

Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Куть-Яхская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:
Директор школы
/Е.В. Бабушкина/
Приказ № 514 от 31.08.2023г.

ПРОГРАММА

«ВОЛШЕБНЫЙ МИР»

коррекционно-развивающей работы в условиях сенсорной комнаты
(групповые и индивидуальные, коррекционно-развивающие и обучающие занятия с учащимися, в том числе с детьми с ОВЗ)

1 -11 класс

Составитель:
педагог - психолог Скворцовой Н.С.
высшая квалификационная категория

2023 г

Интерактивная среда темной сенсорной комнаты

Темная сенсорная комната – это особым образом организованная окружающая среда, наполненная различного рода стимуляторами. Они воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и другие. Среда темной сенсорной комнаты определяется как интерактивная среда.

Интерактивность – понятие, описывающее характер взаимодействия между объектами. Оно отражает многообразие взаимодействий, возникающих в различных сферах бытия (взаимодействие человека с окружающим природным и социальным миром на разных уровнях отношений). В качестве одного из определений этого термина в контексте использования его темной сенсорной комнаты важным является понимание интерактивности как технологии виртуальной реальности.

Использование сенсорной комнаты основано на интегративной теории понимания человеческой психики – гуманистической психологии, в которой акцентируется поддержка и развитие внутренней природы человека, а не ее сдерживание или подавление.

Негативные и разрушающие аспекты поведения и психики людей являются, как правило, реакцией фрустрации на ограничения и препятствия, которые мешают развитию собственного «Я». Внутренняя природа человека стремится к самореализации, самосовершенствованию и достижению физического и психического здоровья. Тенденция к самореализации и совершенству – база для психокоррекции, где центральным действующим лицом является сам человек. Если этой тенденции не препятствовать, а поддерживать и поощрять ее, она приводит к замечательным результатам.

Развитию собственного «Я» часто мешают внешние факторы. Окружающая среда навязывает человеку оценки и ожидания, поэтому еще Л.С. Выготский обратил внимание на то, что в основе формирования и развития высших психических функций лежит сложный процесс интеграции внешнего мира во внутренний.

Мы воспринимаем окружающий мир и события, происходящие внутри нас при помощи органов чувств. Каждый из них реагирует на влияние окружающей среды и передает соответствующую информацию в ЦНС. Сенсорный поток, поставляя информацию в центральную нервную систему, является основным фактором, обеспечивающим созревание мозга ребенка, и предопределяет развитие его поведения и психики.

Мозг активизируется через стимуляцию базовых органов – зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов. При некоторых заболеваниях, например, при детском церебральном параличе, нарушениях слуха и зрения, сенсорный поток депривирован. В этом случае необходима дополнительная сенсорная стимуляция, которую удобнее всего реализовывать в темной сенсорной комнате, оснащенной стимуляторами различного типа.

В темной сенсорной комнате созданы условия, в которых ребенок получает положительные эмоции. Здесь с помощью различного оборудования создается ощущение комфорта и безопасности, что способствует быстрому установлению тесного контакта между педагогами и детьми.

Спокойная цветовая гамма, мягкий свет, приятные ароматы, тихая нежная музыка – все это создает ощущение покоя, умиротворенности.

Темная сенсорная комната, укомплектованная оборудованием, использование которого направлено на релаксацию или активизацию психической деятельности детей или взрослых, является одним из важнейших средств коррекции и реабилитации.

Показаниями к включению занятий в интерактивной среде темной сенсорной комнаты в реабилитационный курс могут являться различные психоневрологические проблемы: неврозы и неврозоподобные состояния; задержки психомоторного и речевого развития; аутизм; адаптационные расстройства; школьные проблемы.

Противопоказаниями к занятиям в сенсорной комнате являются инфекционные заболевания. Ограничивает использование интерактивного оборудования сенсорной комнаты наличие у детей или взрослых астенические проявления, синдром гиперактивности, эпилептический синдром или готовность к эпилепсии, умеренная и тяжелая умственная отсталость, психоневрологические заболевания, лечение которых проходит с помощью психотропных препаратов.

В образовательном учреждении сенсорная комната, в зависимости от формы психологического нарушения, используются педагогом-психологом для решения следующих задач:

- проведение коррекционных занятий с детьми, имеющими различные психологические нарушения и состоящих на учете в ПМПк: повышенная тревожность, агрессивность, конфликтность, подверженность стрессам и депрессии, аутоагрессия, деструктивные качества личности, низкая самооценка, неврозы, неразвитые коммуникативные способности, нарушение школьных навыков, нарушение эмоций и поведения и т.д.

- помощь при прохождении адаптационного периода в 1,5 классах
- педагогическая коррекция поведения;
- коррекция и развитие психических процессов;
- коррекции и развитие игровой деятельности;
- активизации мозговой деятельности;
- решение школьных проблем подростков и старшеклассников: снятие стрессов в период подготовки к экзаменам, 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.);
- развитие двигательных функций;
- создание положительного эмоционального фона;
- развитие интереса к исследовательской деятельности;
- развитие общей и мелкой моторики;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- работа по подготовке детей к школе, преемственность с детским садом; развитие коммуникативной сферы детей и другое.

Сенсорная комната используется как дополнительный инструмент терапии и повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение

психического и физического здоровья ребенка. Сенсорная комната позволяет выполнять следующие **процедуры как психологического, так и психокоррекционного воздействия:**

- релаксацию, снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- стимулирование чувствительности и двигательной активности детей, подростков, взрослых;
- фиксирование внимания и управления им, поддержание интереса и познавательной активности;
- повышение психической активности за счет стимулирования положительных эмоциональных реакций; развитие воображения и творческих способностей детей, подростков и взрослых; коррекцию психоэмоционального состояния.

Настоящая программа состоит как из релаксационных занятий, так и из развивающих. Занятия отличаются по сложности и насыщенности, что позволяет использовать их в работе с детьми, имеющими различные особенности здоровья.

Работа по данной программе не требует строгого соблюдения алгоритма занятий: по собственному желанию и с учетом специфики работы в темной сенсорной комнате психолог может заменять упражнения, что позволит более творчески использовать интерактивное оборудование.

Структура занятия:

Предполагается трехчастная организация занятий:

Часть 1. Развитие психофизического компонента. Обучение навыкам глубокого дыхания, стимулирующим упражнениям, кинезиологическим упражнениям, самомассажу.

Часть 2. Развитие познавательной сферы. Обучение играм на развитие внимания, моторной памяти, формирование зрительного восприятия и т. д.

Часть 3. Обучение приемам релаксации и саморегуляции, развитие навыков партнерского взаимодействия.

В начале и конце занятия ритуал начала и ритуал окончания занятия.

Иногда настроение детей, их психологическое состояние в конкретные моменты могут стать причиной варьирования методов, приемов и структуры занятий.

Длительность занятий от 15 до 20 минут (в зависимости от индивидуальных особенностей участников занятий и целей упражнений).

Количество занятий: в каждом классе определяется индивидуально. Но в начальной школе количество часов развивающей работы в условиях сенсорной комнаты должно быть больше, чем в среднем и старшем звене, что обусловлено возрастными особенностями младших школьников. Сенсорная комната это профилактическое средство школьного переутомления, а младшие школьники более всех подвержены утомлению. Сенсорная комната помогает снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение, активизировать функции ЦНС в условиях обогащенной мультисенсорной среды. Она 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.

Целевая группа:

- учащиеся 7-17 лет, дети, имеющие соматические расстройства и расстройства опорно-двигательного аппарата, дети-инвалиды и дети с ОВЗ.

Принцип комплектования группы: добровольное участие.

Состав группы: от 3 до 7 человек.

Основные методы работы:

Элементы сказкотерапии, арттерапии с импровизацией.

Психогимнастика.

Игры на развитие навыков общения.

Игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения.

Ролевые игры.

Релаксация и др.

Формы организации коррекционно-развивающих занятий:

Индивидуальная работа.

Групповая работа.

Коррекционные занятия проводятся в форме игровой терапии в течение всего курса. В программе используются упражнения, игры, релаксация.

Дети испытывают трудности в обучении из-за того, что основным способом восприятия для них, как правило, является лишь один из сенсорных каналов. Важно обучить ребенка многосенсорному восприятию, поскольку умение пользоваться всеми каналами восприятия является фундаментом, обеспечивающим эффективность любого обучения.

Кроме того, детей с ОВЗ чрезвычайно важно обучить приемам саморасслабления и снятия психомышечного напряжения.

Методы работы:

Свето - и цветотерапия основаны на воздействии на организм человека через орган зрения - глаза. Светотерапия может помочь детям с нарушением зрительных функций и тем, кто страдает сезонной световой депрессией (на севере это особенно актуально). Чаще всего её симптомы проявляются тогда, когда организму так не хватает солнца (обычно в осенне-зимний период). Элементарные частицы света - фотоны - воздействуют на процессы, происходящие в организме:

- осуществляют передачу информации из окружающей среды, а также внутри организма между клетками, тканями и органами;
- улучшают состояние иммунной системы;
- регулируют функции многих гормонов;
- задают и поддерживают ритм суточных колебаний;

Цветотерапия используется для влияния на настроение и общее состояние человека. Такое воздействие хорошо заметно в основном при арт-терапии с использованием песочного стола. Медленно меняющиеся расплывчатые световые

эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляюще. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции, стимуляции двигательной активности и исследовательского интереса.

Музыкотерапия - психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние. С древних времен известно благоприятное влияние музыкальных произведений на состояние здоровья человека. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. Спокойная классическая музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека, понижает давление и активизирует иммунную систему организма. К еще одному терапевтическому направлению звукотерапии можно отнести звуки природы.

Ароматерапия - в основе лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний с древнейших времен. Практически все натуральные эфирные масла обладают ярко выраженными бактерицидными, антисептическими, противовирусными и противовоспалительными свойствами, положительно действуют на нервную систему, психоэмоциональное состояние, стимулируют процессы саморегуляции и иммунитета, улучшают работу всех систем организма.

Арт-терапия - использование песочной арт – терапии раскрепощает ребенка, создает положительный эмоциональный настрой, тренирует психомоторные функции. Трудно переоценить педагогические и психологические аспекты использования песка — это и замечательный сенсорный материал, и непревзойденная по своим возможностям предметно-игровая среда, и великолепный материал для изобразительной творческой деятельности, экспериментирования, конструирования, созидания, познания. Во время работы с песком не возникают барьеры как при обычном рисовании на бумаге, ведь песок очень пластичен и нарисованные сюжеты можно легко скорректировать. Рисование песком часто проводится под музыку, а световые столы излучают не только свет, но и мягкое тепло. Все это позволяет задействовать зрительную, слуховую и тактильную сенсорные системы, быстро погружая человека в творческий процесс. Ребенок включается в игру с песком всем своим существом — эмоционально, психически и физически. Активируются мыслительные и эмоциональные резервы. При этом создаются благоприятные условия для проявления у детей концентрации внимания, любознательности, увлеченности, а также для релаксации. Создание мысленных образов, работа руками и получение новых впечатлений и удовольствия, всё это в совокупности и лежит в основе оздоровительного (терапевтического) эффекта для ребёнка. В зависимости от патологии и особенностей ее течения песочная арт - терапия используется или в направлении релаксации, если это невротические или психосоматические расстройства, или активизации, стимуляции органов чувств и двигательных функций, которые наблюдаются у детей с задержкой психоэмоционального развития.

Кроме того, в сенсорной комнате предусмотрены **модули (расслабляющего и активизирующего характера)**, которые создают комфортную обстановку и вызывают положительные эмоционально-моторные реакции у ребенка. Такие модули очень помогают снять спастическое напряжение у детей с ДЦП, тревожные проявления у детей с аутичным типом поведения и невротическими

заболеваниями. **Мягкая среда** обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной её целью является создание условий для релаксации и спокойного состояния. Поэтому, все изделия мягкой обстановки решены в спокойных тонах. **Тактильная среда** позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию.

Сочетание разных стимулов (света, музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений) оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние человека. Как успокаивающее, расслабляющее, так и тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее.

Оборудование:

1. Комплект светонепроницаемых занавесей.
2. Интерактивная воздушнопузырьковая трубка «Радуга»
3. Мягкая платформа для воздушнопузырьковых трубок.
4. Акриловая зеркальная панель к воздушнопузырьковой трубке.
5. Водно-пузырьковая панель с внешним компрессорным блоком.
6. Панель светозвуковая интерактивная ПСЗИ "Лестница света".
7. Зеркальный шар с электроприводом.
8. Источник света к зеркальному шару "Зебра-100".
9. Световой проектор «Меркурий» со встроенным ротатором.
10. Колесо спецэффектов («жидкое» - с неповторяющимся рисунком).
11. Прибор динамической заливки света «Нирвана».
12. Фиброоптический душ.
13. Потолок "звездное небо" с источником света
14. Интерактивный фиброоптический ковер "Млечный путь", напольный со встроенным источником света и интерактивным пультом управления
15. Настенный фиброоптический ковер "Млечный путь", со встроенным источником света и интерактивным пультом управления
16. Световой модуль для рисования песком
17. Кварцевый песок
18. Музыкальный центр
19. mp3 диски с музыкой для релаксации
20. Очиститель-ароматизатор, ионизатор воздуха
21. Набор масел для ароматерапии
22. Тактильная дорожка
23. Тактильные панели с декоративными элементами
24. Мягкие формы «Пуфик»-90
25. Мягкая форма «Остров»
26. Набор канцелярских принадлежностей.
27. Сенсомоторный учебно-развивающий комплект "Коммуникация" в транспортировочном кейсе.
28. Стенды сенсорной тренировки

Ожидаемый результат: данная программа даст возможность ребенку адаптироваться к новым условиям жизни, создаст у него чувство принадлежности к группе, положительного эмоционального фона, дети смогут овладеть определенными коммуникативными навыками, игровой деятельностью, умением

понимать свое эмоциональное состояние, научиться распознавать чувства других людей, расширит представления об окружающем мире. Так же смогут анализировать причины межличностных конфликтов и смогут самостоятельно их регулировать.

Оценка эффективности:

- профилактика неврозов и невротических реакций, нарушений поведения и других проблем психогенного характера.
- коррекция эмоционального самочувствия, снятия эмоциональной напряженности, смягчении последствий психологических травм, снижении индекса агрессивности и деструктивных форм поведения, в том числе негативизма, невротического избегания, тревожности, депрессивности, беспокойства, расторможенности и пр.
- развитие творческого потенциала личности, создании позитивного настроения, усилении конструктивности поведения, способности выразить словами и осознать основания собственных действий, мыслей, чувств, развитии продуктивности и контактности во взаимоотношениях с людьми, в возможности осуществить саморуководство и саморегуляцию, стать целостной личностью: физически и психологически здоровой.

	Сентябрь - Февраль		Сентябрь-Май	Апрель-Май		Январь-Март
Понедельник	1А класс	1Б класс	Групповое занятие со школьниками, состоящими на учете ПМПк		11 класс	
Вторник	2А класс	2Б класс	Индивидуальное занятие с детьми ОВЗ			6 класс
Среда	5 класс		Индивидуальное занятие с детьми ОВЗ	9 класс		7 класс
Четверг	4А класс	4Б класс	Индивидуальное занятие с детьми ОВЗ		11 класс	8 класс
Пятница	3А класс	3Б класс	Групповое занятие со школьниками, состоящими на учете ПМПк	9 класс		10 класс
По запросу (ученик, группа, класс)	В течение года по индивидуальному расписанию					

Упражнения для занятий в сенсорной комнате:

Упражнение «Спонтанный танец»

Цель: мышечное расслабление; пространственная ориентировка; улучшение эмоционального фона; развитие двигательной раскрепощенности.

Детям предлагается произвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др. Дети любят это упражнение и, выполняя его, не испытывают стеснения друг перед другом.

Упражнение «В лесу у ручья»

Цель: общая релаксация; развитие слуха, воображения и коммуникации.

Для этого упражнения также используются фонтаны. Упражнение проводится аналогично представленному выше.

Упражнение «На космическом корабле» (выполняется с использованием прибора «Бесконечность»)

Цель: тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глагодвигательной 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 круг, а затем на отдаленный. Ведется разговор о том, что же дети смогли увидеть.

Упражнение «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.

Упражнение «Кривые зеркала»

Цель: создание положительного эмоционального состояния.

Детям предлагается представить себя в комнате смеха. Кривые зеркала помогают разрядить отрицательные эмоции и зарядиться положительными, произвольная двигательная активность помогает снять мышечное напряжение.

Упражнение «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, где смогут полюбоваться северным сиянием. Включается прибор динамической заливки, дети открывают глазки и любуются переливами цветов; идет обсуждение.

Упражнение «Мысленная картина» (выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, звездного панно)

Цель: создание хорошего настроения; тренировка зрительной памяти.

Детей просят посмотреть на звездное панно (воздушно-пузырьковую колонну), закрыть глазки и попытаться удержать увиденное в памяти. Обсуждение: удалось ли удержать в памяти увиденное с закрытыми глазами?

Упражнение «Писатели звездных историй»

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

Дети устраиваются полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив звездного панно, и делятся на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальней планете, галактике и т.д., 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 «Звездочеты»(для игры используется звездное панно)

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 панно.

Упражнение «Коса»

Цель: развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов.

Это упражнение выполняется с помощью световой каскадирующей трубы «Веселый фонтан» и оптико-волоконного пучка «Звездный дождь». Дети устраиваются рядом с этими приборами и перебирают волокна, заплетают косы. Общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.

Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.

Для игры используется воздушно-пузырьковая колонна с рыбками. Дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка.

Упражнение «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.

Упражнение «Солнечные зайчики»

Цель: мышечное расслабление; снижение напряжения; создание положительного эмоционального фона; развитие восприятия цвета.

Включается зеркальный шар (дети находятся в спокойном состоянии), который рассеивает на полу разного цвета блики (зайчики). Два ребенка выбирают себе цвета, затем включается музыка; пока она звучит, дети ходят только по своим «зайчикам», когда музыка закончится, в игру вступают другие участники. Ходить надо аккуратно, не толкая друг друга. Это двигательное занятие способствует произвольному мышечному расслаблению, снижению напряжения.

Каждое упражнение или игра сопровождается легкой музыкой, звуками природы, шумом прибора и т.д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма. Колонки музыкального центра должны располагаться так, чтобы звук равномерно распространялся по комнате.

Упражнение «Кошка»

Снимите обувь, сядьте удобно на стуле, согнутые в коленях ноги слегка выдвиньте вперед. Теперь представьте себе, как кошка убрала когти, сжала и напрягла задние лапы, готовясь к прыжку. Побольше сожмите пальцы ног, как бы подгибая их под стопу. Еще больше напрягли стопы и пальцы! Подержите напряженными пальцы и стопы! Почувствуйте, как неприятно это состояние. Мышцы устали! А теперь расслабьте мышцы. Тяжелые стопы давят на пол. Горячая кровь приливает к ногам. Чувствуется пульсация крови в ногах. Пальцы ног и стопы расслабленные. (Повторить упражнение 2 раза.)

Упражнение «Не урони вазу»

Представьте себе, что вы несете тяжелую вазу с большим букетом. Чтобы не уронить вазу и не испортить букет, руки у вас вытянуты вперед. Так держать вазу неудобно, тяжело, и руки напрягаются. Напрягите пальцы и полностью обе руки. Еще больше напрягите! Подержите так. Вам тяжело удерживать руки в таком положении, но вазу уронить нельзя. Напряжены руки от кончиков пальцев до самых плеч. Аккуратно поставьте вазу на пол и уроните руки на колени. Мышцы рук расслаблены. Отдохните. Прислушайтесь к своим ощущениям. Ваши руки тяжелые, приятно расслаблены и теплые. (Упражнение выполняется 2 раза.)

Упражнение «Силачи»

Дети, сидя на стуле, сгибают в локтях руки со сжатыми в кулаки пальцами и напрягают бицепсы. Почувствуйте, как напряглись ваши бицепсы. Еще больше сожмите руки! Мышцы напряжены. В руках легкая дрожь. Долгое напряжение неприятно. (Пауза). Руки устали! Уронили их на колени! Теперь руки расслабились, стали вялыми. Вы ощущаете приятную расслабленность и тепло в руках. Особенно в ладонях и кончиках пальцев. (упражнение повторить 2 раза.)

Упражнение «Тормоз»

Сядьте. Остановите автобус. Нажмите на тормоз. С силой прижмите к полу обе ноги. Крепче, крепче прижимайте обе ноги к полу. Почувствуйте напряжение всех мышц ноги до самых кончиков пальцев. Неприятно, трудно так сидеть. Отпустили тормоз, перестали напрягать ноги. Расслабились. (Пауза). Мышцы ног свободные,

расслабленные. Приятное тепло ощущается в обеих ногах, особенно в стопах и пальцах. (Упражнение выполняется 2 раза).

Упражнение «Волейбольный мяч».

Представьте себе: у вас есть новый, еще ни разу не надутый волейбольный мяч. Стенки камеры как бы слиплись. Камера почти плоская, давайте изобразим это: втяните свой живот внутрь. Втяните так, как будто стенки живота прилипли к позвоночнику. Сильно напрягите мышцы живота, и даже мышцы груди испытывают при этом напряжение. Держите живот в таком напряжении. Вы чувствуете, как это неприятно и неудобно? Верните мышцы живота в исходное положение – расслабьте их. Мышцы груди тоже расслабляются. Как свободно и легко сейчас дышится! Запомните эти ощущения. (Упражнение повторяется 2 раза).

Упражнение «Надуваем мяч».

А теперь представьте себе, что вы надуваете волейбольный мяч. Ваш живот – это волейбольный мяч. Когда надуваем мяч, он увеличивается в объеме, становится твердым, упругим. Сделаем глубокий вдох так, чтобы стенка живота приподнялась вперед и вверх. Воздух наполнил наш мяч. Мышцы живота напряглись, задержите при этом дыхание. Ощутите это напряжение и выдохните. Мышцы живота стали мягкими и расслабились. Теперь дышится легко и свободно. Расслабление приятно. Запомните эти ощущения. (Упражнение повторить 2 раза).

Упражнение «Струна»

В этом упражнении вы будете учиться расслаблять мышцы спины и груди. Сядьте ровно, еще больше выпрямитесь. Вытянитесь, как струна. Напряглись мышцы спины, груди и живота. (Пауза). Утомительно так сидеть... Струна оборвалась! Расслабились! Стали свободными, ненапряженными мышцы спины, груди, живота. Расслабилось все ваше тело. Легко и спокойно дышится вам сейчас. Расслабление приятно. Запомните эти ощущения. (Упражнение повторить 2 раза).

Упражнение «Холодно!»

Представьте себе, что вы замерзли. Голову очень хочется втянуть в плечи. Мышцы шеи, плеч, груди напряжены. Напряжение неприятно. Опустите плечи. Выпрямите шею. Расслабилась шея, плечи, грудь. Расслабление приятно. Легко дышится. (Упражнение повторить 2 раза).

Упражнение «Спать хочется»

Выполняя это упражнение, вы будете вызывать расслабление мышц шеи по контрасту с напряжением. Представьте себе, что вам очень хочется спать и ваша голова склоняется то на правое плечо, то на левое. Положите голову на правое плечо. Мышцы шеи слева напряглись. Напряглись мышцы плеча и верхней части груди. Трудно дышать, долго удерживать это положение неудобно, неприятно. Выпрямились. Мышцы шеи естественно расслабились. Легко дышится. Отдыхайте. Положите голову на левое плечо. Напряглись мышцы шеи, правого плеча, а также мышцы верхней части груди. Удерживайте это положение некоторое время. Почувствуйте напряжение. Долго удерживать неудобно. Трудно дышать. Выпрямились! Мышцы шеи естественно расслабились. Отдыхайте. Мышцы шеи

полностью расслабились. Легко и свободно дышится. (Выполните упражнение по 2 раза в каждую сторону).

«Угадай, что внутри»

Материалы и оборудование: тканевые мешочки с различными наполнителями (песок, вата, камни, гречка, солома и т.д.)

Цель: развитие навыка вербализировать свои чувства, стимулирование тактильных ощущений

Инструкция: Детям раздаются мешочки с различными наполнителями и предлагается на ощупь определить, что находится внутри. При этом педагог-психолог каждого ребенка спрашивает «Что чувствуют твои руки?»

Упражнение «С кочки на кочку»

Материалы и оборудование: мягкие кочки

Цель: развитие крупной моторики, координации

Инструкция: На полу разложены мягкие кочки на разном расстоянии друг от друга. Детям предлагается про прыгать по всем кочкам, при этом касаться пола нельзя.

Упражнение «Найди, что спряталось»

Материалы и оборудование: емкости с крупами, песком, различные мелкие и крупные предметы (зависят от возраста)

Цель: развитие навыка вербализации своих чувств, стимулирование тактильных ощущений, развитие мелкой моторики

Инструкция: Перед детьми ставится несколько глубоких емкостей с различными крупами. В емкости спрятан маленький предмет. Ребенку необходимо с закрытыми глазами на ощупь найти этот предмет и сказать педагогу-психологу шепотом, что это. Доставать предмет из емкости нельзя. После выполнения задания психолог спрашивает каждого ребенка «Что чувствовали твои руки?»

Упражнение «День рождения рыбки»

Материалы и оборудование: воздушно-пузырьковая колонна, пластиковые рыбки

Цель: коррекция страха темноты

Инструкция: Посмотрите, в этой трубе живут маленькие рыбки. Видите, какие они красивые. Хотите, я расскажу вам историю про них?

В красивом озере жили рыбки. Они целый день плавали и резвились, любили играть в прятки и догонялки, а когда наступала ночь, заплывали под водоросли и засыпали. Но одна желтая рыбка очень боялась темноты и, что бы не видеть ее, не играла с остальными в догонялки, а задолго до ее наступления заплывала под теплые водоросли и засыпала. Однажды был день рождения красной рыбки. На ее празднике другие рыбки танцевали, пели и веселились. Стало темно. Желтая рыбка очень хотела еще побыть на дне рождения, но очень боялась наступления темноты. Мама именинницы сказала, что скоро будет праздничный салют. Желтой рыбке так хотелось посмотреть на него, ведь она никогда не видела салют!

Стало еще темнее, а потом еще и еще. Маленькая желтая рыбка испугалась, забила в уголок и зажмурила глаза. Вдруг раздался сильный шум: бах, бах, бах! Все стали радостно кричать. Рыбке стало интересно узнать, чему все так радуются. Она потихоньку приоткрыла сначала один глаз, потом другой и увидела, как множество разноцветных огоньков то зажигается, то гаснет. Это был салют, самый

первый в ее жизни. Рыбке очень понравилось это зрелище. Когда салют закончился, остальные рыбки продолжили свои рыбки, а наша маленькая желтая рыбка огляделась по сторонам: красная рыбка танцевала, зеленая и синяя играли в догонялки, оранжевая ела вкусный торт... С неба сквозь толщу воды дно озера освещала луна, а было совсем не страшно, а красиво. Водоросли при лунном свете переливались разными цветами, казалось, они тоже светятся. Наша рыбка была очень удивлена, ведь то, чего она боялась, оказалось завораживающим и интересным зрелищем.

Упражнение «Управление гневом»

Материалы и оборудование: направленный источник света, зеркальный шар, декоративный светильник, имитирующий разряды молнии

Цель: коррекция агрессивного поведения

Инструкция: В одной далекой стране жил мальчик Саша (имя персонажа не должно совпадать с именем ребенка). У него было очень много друзей и знакомых. Он часто ходил в гости. Но время шло, и Сашу почему-то стали все реже звать играть вместе с другими. Он очень расстраивался из-за этого и как-то спросил у своего друга:

-Почему ты больше не хочешь со мной играть?

-Ты стал очень драчливый, - ответил друг.

Саша задумался. Действительно, он стал чаще задираться...

Саша сидел на диване и плакал. Ему очень хотелось, что бы дети снова звали его играть вместе с ними. В комнату зашел дедушка:

-Не расстраивайся, внучек! Я хочу рассказать тебе одну историю. В дождливую погоду иногда бывают грозы. Они сопровождаются громом и молнией. Во все времена молния завораживала людей, в то же время они боялись ее, потому что не знали, как ею управлять. Оказывается, если молния маленькая, ее можно «приручить». Посмотри, у меня есть волшебный шар, в котором живут маленькие молнии. Правда, это красиво и немного страшно? Теперь, закрой глаза и сделай три глубоких вдоха и выдоха. Прикоснись к шару ладошкой. Видишь, ты смог успокоить молнию! Она больше не мечется по всему шару. Ты научился управлять ею. Точно так же, как ты управлял молнией, ты можешь управлять своей драчливостью. В следующий раз, когда ты на кого-нибудь разозлишься и захочешь его ударить, закрой глаза, сделай три глубоких вдоха и выдоха, и тебе больше не захочется кого-то бить. Ты усмиришь свою злость, точно так же, как усмирил молнию.

После беседы с дедушкой Саша попробовал предложенное упражнение. Всякий раз, когда он начинал злиться и хотел кого-то ударить, Саша делал три глубоких вдоха и выдоха. И уже совсем скоро друзья снова стали играть с ним.

(После прочтения сказки педагог-психолог предлагает детям поиграться со светильником, имитирующим разряды молний)

Видите, какая интересная история. У меня тоже есть волшебный шар. Хотите научиться управлять молнией и своим поведением?

Упражнение «Уходи, злость, уходи!»

Материалы и оборудование: маты, пуфики, подушки

Цель: научить выплёскивать злость

Инструкция: Дети ложатся на спину на мягкое напольное покрытие. У каждого с обеих сторон подушки, маты, пуфики. Упражнение начинается и заканчивается по сигналу педагога-психолога. По сигналу дети начинают бить ногами и руками по покрытию и подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!». Игра продолжается 3 минуты. Затем дети 3 минуты отдыхают.

Упражнение «Выбиваем пыль, или Упрямая подушка»

Материалы и оборудование: подушка

Цель: снятие эмоционального напряжения

Инструкция: Детям предлагается выбить пыль из подушки; бить ее посильнее, чтобы получше ее очистить.

Упражнение «Мой страх исчезает со звуком «Ха!»

Материалы и оборудование: текст стихотворения «Счастливая ошибка»

Цель: снижение тревожности, развитие мимики и пантомимики, работа со страхами

Инструкция: Детям зачитывается стихотворение «Счастливая ошибка».

Меня напугал так сильно страх

В потемках у ворот,

Что я в испуге крикнул: «Ах! Совсем наоборот:

Я крикнул: «Ха!»»,

И мигом страх забился под забор,

Он струсил сам!

И слово «Ах!»

Я позабыл с тех пор!

Когда чего-то боишься, надо страху громко говорить: «Ха!» - тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять руку вверх, глубоко вдохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть; «Ха!» Всем своим страхам, неудачам, печалям надо говорить; «Ха!» - и тогда они испугаются и отступят от вас.

Упражнение « У страха глаза велики»

Материалы и оборудование: не требуется

Цель: развитие мимики и пантомимики, воображения, снижение уровня тревожности, работа со страхами

Инструкция: Ребята, представьте себе, что мы находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, вот еще одна... Кто это?! Нам стало страшно:

- мы сжались в комочек и застыли;
- брови подняли вверх, глаза широко раскрыли;
- рот приоткрыли;
- боимся пошевелиться и вздохнуть;
- голову втянули в плечи, глаза закрыли;

- Ой, как страшно! Что это за огромный зверь?! И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу!» Один глаз открыли, - а это котенок!

Возьмите своих «котят» в руки. Погладьте их. Вот какие ласковые котята! А мы думали, что это? Кого вы себе представляли?

Недаром говорят, что у страха глаза велики.

Упражнение «Камень - звезда»

Материалы и оборудование: мягкое напольное покрытие

Цель: учить напрягать, группировать мышцы и расслаблять их (лежа на спине)

Инструкция: По сигналу педагога-психолога «Камень!» дети руками обхватывают ноги, согнутые в коленях, голову опускают к коленям. По сигналу «Звезда!» ребенок свободно раскидывает руки и ноги (повторить 3-4 раза).

Упражнение « Улыбка»

Материалы и оборудование:

Цель: создание бодрого, радостного настроения

Инструкция: Дети стоят (сидят) в кругу. Им предлагают передать улыбку рядом стоящему (сидящему) ребенку; при этом они смотрят в глаза друг другу. Начинает игру педагог-психолог.

Упражнение «Быстро - медленно»

Материалы и оборудование: сенсорная дорожка

Цель: развивать внимание, умение передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошвы ног

Инструкция: 1. Дети босиком медленно (быстро) идут по дорожкам и на каждом квадрате говорят о том, что ощущают их ноги.

2. Выполняют аналогичные задания по сигналу педагога-психолога, изменяя темп.

Упражнение «Кто за кем?»

Материалы и оборудование:

Цель: развитие внимания, речи; профилактика плоскостопия

Инструкция: Ребенку предлагают в начале дорожки назвать свое имя, а остальные дети по очереди называют его имя ласково.

Упражнение «Прогулка по разноцветной стране»

Материалы и оборудование: «мягкие» кочки

Цель: научить ходить по ограниченной поверхности, тренировать вестибулярный аппарат; развивать внимание, память, мышление

Инструкция: Ребенок идет по кочкам разных цветов. Становясь на кочку необходимо быстро назвать предмет того же цвета, что и кочка.

Упражнение «Солнечные зайчики»

Материалы и оборудование: зеркальный шар, ритмичная и медленная музыка

Цель: создание положительного эмоционального настроения; развитие воображения

Инструкция: Детям предлагают представить, что зеркальный шар — это солнце, которое посылает нам солнечных зайчиков. Зайчики «глядят» детей по лицу, рукам и ногам под медленную, спокойную музыку. Затем, педагог-психолог предлагает попрыгать детям, как «зайчики» под ритмичную музыку.

Упражнение «Обезьянки»

Материалы и оборудование: зеркальная акриловая панель

Цель: формировать умение подражать, развитие эмоциональной сферы детей

Инструкция: Дети смотрят в зеркало, ведущий корчит рожицу, остальные - «обезьянки» - повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.

Упражнение «Клоуны»

Материалы и оборудование:

Цель: создание бодрого настроения; развитие мимики и пантомимики, развитие эмоциональной сферы детей

Инструкция: Ведущий - «клоун» - старается развеселить детей с помощью мимики и жестов. Дети повторяют движения за ним:

- указательным пальцем нажимают на кончик носа;
- растягивают уголки губ;
- ладонью одной руки машут из-за головы, другой - чешут нос;
- показывают длинный нос, как у Буратино, с помощью ладоней;
- изображают смешную мордочку обезьянки.

«Клоун» сообщает, что увидел, как ребята могут веселиться, какие они дружные и веселые.

Упражнение «Отгадай настроение»

Материалы и оборудование: карточки с изображением лиц

Цель: развитие мимики и пантомимики, умения отражать и угадывать настроение

Инструкция: Детям раздают маленькие карточки с изображениями лиц детей с разным настроением. Играющие по очереди показывают настроение, изображенное на карточке. Остальные отгадывают, что это за настроение.

Упражнение «Приветствие»

Материалы и оборудование: зеркальная акриловая панель

Цель: развитие мимики, воображения

Инструкция: Детям предлагается придумать приветствие без слов и изобразить его, глядя в зеркало. Дети поочередно приветствуют друг друга, а остальные повторяют их движения и мимику.

Упражнение «Узнай звук»

Материалы и оборудование: 5 цилиндров с разными наполнителями

Цель: развивать слуховое внимание, умение различать звучание предметов из разных материалов

Инструкция: Детям предлагают прослушать звучание 5 цилиндров с разными наполнителями: гаечками, песком, горохом, деревяшками, рисом.

После прослушивания звучания каждого цилиндрика его открывают и показывают, что внутри. После 2 прослушиваний снова предлагают слушать звучание и отгадывать, что внутри цилиндрика.

Упражнение «Волшебные замочки»

Материалы и оборудование: стенд сенсорной тренировки «Замочки»

Цель: развитие мелкой моторики, пространственных представлений, закрепление сенсорных эталонов.

Инструкция: Детям необходимо отпереть все замочки, а потом вновь запереть .

Упражнение «Волшебные шнурочки»

Материалы и оборудование: стенд сенсорной тренировки «Шнуровка»

Цель: развитие мелкой моторики, пространственных представлений, закрепление сенсорных эталонов.

Инструкция: Детям необходимо поочередно развязать и расстегнуть все пуговицы, шнурки и застёжки, а потом вновь застегнуть.

Упражнение «Что звучало»

Цель: Научить детей различать на слух инструменты, похожие по звучанию.

«Найди, где звенит»

Цель: Научить по звуку определять направление в пространстве.

Каждое упражнение или игра сопровождается легкой музыкой, звуками природы, шумом прибоя и т.д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма.

Колонки музыкального центра должны располагаться так, чтобы звук равномерно распространялся по комнате.

Особенности работы в сенсорной комнате с детьми с ОВЗ.

Одной из самых острых проблем современной России является высокий уровень заболеваемости детей и неуклонный рост детской инвалидности.

Инвалидность у детей означает существенное ограничение жизнедеятельности, способствующее социальной дезадаптации, которая обусловлена нарушениями в развитии, затруднениями в самообслуживании, общении, обучении, профессиональной ориентации в будущем.

Дети, имеющие статус ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), нуждаются в особой заботе, общество обязано предоставить им условия не только для лечения, но и для успешной социальной адаптации, полноценного развития, обучения, получения образования. Данные права провозглашены Конвенцией о правах ребёнка, закреплены Конституцией РФ.

Дети с ОВЗ, с точки зрения педагогики, являются детьми «с особыми образовательными потребностями», для обучения которых необходимо создание специальных условий, специальной образовательной, коррекционно-реабилитационной среды.

Для успешного развития ребенка важна его способность воспринимать и обрабатывать информацию, которая поступает извне. Эти ощущения можно разделить на визуальные (зрение), звуковые (слух), обонятельные (обоняние), вкусовые (вкус), тактильные (осознание), вестибулярные (среднее ухо) и земное притяжение (гравитация).

Все стимулы, исходящие от органов чувств интегрируются нервной системой для совершения движений, обучения и нормального поведения. Процесс сенсорной интеграции проходит на подсознательном уровне, о нем не задумываются, как о дыхании или ходьбе.

Одним из современных средств коррекции дисфункции сенсорной интеграции является специально оборудованная сенсорная комната.

Каждая сенсорная комната предлагает гораздо больше различных впечатлений, чем традиционное окружение и позволяет их использовать более длительное время.

В условиях сенсорной комнаты используется массируемый поток информации на каждую сенсорную систему. Одновременная стимуляция нескольких сенсорных систем приводит не только к повышению активности восприятия, но и к обеспечению сенсорной интеграции.

Кроме того, сенсорное восприятие часто имеет эмоциональную окраску, которую можно выразить парами слов: приятно – неприятно, комфортно – дискомфортно, прекрасно – безобразно. В сенсорной комнате созданы условия, в которых ребенок получает положительные эмоции. Здесь с помощью различного оборудования создается ощущение комфорта и безопасности, что способствует быстрому установлению тесного контакта между педагогом и детьми.

Принципы работы в сенсорной комнате

Работа в сенсорной комнате основывается на нескольких принципах:

I – индивидуальный подход.

Занятия в сенсорной комнате разрабатываются с учётом основной патологии, степени нарушения, общего и эмоционального состояния. Специалист, работающий в этой комнате, в своей работе опирается на рекомендации, полученные от врача, психолога, дефектолога. При составлении индивидуального плана занятий учитывается возраст ребенка, корректируется время проведения занятий и форма (индивидуальная или групповая). В течение всей реабилитации оценивается динамика усвоения того или иного навыка и в зависимости от этого специалист меняет (варьирует) степень сенсорной нагрузки (сложность заданий).

II – принцип этапности.

На начальном этапе наиболее эффективна индивидуальная форма работы, педагог должен уметь наладить эмоциональный контакт с ребенком, продуктивное взаимодействие, в зависимости от общего, соматического и эмоционального состояния ребёнка. Специалист постепенно знакомит ребенка с интерактивным оборудованием и его возможностями. По мере овладения ребенком различными навыками, педагог постепенно усложняет задания, варьируя степень и интенсивность воздействия, решая непосредственно коррекционные и восстановительные задачи.

III – принцип преемственности.

Специалист, составляет занятия с учетом уровня развития ребенка, данные фиксируются в листе назначения, в соответствии с показателями подбираются развивающие, коррекционные занятия. Все специалисты (педагоги, психологи, дефектологи) работают в тесной взаимосвязи друг с другом, отслеживая динамику развития ребенка.

IV – принцип непрерывности.

Непрерывный подход в реабилитации обеспечивается за счет того, что на занятиях могут присутствовать родители ребенка, которые обучаются вместе с ним способам взаимодействия, умению овладения навыками игры, получают наглядные рекомендации по формированию и закреплению упражнений по развитию крупной и мелкой моторики, по работе над зрительным и слуховым восприятием, по работе над вниманием (распределением и объемом внимания), над зрительно-моторным соотношением, учатся правильной работе по освоению и закреплению сенсорных эталонов. Все это дает возможность предоставлять родителям наиболее полную информацию об актуальном уровне развития ребенка и его потенциальных возможностях, о зоне ближайшего развития, чтобы работа, начатая по сенсорной коррекции, была продолжена родителями дома.

Для проведения занятий с различными категориями детей темной сенсорной комнате необходимо изучить анамнез ребенка, проконсультироваться с врачом, и получить рекомендации по каждому конкретному диагнозу. Необходимо строго следовать имеющимся рекомендациям и правилам безопасного использования оборудования, а также крайне осторожно подходить к планированию занятий с детьми, имеющими следующие проблемы развития: астенические проявления, сильные коммуникативные нарушения, синдром двигательной расторможенности, эпилептический синдром, умеренная и тяжелая умственная отсталость, психоневрологические заболевания, нарушения слуха и зрения.

Особенности работы в сенсорной комнате с подростками.

Эмоциональные нарушения и трудности волевого самоконтроля являются ощутимой проблемой для детей подросткового возраста. Это связано с особенностями восприятия окружающей среды, многочисленными кризисами, перестройкой организма, в особенности в пубертатный период, который длится несколько лет.

В период роста и развития любые психотравмирующие факторы воспринимаются ребенком особенно остро. Дети становятся эмоционально возбудимыми, напряженными, проявляются страхи, тревожность, агрессия. Сниженный волевой контроль и эмоциональные нарушения являются опосредующими факторами в возникновении трудностей социальной адаптации, способствуют возникновению делинквентного поведения.

Для того чтобы подростки могли адекватно реагировать в различных ситуациях общения, их необходимо научить выражать свои чувства, справляться с эмоционально напряженной ситуацией.

Исследования по применению сенсорной комнаты и кабинета психологической разгрузки в комплексной реабилитации детей, проведенные в России (Л.М.Филиппова, А.Г.Кириллов, Горошенкова Н.В и т.д.) показали, что использование технологии сенсорной интеграции в реабилитационной практике действительно дают положительные результаты и являются наиболее эффективными.

Поэтому развивающие занятия с подростками, в первую очередь, должны быть направлены на обучение навыкам психологической саморегуляции, снижение психоэмоционального напряжения, формирование навыка нахождения конструктивных способов выхода из сложных ситуаций, снижение проявления ситуативной тревожности, агрессивности, фрустрированности.

Структура коррекционного занятия

№	Элемент занятия	Комментарий
1	Ритуал приветствия, упражнения на сплочение группы	Позволяет сплотить детей, настроить на продуктивную деятельность, ослабить психологические защиты, создать атмосферу группового доверия и принятия.
2	Основное содержание занятия – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия и цели в целом (техники саморегуляции, релаксационные техники, направленная визуализация, музыкотерапия, цветотерапия, телесно-ориентированная терапия).	Приоритет отдается упражнениям, направленным на снижение мышечного и эмоционального напряжения, достижения состояния релаксации. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование психофизического состояния ребенка: бодрствование – расслабление – активизация бодрого состояния.
3	Рефлексия занятия, ритуал прощания – оценка занятия, обмен впечатлениями (элементы арт-терапии, беседы).	Занятие оценивается с двух позиций: эмоциональной (Что понравилось / не понравилось? Какое настроение было до занятия? Какое сейчас? Что чувствовали во время выполнения различных упражнений?) и смысловой (почему это важно? Зачем мы это делали?).

Примерные игры и упражнения

- Аутотренинговое упражнение «Прохладный лоб»
- Аутотренинговое упражнение «Солнечное сплетение»
- Аутотренинговое упражнение «Тепло» (мышцы рук и ног)
- Аутотренинговое упражнение «Тяжесть» (мышцы рук и ног)
- Беседа о настроении.
- Беседа о ситуациях, когда мы можем злиться
- Беседа о том, как можно изменить отношение к неприятной ситуации
- Визуализация «Безопасное место»
- Визуализация «Горы»
- Визуализация «Гроза»
- Визуализация «Зрительные образы характерного цвета»
- Визуализация «Круг силы»
- Визуализация «Путешествие в лес»
- Визуализация «Разгладим море»
- Визуализация «Сад чувства»
- Визуализация «Солнце»
- Вспомогательное упражнение аутогенной тренировки «Руки и плечи»
- Вспомогательное упражнение аутогенной тренировки «Руки и шея»
- Дыхательное упражнение «Воздушный шар»
- Дыхательное упражнение «Горячий воздушный шар»
- Дыхательное упражнение «Лифт»
- Дыхательное упражнение «Лицо»
- Дыхательное упражнение «Ноги и туловище»
- Игра «Воздушный шарик»
- Игра «Дракон»
- Игра «Ласковые лапки»
- Игра «Машинки»
- Проигрывание этюдов на различные эмоциональные состояния
- Игра «Танцы - противоположности»
- Упражнение «Где я нахожусь?»
- Упражнение «Активизирующий выход»
- Упражнение «Воздушный шар»
- Упражнение «Врасти в землю»
- Упражнение «Горячий воздушный шар»
- Упражнение «Даже если...», «В любом случае...»
- Упражнение «Двойное настроение»
- Упражнение «Камень откровений»
- Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»
- Упражнение «Мочалка»
- Упражнение «Мусорное ведро»
- Упражнение «Муха в плену»
- Упражнение «Писатели звездных историй»
- Упражнение «Победи свой страх»

- Упражнение «Подарим друг другу улыбку»
- Упражнение «Пожелания»
- Упражнение «Приветствие друг друга»
- Упражнение «Сон»
- Упражнение «Что мне в себе нравится»
- Упражнение «Я умею ходить, как...»
- Упражнение-игра «Это хорошо, потому что..., это плохо, потому что...»
- И другие

Каждое упражнение или игра сопровождается легкой музыкой, звуками природы, шумом прибоя и т.д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма.

Список литературы:

1. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л.Б. Баряевой., – СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006.
2. Психолого- педагогические программы сопровождения ФГОС НОО/ под общ. Ред. Щеголенковой.- Новокузнецк: МАОУ ДПО, 2012.- 364 с.
3. Практика сказкотерапии / Под ред. Н. А. Сакович.— СПб.: Речь, 2004.— 224 с.
4. Справочник психолога начальной школы. О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто.- Изд. - Ростов н,Д: Феникс, 2011.- 442 с.
5. Методика определения готовности к школе: Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе(Часть 1): методическое руководство/ Л. А. Ясюкова.- издание 2-е.-СПб: ИМАТОН, 2007.-208 с.
6. Психология. Разработки занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р. М.- Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.- 112с.
7. Практическая психология в начальной школе. Овчарова Р. В. М.: ТЦ «Сфера», 1996.- 240 с.
8. Развитие сенсомоторики детей с ОВЗ.-М.: Национальный книжный центр, 2016-192с.
9. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы).- О.В.Хухлаева М.:Генезис, 2005-167с.
10. Социальная адаптация учащихся.5-9 классы/ авт-сост. С.А.Родионова, Т.А.Корепанова, Бачина О.В., Коробова Н.Ф. -Волгоград: Учитель: ИПГринин., - 265с.
11. Пальчиковая гимнастика с предметами.-М.: АРКТИ, 2016.-88 с.
12. Старшеклассник без стрессов и тревог. Черникова Т.В., Сукочева Г.А.- М.: Глобус, 2007.-155с.