скребка для рисования на песке,	Предназначен для релаксации, тактильной и зрительной стимуляции и развития воображения, игровой терапии	Используется при непосредственном контроле педагога, для релаксации, построении «Своего мира», Отигрывании психотравмирующих событий.

	приспособление для выравнивания песка.		
Игра "Мягче-жестче" 	Состоит из четырех комплектов, каждый из которых содержит по 9 сенсорных элементов с разной текстурой поверхности, вызывающих различные тактильные ощущения.	Предназначен для развития тактильной чувствительности. Направлен на стимуляцию сенсорного восприятия.	Педагог дает каждому ребенку тактильный элемент, ребенок с закрытыми глазами ощупывает его и пытается озвучить свои ощущения.
Бизикуб – развивающее пособие для детей созданное по методике Марии Монтессори 	Это деревянный куб, к которому прикреплены всевозможных предметов, преимущественно с примитивной механикой для тренировки мелкой моторики и наглядно образного мышления. Игровые элементы: геометрические фигуры, выключатели, розетка, телефонный диск, шнуровка, застёжка, пуговицы с петелькой, бегунки, шестеренки, циферблат, счеты, трубка домофона, колесико, дверцы, шпингалеты	Двигая дверные цепочки, бусины, кольца от карниза или замки-молнии ребенок развивает мелкую моторику рук и изучает заинтересовавшие его предметы. Нейронные сигналы от пальцев рук передаются в мозг, что благоприятно влияет на интеллектуальное, речевое, сенсорное и физическое развитие ребенка	Оборудование безопасно для любого возраста, подходит для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья
«Фиолетовый лес» В.В. Воскобовича 	Состоит из ковролина 2Х1 м., и элементов : небо, дорожка, лужайка, полянка и переносных модулей (озеро, дерево ажурное, дерево фиолетовый ствол, красный ствол, разноцветное дерево, 2 ели, солнышко, золотой плод - 5, лист фигурный - 10, лист ажурный - 10, листья разноцветные 72, облако - 3, следы - 5 пар, цветок, бабочка - 2, птица - 3, ласточка, лягушка, мышка - 2,	игровое обучение детей дошкольного возраста. в этой игре реально выстраивается почти весь процесс обучения ребенка. в результате такой детской игровой деятельности развиваются психические процессы внимания, памяти, воображения, мышления, речи. раннее творческое развитие дошкольников. Игра создает условия для проявления творчества, стимулирует развитие	Учащиеся могут играть самостоятельно, могут выполнять игровые задания педагога.

	ежик - 2, змейка, ящерица, стрекоза, божья коровка, улитка, лист кувшинки 2, цветок кувшинки, зажимы 10), которые крепятся липучками	творческих способностей ребенка.	
Умный пол 	«ОСЗ. Умный пол» - это интерактивный пол для проведения групповых занятий в игровой форме с дошкольниками и младшими школьниками. Комплектация: Пол, проектор, камеры, ноутбук.	«ОСЗ. Умный пол» позволяет организовать обучающий процесс именно в форме игровой деятельности. Дети могут и не заметить, что решают сложные задачи и выполняют обучающие задания. Они просто играют с интерактивным полом и получают от этого огромное удовольствие!	Задания типа «Встань на правильный ответ» и «Разложи карточки» по курсам «Экология», «Русский язык» и «Математика» контролирует педагог с помощью ноутбука.

Характеристика программы:

Данная интегрированная коррекционно-развивающая программа направлена на коррекцию психофизического и психоэмоционального состояния и сенсорное развитие детей. Поэтому сеансы в Сенсорной комнате можно включать в комплексную систему реабилитации детей с ДЦП, так как они нуждаются в дополнительной психомоторной и сенсорной стимуляции, а также детей разных диагностических категорий (ЗПР, РДА, соматические заболевания, опорно-двигательная патология, неврозы, нарушения зрения, слуха, речи). Также показаниями для проведения групповых занятий в Сенсорной комнате являются: гиперактивность, агрессивность, психоэмоциональная нестабильность, неуверенность в себе и др.

Программа направлена на решение учебных проблем (снятие стрессов в период подготовки к аттестации, конкурсам, концертам, коррекция психических процессов и др.).

Учебный план

Название учебного комплекса	Количество часов
1. Комплекс релаксационно-восстановительных упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста.	2
2. Комплекс упражнений для развития внимания, памяти, мышления и воображения для детей дошкольного возраста. и школьников .	2
3. Комплекс упражнений «Рисунок на песке».	2
4. Комплекс упражнений из курса по нейройогe для детей дошкольного и школьного возраста.	2
5. Комплекс упражнений для занятий в	2

«Фиолетовом лесу» для детей дошкольного возраста.	
Итого на каждого учащегося	10 часов

Каждое занятие состоит из 3 основных этапов: релаксационно-восстановительный, активизирующий, успокаивающий. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы	Вид деятельности	Время
1 этап Релаксационно-восстановительный	1. Упражнения на напряжение и расслабление. 2. Дыхательные упражнения.	10 мин.
2 этап Активизирующий	Коррекционно-развивающие и подвижные игры	10 мин.
3 этап Успокаивающий	Релаксация Рефлексия	5 мин.

Использование на **первом – релаксационно-восстановительном** этапе каждого занятия техник телесной терапии имеет целью формирование лучших телесных привычек, восстановление естественной грации и свободы движений, утверждение образа «Я», расширение самосознания и развитие потенциальных возможностей ребенка.

Данная программа предполагает использование разного вида упражнений обладающих не только коррекционно-развивающим, но и оздоравливающим эффектом: упражнения по саморегуляции, дыхательные упражнения, психодинамические упражнения, релаксация.

Первый этап каждого занятия предполагает работу с телом посредством выполнения особых упражнений и представляет собой элементы психофизической тренировки.

Психофизическая тренировка – система несложных специальных физических упражнений в сочетании с приемами саморегуляции. В результате регулярного психофизического тренинга значительно повышается работоспособность ребенка, неизменно сохраняются хорошее настроение, бодрость духа, уверенность в своих силах, оптимистическое отношение к нелегким жизненным ситуациям.

Таким образом, психофизические упражнения имеют целью улучшить индивидуальные предпосылки высоких требований деятельности и достичь такого состояния, когда психическое равновесие будет неизменным или сможет быстро и эффективно восстанавливаться. Также они помогают решить и следующие задачи:

1. формирование уверенности в своих силах;
2. управление своим состоянием с помощью внутренней речи;
3. способность к регуляции уровня активизации;
4. способность к концентрации внимания;
5. способность проигрывать действие в представлении – идеомоторная тренировка.

Возможности тела поистине неисчерпаемы. Через работу с телом можно управлять физиологическими процессами.

Одним из важнейших компонентов психофизической тренировки являются упражнения на расслабление (**релаксация**). Назначение релаксации состоит в том, чтобы снять психоэмоциональное и физическое напряжение.

Релаксация помогает высвободить ту энергию, которая использовалась телом для удержания внутреннего напряжения, а работа с образами направляет эту энергию на нужное русло.

Э. Джекобсон, разрабатывая свою методику психической саморегуляции, названную им «прогрессивной релаксацией», обнаружил, что при возникновении тех или иных эмоций, напрягаются определенные группы скелетных мышц. И доказал, что, расслабляя – «релаксируя» – эти мышцы, можно изменять эмоциональное состояние в нужном направлении, в частности, снимать чувство тревоги, страха и т.д.

Между мыслями, мысленными образами, чувствами и поведением человека существует тесная связь, поэтому изменив мысли, можно изменить состояние, ощущение, поведение.

Работа с телом через движение помогает «оживить» нервные связи между различными участками тела и корой головного мозга. Грациозные, плавные, непрерывно повторяющиеся движения посылают в мозг различного рода импульсы, не характерные для его привычного состояния. Движения заставляют нервную систему функционировать ритмично, спокойно, в широком диапазоне.

Обновление пластики тела расширяет набор реакций ребенка. Совершая необычные для себя движения, ребенок ощущает большую свободу, психологически раскрепощается. Появляется чувство радости. Работая с телом, ребенок включает и процесс внутренних изменений.

Тело и психика едины, и, воздействуя на двигательные и дыхательные стереотипы, мы изменяем стереотипы поведения на уровне психики. Таким образом, учась осознавать тело, развивая подвижность, практикуя расслабление, ребенок каждый день строит себя заново.

Уметь сконцентрировать свое внимание – значит владеть концентрацией и во времени и в пространстве. Техника идеомоторной тренировки (тренировки в воображении) используется для улучшения процесса изучения, усвоения и стабилизации простых и сложных движений.

Предложенные приемы мышечной релаксации можно проделать без длительной тренировки, эффект их неоспорим. Овладев этими приемами, ребенок может в кратчайший срок восстановить нервно-психическое равновесие и почувствовать себя бодрым, отдохнувшим и полным сил.

Коррекционно-развивающие и подвижные игры в группе сверстников **на втором – активизирующем этапе занятия** способствуют социальной адаптации детей, развитию коммуникативной компетенции и формированию умения работать в коллективе, а также преодолению двигательной депривации. Элементы соревновательности в групповых играх помогают формированию мотивации достижения поставленной цели, повышению уровня притязаний, преодолению комплексов неполноценности у детей (Приложение 2).

Релаксационные техники, основанные на визуализации, **на третьем – успокаивающем этапе занятия** не только помогают восстановить силы и

успокоиться, но и развивают воображение ребенка, пробуждая творческую активность и стремление к самовыражению (Приложение 3).

Простота и игровая основа упражнений делают их легко выполнимыми и интересными для разного контингента детей. Высокий позитивный фон и «ситуация успеха» на каждом занятии способствуют повышению самооценки ребенка, помогают по-новому оценить свои возможности.

Целью каждого занятия является коррекция психоэмоционального состояния каждого ребенка: снятие психического и физического напряжения, улучшение настроения, повышение работоспособности и самооценки.

Подвести итоги занятия (рефлексии) можно, задавая каждому из детей вопросы:

Как ты себя чувствуешь?

Что больше всего понравилось на занятии?

Какое у тебя настроение?

Что Вы пожелаете друг другу?

Примечание. Целесообразность включения тех или иных упражнений в структурные части занятия определяется специалистом с учетом возможностей и состояния ребенка (группы детей).

Релаксационные занятия и сеансы аутотренинга для взрослых могут быть одноразовыми и сеансами по 5 и по 10. Для сотрудников Дворца с целью профилактики эмоционального выгорания – 1 раз в месяц по 30 мин.

С целью профилактики здоровьесбережения для учащихся Дворца (нормативно развивающихся) посещение СК осуществляется 1-2 раза в месяц по отдельному графику.

Предлагаемые комплексы упражнений

1. Комплекс релаксационно-восстановительных упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

На Северный полюс

Цель: формирование восприятия цвета, мышечная релаксация, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков.

Дети удобно располагаются в креслах-пуфиках и закрывают глаза.

Далее говорится, что сейчас все отправятся в полет на Северный полюс или к берегам бездонного океана, где смогут полюбоваться северным сиянием морскими пейзажами. Включается «цветовая панель» дети открывают глазки и любуются переливами цветов; идет обсуждение.

Что я чувствую, когда слушаю музыку

Цель: мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства.

Детям предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями.

Напряжение-расслабление.

Цель: снятие психофизического напряжения и мышечных зажимов, обучение саморегуляции.

Упражнения выполняются лежа на пуфиках, включается пузырьковая колонна и спокойная музыка детям даются следующие инструкции:

Напрягаем руки. Пальцы сжимаем в кулак, напрягаем руки до плеча, руки прямые и жесткие как палки. Считаем до трех (пяти, десяти), на счет «три» (5, 10) руки расслабляем. Почувствуйте, какие расслабленные и тяжелые теперь руки. Упражнение повторяем 3 раза. Упражнение повторяем для ног, спины и всего тела.

Воздушный шарик.

Упражнение совмещает в себе дыхательное упражнение (максимальный вдох и короткий выдох) и визуализацию (представление воздушного шарика определенного цвета).

Упражнение выполняется лежа в бескаркасных креслах. «Представьте, что вы воздушный шарик. Какой цвет вы выберете. (Каждый ребенок выбирает свой цвет). Теперь представьте, что, делая вдох, вы наполняетесь воздухом, как воздушный шарик, вы большой воздушный шарик, вам нужно много воздуха. Руки медленно поднимаются вверх – вы набираете много-много воздуха, а теперь – выдох, шарик сдулся. Сдувается он быстро, поэтому выдох короче вдоха. Снова вы наполняетесь воздухом, как шарик, а потом – шарик сдувается». Упражнение выполняется 5 (10) раз.

Психодинамические медитации.

Этот вид медитаций связан с движениями, перевоплощениями, с развитием различного вида чувствительности и получением позитивного двигательного опыта. Так как движение и дыхание в этих упражнениях взаимосвязаны, это приводит к повышению энергетики тела, активизации ресурсов организма.

Превращаемся в кошек.

Исходное положение – сидя на пятках с упором на колени. Итак, представьте, что вы превратились в кошек.

Добрые кошки. Сейчас вы добрые кошки, немного ленивые, движения медленные, грациозные. Дети делают 1-2 шага на четвереньках вперед, потягивая спинку, и произнося очень нежно: «Мяу». Затем возвращаются в исходное положение.

Злые кошки. Теперь представьте, что вы превратились в злых, очень агрессивных кошек. Движения резкие, жесткие, все тело жесткое, напряженное. Дети также делают 1-2 шага на четвереньках вперед, издавая звуки, похожие на рычание, фырчанье. Затем возвращаются в исходное положение. Упражнение «Добрые кошки» и «злые кошки» повторяются еще по 2 раза.

Часики

Упражнение проводится в сухом бассейне с шариками. Ребенок сидит, опираясь на руки; Эти игры служат для массажа, расслабления всего тела, а также для укрепления мышц нижних конечностей, координации работы позвоночника, повышения опорности рук.

Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре в бассейне, ноги вместе, вытянуты. «Стрелки» поворачиваются: одна нога отводится в сторону, другая придвигается к ней, тело ребенка поворачивается вслед за ней. И так по кругу.

2. Комплекс упражнений для развития внимания, памяти, мышления и воображения для детей дошкольного возраста.

Игры с тактильно-световой пузырьковой колонной.

Командир – рядовой.

Упражнение способствует развитию концентрации внимания, стимулирует речевую активность, повышает самооценку ребенка.

Все дети садятся вокруг пузырьковой трубы. Представьте, что эта труба настоящая космическая пушка, которая стреляет разноцветными снарядами – зеленым, желтым, синим, красным. У каждого из вас своя кнопка. Один из вас будет командиром, остальные – рядовыми солдатами. Командир должен называть цвет, а солдат – нажимать свою кнопку. Будьте внимательны, слушайте команду командира.

Каждый ребенок должен побывать в роли командира и рядового.

Провожаем шарик.

Упражнение способствует улучшению концентрации внимания. Выберите внизу пузырьковой трубы один шарик и проводите его взглядом до самого верха. Руками помогать не надо, работают только глазки. Упражнение повторяется 3 раза.

Обучение концентрации внимания и визуализации.

Теперь закройте глаза и представьте, как шарик поднимается вверх по трубе. (3 раза).

Писатели звездных историй

(Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, Панно «Звездное небо»)

Цель игры: развитие коммуникации группы; раскрепощение; развитие речи, воображения; мышечное расслабление.

Дети устраиваются полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив Панно «Звездное небо», и делятся на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальнейшем развитии событий элементов, изображенных на панно или представив себя «внутри» картины, при этом объект заранее выбирается на панно. Затем каждая команда по очереди рассказывает свою историю. В конце игры подводим итоги: чей рассказ был интереснее, насыщеннее событиями? Дети могут подходить и ощупывать панно, выбирая звезду, что способствует стимуляции зрительных и тактильных анализаторов.

Упражнение «Чего не хватает»

Цели: формирование представлений о цвете, форме, величине предметов путем их называния; развитие зрительной памяти.

Ход упражнения Педагог демонстрирует детям несколько предметов, затем просит их закрыть глаза и убирает один предмет. Дети должны определить, какого предмета не хватает.

При повторении упражнения педагог постепенно увеличивает количество предъявляемых и «пропавших» предметов.

Превращаемся в змейку.

Упражнение служит для развития воображения, раскрепощения, развития общей координации движения. Исходное положение – лежа на животе, руки вдоль туловища.

Итак, змейка спит, все тело расслабленное, ноги – это хвост.

Вдруг что-то зашуршало, змейка встала – дети поднимают переднюю часть туловища с упором на руки, посмотрела в одну сторону, затем – в другую (дети поворачивают голову в одну сторону, затем – в другую), потом потянула голову вперед, показала язык, зашипела. Но никого не увидела и снова легла спать. Упражнение повторяется 3 раза, в процессе добавляются движения змейки вперед и сворачивание в кольцо для сна.

Где игрушка?

Игра развивает устойчивость внимания и способность доводить поставленную задачу до конца, ориентацию в пространстве. Эта игра заключается в том, что нужно найти спрятанную игрушку. Вместе с малышом нужно выбрать интересную игрушку среднего размера. Правила игры: "Зайчик очень любит прятаться и хочет, чтобы ты его поискал. Надо закрыть глазки, и ждать, пока я скажу "Ищи". Игрушка прячется на видное место. Если ребенку тяжело найти, можно немножко помочь ему.

Ищем зеленое

Показываем карточку с зеленым цветом, ищите тот же цвет во всем, что вас окружает, - в кабинете где находитесь, потом вспоминаем что может быть этого цвета - на листьях, траве, автомобилях, одежде прохожих и так далее. Зеленый – хороший цвет, потому что зеленого вокруг нас очень много.

Сравни предметы

Развитие, концентрации внимания, проведение сравнительного анализа, развитие логического мышления. Перед ребёнком ставятся две игрушки. Он должен сначала сказать, чем они похожи, а затем – чем отличаются друг от друга. Например, мишка и зайчик похожи тем, что они пушистые. У них есть лапки, глазки, ушки. А отличаются они тем, что мишка – большой, а зайчик – маленький, мишка коричневый, а зайчик – белый и т.п. Можно называть признаки по очереди с ребёнком.

Запретное слово. Игра для развития произвольного внимания и находчивости. Для нее не требуется никакого материала, поскольку она словесная. Суть ее состоит в следующем: ведущий задает вопросы, а игрок отвечает. Ответы могут быть разными, только нельзя произносить одно запретное слово, о котором вы заранее договариваетесь, например, слово "нет". Предупредите малыша, что нужно быть предельно внимательным, так как вы постараетесь его подловить. После этого можно начать задавать вопросы. Например, "Ты спишь в ванной?", "Снег белый?", "Ты умеешь летать?" и т. п. Ребенок должен найти такую форму ответов, чтобы выполнить правила игры. Ошибкой считается, если названо запретное слово или на вопрос не дан ответ. Как только ребенок ошибается, вы меняетесь с ним ролями, он задает вопросы, вы - отвечаете. В этой игре выигрывает тот, кто правильно отвечает на большее количество вопросов.

3. Комплекс упражнений «Рисунок на песке».

Для игр используется песочный стол, кварцевый песок.

А теперь наши пальчики будут учиться рисовать на песке - они станут художниками: детям предлагается создавать на песке то, что они слышат по тексту.

Я рисую на песке,
Словно мелом на доске.
Просто пальчиком черчу
Все, что только захочу.
Я рисую небосвод, 1
вот и солнышка черед,
облака... совсем не тучи,
а внизу дубок могучий!
я рисую - мне не лень
за окном хороший день...

Педагог: Я хочу предложить вам нарисовать на песке пальчиком:

Облака

Облака собрались в кучу,
Превратились в злую тучу.
Стали лить на землю воду,
И испортили погоду. *(рисуют дождь)*
Сколько знаю я дождей?
Сосчитайте поскорей.

Дождик с ветром,
Дождь грибной, *(рисуют гриб)*
Дождик с радугой-дугой, *(рисуют радугу)*

Педагог: Молодцы! Чего не хватает на картине? *(Солнышко)*

Отпечаток - показ различных вариантов оставления следов на песке и их детализация (3 минуты).

- посмотри на песок! Давай положим наши руки на поверхность, при этом стараемся сильно не нажимать, чтобы остался отпечаток руки. (если ребенок нажимает сильнее или слабее, предложить изменить силу нажима. Во время выполнения задания берем стакан с карандашами). Посмотри, на что похож отпечаток, если сейчас его дорисовать?

- Птица, цветок, солнышко и т.д.

- Возьми в руки карандаш и дорисуйте свои ладошки и назовите, что получилось. Сказочная птица, красивый цветок, яркое солнышко.

В песке

Оставляем следы. Игра «как ходят животные». Одним пальцем – прыгают зайчики, тремя – бежит собачка, кулаком – слоник. Изобразите следы: для сравнения – от маминых ног – большие, малышка – маленькие.

Зарывание предметов.

Закапывание руки. Взрослый погружает одну руку в песок, шевелит ею под песком (обращаем внимание ребенка на изменения поверхности песка), а затем осторожно раскапываем каждый палец. Затем то же самое проделывает ребенок.

Дом.

Я хочу построить дом,
Чтоб окошко было в нём,
Чтоб у дома дверь была,
Рядом чтоб сосна росла.
Чтоб вокруг забор стоял,

Пёс ворота охранял,
Солнце было, дождик шёл,
И тюльпан в саду расцвёл!

Кораблик

По реке плывёт кораблик,
Он плывёт издалека,
На кораблике четыре очень храбрых моряка.
У них ушки на макушке,
У них длинные хвосты,
И страшны им только кошки, только кошки да коты!
В конце этой игры можно спросить у ребёнка:
-Что за моряки были на кораблике?
Ответ: мышки

4. Комплекс упражнений нейройоги для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Найди в бассейне

Цель: создание ситуации успеха, развитие тактильных ощущений, развитие общей моторики.

Прячем на дне бассейна один или нескольких предметов - небольших игрушек, и просим ребенка найти их, каждый ребенок должен найти хотя бы одну игрушку, тогда упражнение заканчивается.

Имена-качества

Участники игры по кругу произносят свои имена, добавляя к представлению качество, отражающее его личностные черты. Но это качество должно непременно начинаться с той же буквы, что и его имя. Например, Ирина - искренняя, Петр - пунктуальный.

Конкурс хвастунов

Взрослый предлагает детям провести конкурс хвастунов. "Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно - иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может понравиться. Не забывайте, что это конкурс. Выиграет тот, кто лучше похвалится своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств". Победителя выбирают сами дети.

Похвалилки

Сидя в кругу (или за партами), каждый ученик получает карточку с описанием какого-либо одобряемого окружающими действия или поступка. Формулировка обязательно начинается словами «Однажды я...», например, «Однажды я помог товарищу в школе» или «Однажды я быстро выполнил домашнее задание» и т.п.

Для обдумывания задания выделяется 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке. После того как все дети выскажутся, педагог может обобщить сказанное.

Я - лев

"А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется "Я - лев". Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев - царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: "Я - лев Павел". Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой".

За что меня любит мама

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил то, что сказали другие. При затруднении дети могут помочь ему.

После этого необходимо обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию. Дети обычно сами делают вывод о том, что нужно внимательно относиться к окружающим и слушать их.

На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую сестренку и т.п.

Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

Проективный рисунок «Я такой, какой есть». Задача заключается в том, чтобы нарисовать рисунок «Я такой, какой есть». Все участники высказываются по цепочке, в том числе и анонимный автор. Что это за человек? В чем его уникальность? По желанию автор в конце называет себя и называет тех, чьи интерпретации ему понравились.

5. Комплекс упражнений для занятий в «Фиолетовом лесу» для детей дошкольного возраста.

Цветные кружки. Задачи игры: - продолжать учить соотносить цифру с количеством предметов; - познакомить детей с образованием чисел (в пределах 10); - формировать умение раскладывать число на два меньших. - развивать мелкую моторику. Материал и оборудование: круги из ковροлина разного цвета с двух сторон, цифра 5. Ход игры: Для игры подготовить двусторонние цветные круги. Одна сторона красная, вторая - зелёная. Сколько здесь всего кругов? Вы переворачиваете один круг зелёной стороной кверху. Сколько стало кругов? Выясняем, что количество не изменилось, но число 5 составили другим способом 1 + 4 и т.д.

Помоги мышатам сосчитать листочки. Задачи: - закрепление счета до 5; - закрепление умения решать простые задачи; - развитие умения использовать цифры и знаки. Оборудование и материалы: мышки, листочки, цифры и знаки. Игровая ситуация: Мышата решили украсить свой дом листочками. Маленький мышонок нашел 2 зеленых листочка, а большой мышонок собирал красные листочки. Сколько листочков он собрал? Принесли они их домой, и решили узнать, сколько же они принесли листочков. Но никак не могли сосчитать. Давайте поможем мышатам сосчитать листочки. Задание: Сосчитать листочки у каждого мышонка. Найти цифру, обозначающую количество. Сосчитать сколько листочков получилось. Записать задачу с помощью цифр и знаков.

Раздели фигуры. Задачи игры: - формировать умение классифицировать предметы по определённому признаку (форма, цвет, величина); - закреплять понятия «большой», «маленький»; - закреплять знания о геометрических фигурах; - развивать внимание, мышление. Материал и оборудование: игра «Фонарики» на каждого ребёнка, «Фиолетовый лес», сказочные образы. Ход игры: В гости к нам пришли гномы Кохле и Зеле и принесли с собой игру «Фонарики». Гномики решили поиграть с фонариками, но никак не смогли разделить между собой игру. Они не могли решить, кто какими фигурами будет играть. Давайте мы поможем гномикам разделить игру. Дети делят игру по признаку цвета. Кохле все красные фигуры, Зеле все зелёные. Задание педагога: Какие фигуры достались Кохле, а какие Зеле? Сколько фигур у каждого гнома? Как определить у кого фигур больше? Сколько у Кохле треугольников, квадратов, прямоугольников и т.д.? Варианты использования: Как ещё можно разделить фигуры? (по размеру большие и маленькие, по форме (круги, квадраты, треугольники, овалы, прямоугольники). На сколько групп можно поделить фигуры? Что мы можем построить из фигур, которые достались гномам?

Буквы потерялись. Задачи: - закрепление буквы и звука А и У; - закрепление умения составлять образ буквы. Материалы и оборудование: наборы листочков Игровая ситуация: Лопушок спешил к нам в гости и нес буквы А и У. Но он так торопился, что растерял все буквы по дорожкам Фиолетового леса. Давайте поможем ему найти буквы А и У. Позовите букву А: АААААА, а теперь букву У: УУУУУУ. Из чего мы можем их составить? Задание: Составить из листочков разного цвета буквы А и У. Назвать из каких элементов состоят эти буквы. Вспомнить слова, начинающиеся с этих букв.

Создаем узор из осенних листьев. Задачи: - развитие умения составлять узор по кругу симметрично, используя одинаковые элементы; - развивать чувство прекрасного. Материалы и оборудование: наборы листьев. Игровая ситуация: В Фиолетовом лесу Праздник Осени. Все птицы и животные решили принять участие в подготовке праздника. Они решили украсить поляну красивым узором. Давайте поможет нашим жителям украсить лес. Задание: Составлять узор, начиная с середины. Каждый следующий ряд другого цвета. Использовать листочки только цветов осени. Зарисовать получившийся узор в своих альбомах.

Следы Незримки Всюся. Задачи: - развитие умения различать следы правой и левой ноги; - совершенствование основных движений (ходьба, прыжки на одной и двух ногах) Материалы и оборудование: следы Игровая ситуация: Незримка Всюсь решил запутать свои следы, чтобы никто в Фиолетовом лесу не догадался, куда он пошел. Давайте попробуем разгадать его шаги и повторить. Задание: Пройти по дорожке, повторяя следы Всюся: ходьба правой и левой ногой, прыжки на правой ноге, на двух ногах, на левой ноге и т.д.

Птичка. Задачи: развитие пространственного мышления; - обогащение речи. Материалы и оборудование: фигурки птички и дерева. Игровая ситуация: Разместить птичку над деревом, под деревом, на дереве и за деревом. Задание: рассказать где находится птичка, повторить самому.

Размеры. Больше-меньше и выше-ниже. Задачи: развитие пространственного мышления; - обогащение речи. Материалы и оборудование: фигурки большого и маленького ежика и высокого и низкого дерева. Игровая ситуация: Разместить

рядом ежей и деревья. Задание: рассказать где находится большой еж, какое дерево ниже. Повторить с другими героями.

Список литературы

1. Грачева В.Н. Телесно-ориентированный тренинг: тело как зеркало нашей жизни. – СПб.: Речь, 2006.
2. Казьмин В. Целительная сила дыхательной гимнастики. – М.: Изд-во «АСТ», 2007.
3. Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования для детей и подростков: Методическое пособие / Под общ. Ред. Е. Е. Чепурных. – М. – Ярославль: Центр «Ресурс», 2002.
4. Левченко И. Ю., Приходько О. Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – М., 2001.
5. Минделл А. Сила безмолвия. Как симптомы обогащают жизнь. – М.: Изд-во «АСТ», 2004.
6. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. – М.: Изд-во Эксмо, 2007.
7. Мастерс Р. Телесное осознание. Психофизические упражнения. / Перев. с англ. – М.: Издательство «София». 2006.
8. Новые направления в игровой терапии: Проблемы, процесс и особые популяции / Под ред. Г. Л. Лэндрета. Пер. с англ. – М.: Когито-Центр, 2007.
9. О'Коннор К. Теория и практика игровой психотерапии. 2-е издание. – СПб.: Питер, 2002.
10. Родионов В.А. Психофизическая тренировка. – М., 1995.
11. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. 5-е международное издание. – СПб: Питер, 2000.

