

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г. КАНСКА**

**Программа занятий в сенсорной комнате  
«Радуга»**

Составитель:  
Писарева Н.Н.,  
учитель внеурочной деятельности

Канск  
2025г

## Пояснительная записка

**АКТУАЛЬНОСТЬ.** В младшем школьном возрасте увеличивается число психических состояний. Это связано с изменением социальной ситуации развития ребенка, изменением статуса в семье и в ближайшем окружении. У ребенка появляются новые социальные связи и изменяются взаимоотношения, осваивается новая социальная роль. Хотя сначала переживания психических состояний быстро сменяют друг друга и кратковременные, в ходе дальнейшего обучения происходит определенная стабилизация образа жизни. На возникновение состояний влияют не только качественные изменения в психической сфере, но и самооценка, обусловленная учебными успехами, отношением учителя, родителей и одноклассников. Большое фрустрирующее воздействие оказывает негативная оценка. Часто складывается порочный круг: тревожность, нарушая деятельность ребенка, ведет к неудаче, негативным оценкам со стороны окружающих, неудача порождает тревогу, закрепляя неудачи. Постоянный неуспех со временем приводит к появлению пессимистического подхода к действительности, а иногда и к развитию депрессивного состояния. В данный возрастной период возникают взаимная оценка, требовательность и другие феномены общественной жизни. На этой основе начинает формироваться и определяться направленность, появляются новые нравственные чувства, усваиваются нравственные требования. Каждый ребенок хочет найти свое место, быть принятым и признанным своими товарищами. В этом возрасте отмечается сильная текучесть взаимоотношений между детьми, в основе чего лежит стремление ребенка найти для себя наиболее близкого товарища и друга. Дети, таким образом, отвлечены от собственных ощущений, осознанных и неосознанных потребностей, от самопознания в самом широком смысле этого слова. Так постепенно формируется неумение жить «здесь и сейчас». Не приобретя необходимого опыта столкновения с реальностью, при случайных и закономерных встречах с проблемами реального мира, ребенок оказывается беспомощным. Трудности становятся не ступенями развития, а явлениями, сопряженными со страхом,

неуверенностью и дискомфортом, чего хочется избежать любыми средствами. Именно в младшем школьном возрасте на ребенка все больше возлагается ответственность, ему необходимо воздерживаться от ситуативных и импульсивных желаний. Настаивая на том, чтобы ребенок немедленно выполнил требования взрослого, не давая возможность достигнуть цели, поставленной им самим, взрослые создают фрустрирующие условия, способствующие закреплению упрямыства и агрессивности у одних и безынициативности у других. Поэтому очень важно в данный период вести занятия, направленные на формирование у младших школьников социально адаптированных поведенческих стратегий во взаимодействии и общении с другими, приобретение навыков саморегуляции эмоционального состояния, а также снижение психоэмоционального напряжения.

Методика коррекционно - развивающей работы в сенсорной комнате основана на постепенном включении сенсорных ощущений. В одном занятии можно развивать и мелкую моторику через игры со светооптическими нитями, и воображение – через рассматривание и описание фантастических узоров, и снижать эмоциональную напряжённость через релаксацию. Сенсорная комната позволяет расширить жизненный опыт детей, обогатить их чувственный мир и обрести уверенность в себе. Занятия в сенсорной комнате помогают совершенствованию активных, самостоятельных двигательных навыков, манипулятивной деятельности, овладению схемой тела, зрительно – моторной координации. В условиях сенсорной комнаты используется массированный поток информации на каждый анализатор. Такая активная стимуляция всех анализаторных систем приводит не только к повышению активности восприятия, но и к ускорению образования межанализаторных связей. Проводимые занятия в сенсорной комнате оказывают многогранное положительное влияние на весь организм в целом.

Организация работы сенсорной комнаты в МБОУ СОШ № 2 ведется в рамках реализации программы ЛОЛ, основной целью которой является развитие безбарьерной адаптивной образовательной среды, подразумевающее

социальное развитие, формирование учебно-познавательного и творческого потенциала и сохранение здоровья всех воспитанников школы в условиях организованного психолого-педагогического сопровождения детей.

## **ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья воспитанников с помощью мультисенсорной среды.

### **Задачи:**

- 1) профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- 2) создание положительного эмоционального состояния;
- 3) формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
- 4) облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- 5) формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии;
- 6) развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
- 7) развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа осуществляется с помощью разнообразных методов и приёмов, а также на основе оборудования сенсорной комнаты. Структурной основой каждого занятия является применение сказкотерапии.

### **Принципы комплектования группы и организации работы:**

- добровольное участие;
- учёт психофизических особенностей детей.

### **Структура занятия:**

**1.Ритуал приветствия.** Разминка. Состоит из растяжки, упражнений на тренировку дыхания, глазодвигательных упражнений, упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Цель: создание атмосферы доверия в группе, положительный настрой участников на работу.

**2. Комплекс упражнений,** направленных на мышечное расслабление.

**3. Основная часть** направлена на решение задач данной программы. В нее входят упражнения функциональные, когнитивные, коммуникативные и релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, мышечная релаксация).

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

**5. Заключительная часть.** Рефлексия. Подведение итогов, обратная связь. Ритуал прощания.

**Формы работы.** При реализации программы используются когнитивно-поведенческие, игровые методы и арт-терапевтические техники психологической коррекции, большое внимание уделяется дыхательным упражнениям и обучению самомассажу, особенно на первом этапе занятий.

**Оборудование сенсорной комнаты:**

- Пуфики-кресла
- Воздушно-пузырьковая колонна
- Тактильно-акустическая панель
- Ковер «Звёздное небо»
- Зеркальный шар
- Музыка для релаксации и визуализации
- Пучок волокон оптики
- Тактильная дорожка
- Монтессори-материалы

Кроме того, на занятии потребуются альбомы, краски, карандаши, фломастеры по числу участников.

**Оценка эффективности работы.** Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики, проводимой перед началом курса реабилитации и по завершении занятий, по результатам анкетирования педагогов

(экспертная оценка), наблюдений за воспитанниками на каждом занятии. отслеживается посредством теста Люшера; наблюдения; беседы.

**Предполагаемый результат:** умение понимать и принимать эмоциональное состояние, свое и окружающих, приобретение навыков произвольной саморегуляции, снижение тревожности, восстановление психологического статуса и формирование умений действовать в группе.

**Творческим продуктом** курса занятий является «Альбом впечатлений», каждая страница которого оформлена индивидуально участниками занятий.

## Тематическое планирование занятий

№	Тема	Цель	Основное оборудование	Содержание
1.	Вводное. Секреты сенсорной комнаты	Знакомство, создание доверительной обстановки, ознакомление с оборудованием сенсорной комнаты	оборудование сенсорной среды	Упражнение "Как меня зовут". Знакомство с тактильной средой: тактильно - акустическая панель, тактильная дорожка, сухой бассейн. Игра «Я - листочек». Завершение занятия. "Солнечные лучики" Рефлексия.
2.	Секреты сенсорной комнаты	Ознакомление с оборудованием сенсорной комнаты	оборудование активационного блока	Упражнение "Волшебный клубочек". Знакомство с оборудованием активационного блока: «Веселый фонтан», панель «Бесконечность», пузырьковая колонна. Завершение занятия. "Солнечные лучики". Рефлексия.
3.	Танец рыбок	Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля; умения управлять своим телом, дыханием	сенсорный уголок	Ритуал начала занятия. Игровые задания: «Танец рыбок». Упражнение на релаксацию: «Отдых на море». Арт-терапия: «Рисунок на ладонке» Рефлексия.
4.	Волшебный мостик	Развитие внимания, умения передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошв ног	сенсорная дорожка, проектор	Ритуал начала занятия. Игровые задания: «Волшебный мостик». Упражнение на релаксацию: «Отдых в волшебном лесу». Рефлексия.
5.	Полёт к звездам	Снятие психоэмоционального напряжения, обучение способам поддержки другого человека	панель «Бесконечность», «Звёздное небо»	Ритуал начала занятия. Игровые задания: «Клоуны». 3. Упражнение на релаксацию: «Полет к звездам». Рефлексия. Оформление индивидуального листа в «Альбом впечатлений».

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Занятия программы проводятся в специально-оборудованном кабинете – сенсорной комнате с применением пособий для сенсорного развития и дидактических игр.

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 5 занятий. Длительность одного занятия – 40 минут. Наполняемость группы – 10-12 человек.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

<b>Личностные универсальные учебные действия</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;</li><li>– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;</li><li>– эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</li></ul>
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– умение самостоятельно оценить свои действия и содержательно обосновать правильность или ошибочность результата;</li><li>– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</li></ul>
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li><li>– осуществлять синтез как составление целого из частей;</li><li>– проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;</li><li>– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;</li><li>– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;</li><li>– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи.</li></ul>
<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;</li><li>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li><li>– формулировать собственное мнение и позицию договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</li></ul>

## Игры и упражнения

### ПАННО С ТЕМАТИКОЙ «ЗВЕЗДНОЕ НЕБО»

#### Упражнение «Звездное небо»

Цели: обогащение сенсорного опыта; развитие зрительного восприятия. Ход упражнения:

Дети и педагог лежат на мягком модуле, любуясь Потолочной панелью «Звездное небо» или Плиткой «Звездное небо»: Педагог спрашивает детей, в какое время суток могут гореть звездочки. Дети рассматривают небо, определяя цвет, форму, размер звездочек.

#### Упражнение «Куда полетела звезда?»

Цель: развитие зрительного восприятия, плавного прослеживания глазами, ориентировки в пространстве.

Ход упражнения

Дети и педагог лежат на мягком модуле, любуясь Потолочной панелью «Звездное небо» или Плиткой «Звездное небо»: Педагог обращает внимание детей на звезду зеленого цвета в центре панно и просит найти такую же: слева, справа, вверху, внизу. При повторении упражнения, когда дети усвоят материал, педагог усложняет задания: а) просит найти звезду в верхнем правом углу и т.д.; б) постепенно увеличивает количество звезд, которое нужно найти.

#### Упражнение «Поймай звезду»

Цель: развитие кинестетического восприятия, воображения, памяти, мышления, крупной моторики, ориентировки в пространстве.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на сенсорное панно «Звездное небо», говорит им:

«Давайте, представим себе, что звездочка упала и нужно ее поймать. Вот она, звезда, закружилась и полетела».

Каждому ребенку дается задание определить, куда полетела звездочка. Каждый должен в указанном месте «поймать» свою воображаемую

звезду, делая Цель: стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие зрительной координации.

Детей просят зрительно подсчитать количество звезд на панно – это способствует развитию зрительной координации, зрительному удержанию объекта, тренирует зоркость. Если кому-то не удастся удержать количество звезд зрительно, могут подойти и сосчитать звезды пальчиком на самом коврике.

### ПАНЕЛЬ “БЕСКОНЕЧНОСТЬ”

#### «На космическом корабле»

Цель: тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации.

Детям предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в

иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета. Обязательное условие: смотрим на ближайший квадрат, а затем на отдаленный. Ведется разговор о том, что же дети смогли увидеть.

### **«Мои эмоции»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния; мотивирование детей на изучение эмоционального мира; способность осознавать эмоции.

Дети по очереди подходят к зеркалу и показывают эмоцию, которая ребенку на данный момент близка, а остальные дети отгадывают и называют ее. Далее ведется обсуждение, почему люди испытывают те или иные эмоции.

## **ВОЗДУШНО-ПУЗЫРЬКОВАЯ КОЛОННА И СЕНСОРНЫЙ УГОЛОК**

### **Упражнение «Поймай взглядом»**

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания.

Ход упражнения Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Дети внимательно рассматривают, происходящее в трубке.

### **Упражнение «Посчитаем пузырьки»**

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, смотрите, сколько пузырьков плавает, давайте их посчитаем». Дети вместе с педагогом считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения.

### **Упражнение «Поймай пальчиком»**

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Давайте поймем рыбку». Каждый ребенок «ловит» рыбку определенного цвета (следит пальчиком по ребристой поверхности трубки за движениями рыбок). Дети «ловят» рыбок, то правой, то левой рукой.

### **Упражнение «Найди такую же рыбку»**

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, зрительной памяти, зрительно-моторной координации; развитие тактильной чувствительности.

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на отражение трубки в зеркале, подчеркивает, что в той трубке, которая отражается плавают такие же рыбки. Обращается к детям: «Давайте поймем рыбок». Дети «ловят» одну и ту же рыбку сначала в колонне, потом в ее отражении, анализируя поверхность

(гладкая, ребристая).

### **Упражнение «Верх — низ»**

Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации; совершенствование ориентировки в пространстве (низ — верх).

Ход упражнения

Педагог обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну: как трубка меняет цвет, что в ней плавает (рыбки, пузырьки). Обращается к детям: «Ребята, куда поплыла эта красная рыбка?» Дети определяют расположение рыбок (верх — низ).

### **СУХОЙ БАССЕЙН**

#### **Часики**

Первый вариант — с опорой на руки; второй вариант — без опоры на руки. Эти игры служат 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.

#### **Полощем белье**

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, делает движения вправо-влево («полощет белье»), то же повторяет левой рукой.

#### **Шаловливые ножки**

Это упражнение необходимо для массажа и укрепления мышц нижних конечностей. Ребенок сидит на бортике бассейна, по сигналу педагога он опускает в бассейн ноги и болтает ими, как в воде.

#### **Хитрый котенок**

Цель упражнения — массаж всего тела и развитие общей подвижности. Ребенок стоит на четвереньках в бассейне, затем, как котенок, крадется по бассейну (от одного края до другого, по кругу вдоль бортика), иногда он прячется в шарики (ребенок должен стремиться передать характер движений животного).

#### **Золотая рыбка**

Первый вариант — ребенок лежит на животе, второй вариант — на спине. Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Играющий выполняет синхронные движения ногами и руками — как-будто плывет.

#### **Дельфин**

Ребенок лежит в бассейне на животе, руки прижаты вдоль тела, голова приподнята. Малыш шевелится, отгребая шарики от себя ногами («хвостом»), затем выполняются движения ногами к себе.

#### **Разведчик**

Ребенок лежит в бассейне на животе, затем, как «разведчик», крадется по бассейну на четвереньках, «плывет в воде», затем ползет, скрываясь от преследователей, «ныряет» в шарики и т.п.

## **ТАКТИЛЬНО - АКУСТИЧЕСКАЯ ПАНЕЛЬ**

### **Упражнение «Как звучит?»**

Цели: развитие остроты слуха, слухового восприятия. Ход упражнения  
Ребенок садится напротив Тактильно - Акустической панели. Педагог поочередно издает предметами звуки разной громкости (тихо, громко, звонко, глухо и т.д.). Ребенок должен услышать, понять и назвать силу и характер звука.

### **Упражнение «Узнай и повтори»**

Цель: обучение ребенка подражанию звуков. Ход упражнения  
Дети поочередно пробуют звучание каждого инструмента панели и называют, что это. Затем они подражают звуку предметов.

### **Упражнение «Узнай по звуку»**

Цель: развитие слухового внимания и фразовой речи. Ход упражнения  
Ребенок садится спиной к взрослому, который производит шумы и звуки разными предметами по очереди. Ребенок, не оборачиваясь, говорит взрослому, чем произведен звук. Если при выполнении задания ребенок затрудняется ответить, то взрослый знакомит ребенка с источником звука и через некоторое время предлагает ему попытаться распознать звук еще раз.

**Упражнение «Кто что слышит»** Цель: развитие слухового внимания. Ход упражнения

Ребенок садится спиной к взрослому, который производит шумы и звуки разными предметами одновременно. Ребенок должен определить и сказать педагогу, какими предметами были произведены звуки.

### **Упражнение «Сравилки»**

Цель: развитие слухового внимания, воображения, мышления, памяти. Ход упражнения

Педагог предлагает каждому ребенку поочередно вспомнить, какие бывают звуки. Затем детям предлагается вспомнить, представить, с какими предметами связан звук. Например, шуршат — бумага, листья; гудят — паровоз, кран, машина... и т.д. **Упражнение «Движения в такт»**

Цель: развитие чувства ритма, умения соотносить звук с движением. Ход упражнения

Педагог предлагает детям послушать звук и назвать его. В такт звуку ребенок должен хлопать в ладоши, затем топать ножкой и одновременно делать движения. **Упражнение «Характер звука»**

Цель: развитие слухового внимания, памяти, воображения, эмоционального мира детей.

Ход упражнения

Педагог предлагает детям послушать звук и назвать его. Затем он просит каждого ребенка дать характеристику звуку: шуршит — мягкий, добрый; стучит — злой, грозный и т.д.

### **Упражнение "Как меня зовут".**

Дети называют свое имя: краткое, полное, ласковое, самое любимое (за основу можно взять беседу «Как можно назвать человека по имени»)

## **Игра «Я – кленовый листочек»**

Ребята, закройте глазки и представьте, что каждый из вас – кленовый листочек (открывают глаза). Он висел на дереве, но вдруг подул сильный осенний ветер, листочек оторвался с ветки, и ветер его понес далеко – далеко.

Мы листочки осенние Имитация движений листочка На деревьях висели. по желанию детей.

Дунул ветер – полетели И на землю тихо сели, Снова ветер побежал И листочки все поднял. Закружились, полетели И на землю тихо сели.

Листочки плавно и бесшумно падали на землю (приседание). Я вижу как красиво движется ...Наташин, Колин, Сашин листочек.

Листочки разноцветные, золотые, парят в воздухе, освещены лучами осеннего солнца (произвольные движения).

Но вот ветер стих. Листочек опустился на землю и остался лежать с другими листьями и ждать следующего случая, когда вновь подует ветер и перенесет его в другое место (приседают на корточки, садятся калачиком). Все действия происходят под плавную музыку.

### **"Солнечные лучики"**

Дети стоят в кругу с закрытыми глазами.

Мы работали, устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик: коснулся глаз – откройте глаза; коснулся лба – пошевелите бровями; коснулся носа – наморщите нос; коснулся губ – пошевелите губами; коснулся подбородка – подвигайте челюстью; коснулся плеч – опустите и поднимите плечи; коснулся рук – потрясите руками; коснулся ног – лягте на спину и подрыгайте ногами.

Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся – вставайте, ребята.

