**Пояснительная записка**

Сенсорное развитие играет важную роль в психологическом и   социальном становлении личности ребёнка. В соответствии с требованиями Федерального государственного   образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) - одно из центральных идей является сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как ценностной составляющей, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Рабочая программа подгрупповых занятий «Волшебный мир сенсорной комнаты» для 2-4 классов разработана в соответствии с требованиями:

* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: «Обучающиеся воспитанники гражданских образовательных учреждений имеют право на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом»;
* Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10….» «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: «Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п.»;
* Приказ МОиН РФ от 6.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года N 1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»

Сенсорная комната для школьника – это идеальная обстановка, в которой ребенок не только расслабляется, но и развивается, получает новые представления о мире, ощущения, заряжается энергией для активной деятельности. Сенсорная комната – это среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния и вестибулярные рецепторы. Это профилактическое средство школьного переутомления, особенно для младших школьников, так как они более всех подвержены утомлению. Сенсорная комната создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность. Это комфортная обстановка, сохраняющая и укрепляющая здоровье детей. Периодическое и многократное посещение ребенком сенсорной комнаты позволяет решать многие задачи его развития, сохраняя и укрепляя здоровье детей.

Данная программа направлена на снятие психоэмоционального напряжения, социализацию личности и самоутверждение.

***Цель программы***: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся через использование возможностей мультисенсорной среды.

***Задачи программы:***

Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:

- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;

- активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;

- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т. д);

- устранение агрессивности и других форм нарушения поведения детей;

- создание положительного эмоционального фона,

- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок, снятие состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;

- формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии;

- формирование адекватного отношения к обучению и развитие положительных  учебных мотиваций, улучшение успеваемости школьника.

Развитие коммуникативной сферы детей:

- эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;

- формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;

- формирование у обучающихся опыта позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом.

- преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

Развитие психических процессов и моторики детей:

- произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;

- развитие памяти, мышления, воображения, восприятия (зрительное, тактильное, слуховое), умственных способностей;

- развитие двигательных функций;

- психомоторная коррекция: развитие общей и мелкой моторики, тактильная тренировка рук и стоп,

- развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

Данная программа предназначена для учащихся начальной школы. Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) для обучающихся 2-4 классов.

**Результат изучения курса**

В результате у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные УУД как основа умения учиться.

**Личностные результаты:**

- Понимание и осознаний  взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;

- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.

- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.

- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

* внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к образовательному учреждению;
* выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
* положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
* способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
* эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.
* установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится**:

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**

***Обучающийся научится:***

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

***Обучающийся*** ***получит возможность научиться:***

* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме;

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

***Обучающийся научится:***

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
* аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
* с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действий;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
* адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

**Воспитательный результат -** непосредственное духовно-нравственное приобретение ребёнка благодаря его участию в том или ином виде деятельности.

**Материально-техническое обеспечение для реализации программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование оборудования** | **Назначение** | **Виды и формы работы** |
| 1 | Мягкое напольное покрытие | Релаксация.  Снятие негативных эмоциональных состояний.  Развитие воображения  Развитие:  -образа тела  -общей моторики  -пространственных представлений  Саморегуляция психических состояний. | Упражнения на релаксацию.  Упражнения на развитие воображения  Игры на снятие агрессивности |
| 2. | Сухой бассейн | Снижение психоэмоционального напряжения.  Снижение двигательного тонуса.  Регуляция мышечного напряжения.  Развитие:  - кинестетической и тактильной чувствительности;  - образа тела;  - пространственных восприятий и представлений;  -проприоцептивной чувствительности.  Коррекция уровня тревожности и агрессивности образа тела  Средство для точечного массажа всего тела, развитие вестибулярного аппарата. | Игровые упражнения на развитие воображения, коррекцию уровня тревожности, снижение двигательного тонуса, регуляцию мышечного напряжения. |
| 3. | Музыкальный центр | Обогащение восприятия и воображения.  Создание психологического комфорта.  Релаксация: создание слуховых образов.  Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.  Формирование навыков саморегуляции.  Повышение социальной активности. | Музыкальное фоновое сопровождение игр, упражнений и релаксации. |
| 4. | Позиционное оборудование  (бескаркасная мебель – маты и мягкие кресла, подушки и экспериментальные модули) | Позволяет снять излишнюю напряженность, успокоиться, принять удобную позу. Поверхность способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие пенополистерольные гранулы оказывают мягкое приятное воздействие и способствуют лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Воздушное пространство между гранулами обеспечивает вентиляцию и сухое тепло. | Расслабляющее воздействие при проведении релаксационных упражнений. |
| 5. | Детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной | Стимуляция зрительных и тактильных ощущений. Безопасное угловое зеркало, помещенное за пузырьковой колонной, визуально увеличивает пространство, а мягкая платформа, окружающая колонну, позволяет удобно расположиться рядом и ощущать тактильно и зрительно ее благотворное воздействие: успокоиться, расслабиться, настроиться на позитивное взаимодействие с окружающей средой. | Упражнения, способствующие снижению напряжения, расслаблению, настрою на позитивное взаимодействие с окружающей средой. |
| 6. | Мультимедийное оборудование | Позволяют расширить окружающее пространство вокруг оборудования сенсорной комнаты и усилить воздействие по нескольким информационным каналам (зрительный и звуковой). Дает возможность послушать музыкальные произведения и одновременно увидеть визуальную информацию. | Игры и упражнения, способствующие развитию визуального восприятия, фоновое сопровождение игр, упражнений и релаксации. |
| 7. | Соляная лампа с набором ароматических масел | Обладают бактерицидными, противовирусными и противовоспалительными свойствами, тонизируют, стимулируют иммунитет, расслабляют, улучшают эмоциональное состояние. | Дополнение для релаксации и отдыха |
| 8. | Тактильные дорожки с различными видами покрытия | Способствуют развитию тактильного восприятия, координации движений и профилактики плоскостопия, а также активации мозговой деятельности | Упражнения, направленные на стимуляцию анализаторов стопы ног, для развития общей и мелкой моторики, тактильных ощущений, коррекции двигательных нарушений |
| 9 | Столик с песком  (с подсветкой) | Развитие творческого воображения, побуждения к фантазированию, восприятия новых тактильных ощущений, развитие моторики, саморегуляции, снятие напряжения. | Упражнения для стимуляции тактильно-визуальных ощущений, восприятия, воображения, фантазии, для концентрации внимания, развитие мелкой моторики. |
| 10. | Световой проектор | Развивает воображение, формирует ирреальные образы-представления, стимулирует внимание, зрительное восприятие | Используется в процессе релаксационных занятий, занятий по сказочным и фантастическим сюжетам. |
| 11. | Игровой набор психолога «Приоритет» | Формирование образа предмета или явления, включающий в себя комплекс различных взаимосвязанных ощущений (зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических) | Упражнения, направленные на освоение всех видов хватательных движений, пространственная ориентация, различение основных геометрических форм, выявление признаков и классификация объектов, формирование креативности, содружественное движение глаз и рук, концентрация внимания, отработка начальных математических навыков. |
| 12. | Интерактивный пол «Floorium» | Учит ребенка социальному поведению, способствует социальной адаптации.  Способствует развитию самоконтроля, усидчивости, помогает в становлении самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции действий. Развивает социальный и эмоциональный интеллект, навыки командного взаимодействия.  Развивает память и внимание, зрительное восприятие, наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Способствует здоровьесбережению детей. | Увлекательная динамичная игра, совмещенная с интеллектуальной деятельностью. |

**Структура занятия:**

*Вводная часть.*

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

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

*Основная часть.*

1. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности*.*

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

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

3. Активизация.

*Заключительная часть.*

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

2.Ритуал прощания.

**Содержание программы подгрупповых занятий «Волшебный мир сенсорной комнаты»**

**3 класс- 34 часа (1 час в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Название** | **Основные моменты** |
| 1 | Уроки здоровья | Ознакомление с работой в группе, преодоление барьеров перед общением друг с другом, снятие психоэмоционального напряжения. |
| 2 | Добрый мир вокруг меня | Обучение применению мимики и жестов в обыденной жизни, развитие умения находить положительные стороны в людях. |
| 3 | Учись управлять собой | Обучение элементам аутотренинга, самостоятельному расслаблению организма, повышение сплоченности группы. |
| 4 | Я могу… | Повышение уверенности в себе, развитие умения говорить о своих сильных сторонах, повышение внутригруппового доверия. Ознакомление со способами восстановления эмоционального равновесия. |
| 5 | Диалог добра и зла | Развитие умения различать проявления добра и зла, снятие психоэмоционального напряжения, установление телесного 6контакта, обучение приемам релаксации. |
| 6 | Настроение | Обучение определению положительных и отрицательных черт характера, передачи настроения других людей. |
| 7 | Когда мои друзья со мной | Обучение детей работе в группе, ознакомление с правилами взаимопомощи. |
| 8 | Зеркало души | Обучение определению положительных и отрицательных черт характера, бережному отношению к себе. |
| 9 | Дыхание жизни | Определение симпатии детей по отношению друг к другу. Обучение гимнастики соединения движения с дыханием. |
| 10 | С любовью к людям | Обучение детей выражению своего настроения через движение, развитие симпатии друг к другу. |
| 11 | Мы – самые лучшие! | Развитие сплоченности коллектива, дружеских чувств по отношению к участникам группы. |
| 12 | Помоги себе сам! | Развитие уверенности во взаимоотношениях друг с другом, обучение самомассажу. |
| 13 | Ступеньки роста | Развитие положительного эмоционального фона в группе, развитие внимания, памяти. |
| 14 | Дружба начинается с улыбки | Развитие коммуникативных навыков, обучение самомассажу. |
| 15 | Барометр настроения | Развитие навыков наблюдения и самонаблюдения, снятие психоэмоционального напряжения. |
| 16 | Кривые зеркала | Осознание своего эмоционального состояния и мотивов поведения, самоопределение настроения. |
| 17 | Я, ты, он, она- вместе дружная семья | Развитие позитивного сотрудничества детей, обучение приемам релаксации. |
| 18 | Мир друзей | Развитие чувства принадлежности к группе, положительного эмоционального фона. |
| 19 | Радуга талантов | Развитие психологической комфортности в группе участников, навыков самосознания, самоопределения. |
| 20 | Мое настроение | Развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и распознавать чувства окружающих людей. |
| 21 | Саморазвитие | Развитие положительной самооценки друг к другу, коррекция эмоционально – личностной сферы ребенка. |
| 22 | Путь к вершинам | Формирование чувства успешности, осознание личных целей. |
| 23 | Гром и молнии настроения | Вербализация содержания школьной тревожности, осознание и отреагирование эмоций. |
| 24 | Разгоним тучки. | Разрядка школьной тревожности; обучение способам самоконтроля, снятия напряжения. |
| 25 | Театр теней. | Проработка страхов путём проигрывания. |
| 26 | В паутине неприятностей. | Тренировка гибкости поведения. |
| 27 | По реке хорошего настроения. | Закрепление позитивного отношения к школе. |
| 28 | На дороге успеха | Повышение самооценки. |
| 29 | Земля общения. | Развитие коммуникативных навыков. |
| 30 | Мир друзей. | Закрепление представлений о бесконфликтном общении. |
| 31 | На вершине успеха. | Повышение самооценки. |
| 32 | Доброе тепло | Обучение детей выражению своего настроения через движение, развитие симпатии друг к другу. |
| 33 | Солнечный мир | Помощь детям бережному и внимательному отношению к себе и принятия себя. |
| 34 | Все кончается, а мы – остаемся! | Осознание своего эмоциональные состояния и мотивов поведения, самоопределение настроения. Промежуточная аттестация учащихся. |

**Содержание программы подгрупповых занятий «Волшебный мир сенсорной комнаты»**

**4 класс- 34 часа (1 час в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Название** | **Основные моменты** |
| 1 | «Уроки здоровья» | Ознакомление с работой в группе, преодоление барьеров перед общением друг с другом, снятие психоэмоционального напряжения. |
| 2 | «Я один такой на свете» | Повышение уверенности в себе, развитие умения говорить о своих сильных сторонах, повышение внутригруппового доверия. Ознакомление со способами восстановления эмоционального равновесия. |
| 3 | «Учись управлять собой» | Обучение элементам аутотренинга, самостоятельному расслаблению организма, повышение сплоченности группы. |
| 4 | «Все мы разные» | Обучение применению мимики и жестов в обыденной жизни, развитие умения находить положительные стороны в людях. |
| 5 | «Диалог добра и зла» | Развитие умения различать проявления добра и зла, снятие психоэмоционального 6напряжения, установление телесного контакта, обучение приемам релаксации. |
| 6 | «Покажи себя со стороны» | Обучение определению положительных и отрицательных черт характера, передачи настроения других людей. |
| 7 | «Друг познается в беде» | Обучение детей работе в группе, ознакомление с правилами взаимопомощи. |
| 8 | «Мой мир» | Обучение определению положительных и отрицательных черт характера, бережному отношению к себе. |
| 9 | «Дыхание жизни» | Определение симпатии детей по отношению друг к другу. Обучение гимнастики соединения движения с дыханием. |
| 10 | «Доброе тепло» | Обучение детей выражению своего настроения через движение, развитие симпатии друг к другу. |
| 11 | «Мы – самые лучшие!» | Развитие сплоченности коллектива, дружеских чувств по отношению к участникам группы. |
| 12 | « Помоги себе сам!» | Развитие уверенности во взаимоотношениях друг с другом, обучение самомассажу. |
| 13 | «Хорошее настроение» | Развитие положительного эмоционального фона в группе, развитие внимания, памяти. |
| 14 | «Что такое хорошо?» | Развитие коммуникативных навыков, обучение самомассажу. |
| 15 | «Потаенные места» | Развитие навыков наблюдения и самонаблюдения, снятие психоэмоционального напряжения. |
| 16 | «Учись самовыражаться» | Осознание своего эмоционального состояния и мотивов поведения, самоопределение настроения. |
| 17 | «Мы живем среди людей» | Развитие позитивного сотрудничества детей, обучение приемам релаксации. |
| 18 | «Я и мои друзья» | Развитие чувства принадлежности к группе, положительного эмоционального фона. |
| 19 | «Все самое интересное» | Развитие психологической комфортности в группе участников, навыков самосознания, самоопределения. |
| 20 | «Мое настроение» | Развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и распознавать чувства окружающих людей. |
| 21 | «Саморазвитие» | Развитие положительной самооценки друг к другу, коррекция эмоционально – личностной сферы ребенка. |
| 22 | «На распутье» | Формирование чувства успешности, осознание личных целей. |
| 23 | «В пещере страхов». | Вербализация содержания школьной тревожности, осознание и отреагирование эмоций. |
| 24 | «На мосту бесстрашия». | Разрядка школьной тревожности; обучение способам самоконтроля, снятия напряжения. |
| 25 | «В лесном театре». | Проработка страхов путём проигрывания. |
| 26 | «На болоте неприятностей». | Тренировка гибкости поведения. |
| 27 | «По реке хорошего настроения». | Закрепление позитивного отношения к школе. |
| 28 | «Горы уверенности». | Повышение самооценки. |
| 29 | «Земля общения». | Развитие коммуникативных навыков. |
| 30 | «Радость общения». | Закрепление представлений о бесконфликтном общении. |
| 31 | «По дороге успеха». | Повышение самооценки. |
| 32 | «Доброе тепло» | Обучение детей выражению своего настроения через движение, развитие симпатии друг к другу. |
| 33 | «Мой мир» | Помощь детям бережному и внимательному отношению к себе и принятия себя. |
| 34 | «Все кончается, а мы – остаемся!» | Осознание своего эмоциональные состояния и мотивов поведения, самоопределение настроения. Промежуточная аттестация учащихся. |

Литература:

1. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой. – СПб.: ХОКА, 2007

2. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. Г.Г.Колос. –М.: АРКТИ, 2006

3. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. СПб.: Союз, 1997.

4. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика ума. — М., 1993.

5. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер, 2000.

6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. СПб.: Речь, 2001

7. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. — М., 1993.

8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000.

9. Матюшкин А.М. Творческий потенциал одаренности: структура и развитие// Психология сегодня. Т. 2. Вып. 1. М., 1996.

10. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. — М., 2002.

11. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 1995.