



Федеральное государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1699»  
Управления делами Президента  
Российской Федерации

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «25» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ФГБОУ СОШ № 1699

/ М.А. Попов

«25» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТВОРЧЕСКИЙ КЛУБ «СТРАНА СЕНСОРИЯ»

**НАПРАВЛЕННОСТЬ:** социально-гуманитарная

*Уровень: ознакомительный*

*Возраст обучающихся: 1 - 4 класс*

*Срок реализации: 1 год*

Составитель (разработчик):  
Педагог дополнительного образования  
Пашкова Ю.А.

МОСКВА  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
Структура проведения занятий	5
Учебный (тематический) план	6
Краткое содержание программы	8
Организационно – педагогические условия реализации программы	11
Список литературы	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе развития общества обозначилась реальная тенденция ухудшения эмоционального здоровья детей. За последние годы среди обучающихся образовательных учреждений увеличилось число детей с трудностями в соматическом, сенсорном, интеллектуальном развитии. Все больше и больше гиперактивных и тревожных детей обучается в школах. Таких детей невозможно не заметить, поскольку они выделяются на фоне сверстников чрезмерной активностью, излишней подвижностью, суетливостью, неумением длительно сосредоточить внимание на чём-либо или наоборот рассеянностью и подавленностью. Основными признаками гиперактивности и тревожности ребенка являются дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, импульсивность. Многие учителя стараются помочь таким обучающимся, используя разнообразные нетрадиционные способы подачи материала. Как показывает практика, эта помощь не проходит даром - некоторые из таких детей могут со временем стать гордостью школы. Педагогический коллектив нашей школы ищет инновационные пути оказания психолого-педагогической поддержки разным детям, таким нововведением явилось открытие сенсорной комнаты. Выготский отмечал огромную роль сенсорного развития в психологическом и социальном становлении личности, отмечая, что успешность физического, умственного и эстетического воспитания и развития детей в значительной степени зависит от уровня их сенсорного развития.

Таким образом наш творческий клуб «Страна Сенсория» является важным, нужным и неотъемлемым звеном образовательной программы для начальной школы.

### **Актуальность программы**

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.

Наиболее ярко гиперактивность и тревожность проявляется у детей в младшем школьном возрасте. В этот период осуществляется переход к ведущей учебной деятельности и в связи с этим увеличиваются интеллектуальные нагрузки: от детей требуются умения концентрировать внимание на более длительном отрезке времени,

доводить начатое до конца, добиваться определённого результата. Именно в условиях длительной и систематической деятельности гиперактивность, тревожность, а иногда и другие проявления эмоциональной сферы заявляет о себе очень убедительно. Несмотря на то, что проблема эмоционального поведения детей в школе в современной детской практической психологии проработана, следует отметить, что существующие методы работы с данной категорией детей младшего школьного возраста имеют недостаточно практико-ориентированный и комплексный характер. По этим причинам объектом нашей работы являются именно учащиеся начальной школы.

### **Цель программы**

Анализируя результаты диагностирования эмоциональной сферы младших школьников, мы пришли к выводу, что около 20% детей нуждаются в психологической поддержке, эмоциональной защищенности. Одним из способов решения данной проблемы мы видим в использовании возможностей сенсорной комнаты, которая представляет собой организованную особым образом окружающую среду, состоящую из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы. В процессе коррекционной работы с гиперактивными, возбудимыми, тревожными детьми сенсорная комната является важным элементом, т. к. на основе использования различных световых и шумовых эффектов дети расслабляются, нормализуется их мышечный тонус, снижаются проблемы эмоционально-волевой сферы. Здесь создаются условия для тренировки процессов торможения, необходимых при повышенной возбудимости ребенка.

Таким образом, основной целью программы является сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с помощью мультисенсорной среды.

### **Обучающие задачи:**

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

### **Психолого-коррекционные задачи:**

Привитие навыков самоорганизации и самоконтроля над эмоциями и поступками, развитие способности планировать, добиваться конечного результата. Коррекция дефицитных функций (внимания, контроля поведения, двигательного контроля, импульсивности) и развития эмоционального интеллекта.

### **Воспитательные задачи:**

Отработка конкретных навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Помощь школьнику в социальной адаптации, принятии себя как личности и члена общества, коллектива.

### **Развивающие задачи:**

Расширение кругозора и сфер деятельности, развитие и реализация заложенных творческих способностей.

### **Возраст обучающихся и срок реализации программы:**

Программа ориентирована на 1 год обучения. Возраст обучающихся от 7 до 10 лет. Группы занимаются 3 раза в неделю по 40 мин.

Предельная наполняемость групп составляет 8-10 человек за одно занятие. Занятия проводятся 3 раза в день по 3 дня в неделю для разных возрастов детей.

При формировании групп учитываются пожелания родителей и детей, а также возраст и индивидуальные особенности детей. Занятия по этой программе проводятся в школе после уроков.

### **Методы и формы проведения занятий**

Занятия сочетают в себе различные направления (социальное, психологическое, образовательное) целевой профилактической работы.

В работе используются такие методы как наблюдение; коррекционные занятия; психологические тренинги; беседы; ролевые и развивающие игры; медитация, развивающие занятия.

Методики профилактической работы в сенсорной комнате:

- 1) цвето-, свето-терапия (релаксация с помощью цвета и света);
- 2) звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки);
- 3) арт-терапия (использование художественных образов).
- 4) песочная терапия (использование Юнгиальных песочниц, кинетического и кварцевого песка с различными вспомогательными материалами).

### **Структура проведения занятий**

Программа для каждого периода состоит из 3 этапов:

I этап – подготовительный (2-3 занятия)

Задачи: знакомство учащихся друг с другом, с педагогом, установление первичных взаимоотношений, создание безопасной атмосферы психологического комфорта, представление оборудования сенсорной комнаты, введение правил и ограничений.

II этап – основной (15-20 занятий).

Задачи: развитие эмоциональной регуляции поведения детей, повышение уверенности в себе младших школьников, формирование социально адаптированных поведенческих стратегий во взаимодействии и общении с другими, развитие познавательной сферы. Занятия могут повторяться в течение года с изменением незначительных деталей.

III этап – заключительный (1-2 занятия)

Задачи: закрепление у детей навыков группового взаимодействия и самоконтроля, подведение личных итогов.

**Структура занятия:**

1. Ритуал приветствия.
2. Разминочные упражнения (игра, наблюдение; беседа).
3. Комплекс упражнений, направленных на мышечное и расслабление.
4. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, эмоциональное расслабление).
5. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты и разнообразных дидактических пособий).
6. Выходящая диагностика (наблюдение, беседа).
7. Обобщение. Ритуал прощания.

### Учебный (тематический) план

№ занятия	Название	Количество часов
1	Вводное. Секреты сенсорной комнаты	1-3
2	Игра «Танец рыбок».	1
3	Игровые задания «Волшебный мостик».	1
4	Игровые задания: «Уходи, злость»	1
5	Игровые задания: «Обезьянки».	1
6	Игровые задания «Клоуны».	1
7	Игровые задания «Назови эмоцию!»	1
8	Игровые задания «Праздник на морском дне».	1-3
9	Игровые задания «У страха глаза велики».	1
10	Игровые задания «Егоза».	1
11	Игровые задания «Рисуем сказку».	1-3
12	Игра «Фотограф».	1
13	Игровые задания «Клоуны».	1
14	Игровые задания «Отгадай настроение».	1
15	Игровые задания «Мир в песочнице».	1-3
16	Игровые задания «Сказочный цветок».	1
17	Арт - Игра «Буйство красок».	1-2
18	Занятие с аромалампой и световой трубой	1
19	Занятие с комплектом мягких блоков-трансформеров.	1
20	Заключительные занятия «Путешествие заканчивается. Да здравствует путешествие!»	1

## Краткое содержание программы

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

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.

### **Занятие 1.**

Вводное. «Секреты волшебной комнаты»

Познакомить обучающихся с оборудованием сенсорной комнаты: тропой здоровья, панелью «Звездное небо», пузырьковая колонна.

Ознакомить с правилами использования данного оборудования. Продемонстрировать приёмы работы с данным оборудованием.

Релаксация «Летняя ночь», «Звездочка».

### **Занятие 2.**

Игровые задания: «Танец рыбок».

Стоя у пузырьковой колонны рассматривание движения пузырьков и представляем, как плавают рыбки. Играя, можно расслабиться.

Релаксация «Отдых на море».

### **Занятие 3.**

Игровые задания «Волшебный мостик».

Прослушивание музыки. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, оказывают положительное влияние на центральную нервную систему. Спокойная музыка стимулирует интеллектуальную работу мозга человека и активизирует иммунную систему организма.

Релаксация «Отдых в волшебном лесу».

### **Занятие 4.**

Игровые задания: «Уходи, злость, уходи!».

Игра с зеркальным шаром. Луч света, отражаясь от зеркального шара, подвешенного к потолку, превращается в бесконечное множество «зайчиков», которые, словно маленькие звёздочки, плавно скользят по стенам, потолку и полу, меняя цвет. В сочетании со спокойной музыкой, эти блики создают ощущение сказки, героями которой становятся школьники.

Релаксация «Водопад».

### **Занятие 5.**

Игровые задания: «Обезьянки».

Игра с безопасным оптоволоконным пучком «Звёздный дождь» – водопадом огромного числа тонких волокон, на концах которых то загораются, то гаснут «звёздочки». Волокна перебираются, держатся, обматываются вокруг рук, тела. Изменяющиеся цвета привлекают внимание и успокаивают.

Релаксация «Радуга».

### **Занятие 6.**

Игровые задания «Клоуны».

Упражнение с зеркальным ультрафиолетовым панно «Свящиеся нити», которое предназначено для стимуляции зрения и тактильных ощущений.

Релаксация «Гармония».

### **Занятие 7.**

Игровые задания «Назови эмоцию!»

Игра в арт-терапии с красками. Сначала дети показывают эмоцию, и мы вместе пытаемся ее угадать, обсуждаем какую эмоцию испытывает каждый из обучающихся. Затем на холсте красками и кистями дети рисуют ту, эмоцию которую они испытывают используя художественные образы.

Релаксация «Волшебный сон».

### **Занятие 8.**

Игровые задания «Праздник на морском дне».

Игра с кинетическим песком. Дети используют песочницы, которые выступают образом моря и там лепят морских обитателей, кораллы, водоросли и используют вспомогательные материалы.

Релаксация «Я здоров!»

### **Занятие 9.**

Игровые задания «У страха глаза велики».

Занятие на сенсорной тропе для ног (тропа здоровья). Тропа для ног – это дорожка из ковролина, на которой с помощью липучек закрепляются разные по фактуре «кочки»: мешочки из тонкой, но прочной ткани с разными наполнителями. Разнообразие ощущений делает хождение по дорожке увлекательным для людей любого возраста. Ходьба по ней полезна для развития тактильного восприятия, координации и профилактики плоскостопия.

Релаксация «Детство».

### **Занятие 10.**

Игровые задания «Егоза».

Игры с массажными пуфами и валиками, мягким конструктором. Они предназначены для стимуляции тактильной чувствительности. Разные по форме,

упругости, фактуре поверхности мячи и валики обеспечивают детям широкий спектр разнообразных ощущений, которые можно получить, действуя с этими предметами самостоятельно или сосредоточиться на своих в то время, как специалист делает лёгкий массаж.

Релаксация «Счастье».

### **Занятие 11.**

Игровые задания «Рисуем сказку».

Занятие на световом столе и с кварцевым песком.

Релаксация «Расслабляем мышцы рук».

### **Занятие 12.**

Игра «Фотограф».

Игра с пузырьковой колонной. В прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной дистиллированной водой, поднимаются бесконечное число воздушных пузырьков. Пластмассовые рыбки, которые находятся внутри колонны, начинают двигаться, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они то всплывают вверх, в цветных, переливающихся струях, то падают вниз. Это завораживающее зрелище никого не оставит равнодушными. При прижимание к трубке, можно ощутить вибрацию.

Релаксация «Расслабляем мышцы ног».

### **Занятие 13.**

Игровые задания «Клоуны».

Занятие с панно «Бесконечность». В комплект входит пластмассовая рамка со специальными желобками внутри, по которым катится шарик. Ребёнку надо вовремя соединить концы рамки, чтобы не уронить шарик. Эта игра развивает координацию движения и скорость реакции.

Релаксация «Аутогенная тренировка №1».

### **Занятие 14.**

Игровые задания «Отгадай настроение».

Упражнение с цветами. Восприятие светоэффектов и цветов в сенсорной комнате, развивает зрительное восприятие; воображение; снижает уровень тревожности; способствует психо-эмоциональному комфорту во время занятий и отдыха.

Релаксация «Аутогенная тренировка №2».

### **Занятие 15.**

Игровые задания «Мир в песочнице».

Игра с песочницей и песком помогает ребенку почувствовать себя волшебником или властелином своей маленькой страны. Игра помогает создать расстановку конфликтных ситуаций, проиграть внутренние зажимы. В игре

используется песочница, кварцевый или кинетический песок, а также различные фигуры и игрушки. Основное назначение – стимуляция познавательной активности.

Релаксация «Полёт над облаками, прогулка по лесу».

### **Занятие 16.**

Игровые задания «Сказочный цветок».

Наблюдение за волшебными нитями дождя. Свет путешествует внутри волокон и меняется. Дети описывают с чем, у них ассоциируется данное явление, что вызывает, какие эмоции и переживания. Пробуют нарисовать дождь из песка и цветы, которые растут под дождем.

Релаксация «Стройное устойчивое дерево».

### **Занятие 17.**

Арт - Игра «Буйство красок». Дети рисуют большую фигуру на холсте и раскрашивают ее при помощи разноцветного пластилина. Затем украшают картину поверх пластилина песком, цветной крупой (манкой, гречкой), паетками, цветными блёстками.

Релаксация «На берегу моря».

### **Занятие 18.**

Занятие с аромалампой и световой трубой. Генератор запахов со звуками природы и ароматами – позволяет выбрать цвета подсветки шара: белый, зелёный, красный, жёлтый, тёмно-голубой, светло-голубой и фиолетовый. Одновременно можно выбрать звуки природы: сердцебиение, шум океана, шум фонтана, пение птиц, шум летней ночи, «белый» шум и шум весеннего дождя.

Игра «Ассоциация».

Релаксация «Цветок».

### **Занятие 19.**

Занятие с комплектом мягких блоков-трансформеров. Строительство из блоков мебели разнообразных фигур: домик, стена, мат, пирамида, лестница и т. д.

Игра «Танец пяти движений».

Релаксация «Перекрывание реальностей».

### **Занятия 20.**

Заключительные занятия «Путешествие заканчивается. Да здравствует путешествие!»

Подведение итогов занятий в сенсорной комнате: обсуждение самочувствия, эмоционального состояния, умение и применения способности к релаксации. Круглый стол.

## Организационно – педагогические условия реализации программы

Для успешной реализации данной Программы необходимо сухое, светлое (с возможностью затемнения), проветриваемое, оснащенное сенсорным оборудованием помещение.

Необходимое оборудование:

- музыкальная колонка с набором аудио, медитаций и релаксаций;
  - набор дидактических материалов и деревянный конструктор;
  - пучок фиброоптических волокон;
  - тактильная дорожка;
  - световая труба;
  - воздушно пузырьковая труба;
  - панно настенное «Бесконечность»;
  - световой стол для рисования песком;
  - тактильно-развивающие панели;
  - деревянная мозаика;
  - панно «Звёздное небо»;
  - фиброоптический сухой душ;
  - зеркальная панель «Тоннель света»;
  - панель «Лабиринт»;
  - Юнгиальные песочницы;
  - Дары Фребеля;
  - Панели с предметами игрового обихода с верхом из различных тактильных материалов;
  - Кинетический песок;
  - Кварцевый песок;
  - Крупы;
  - Различные камушки, ракушки, формочки для песка, распылитель воды;
  - Всевозможные мелкие игрушки, фигурки животных, людей, транспорта.
- Кроме того, на занятии потребуются альбомы, краски, карандаши, гуашь, акварель, фломастеры.

## Литература

1. Браудо Т. Е. и др. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
2. Брызгунов И. П., Касатикова Е. В. Непоседливый ребёнок или всё о гиперактивных детях. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
3. Кермани К. Аутогенная тренировка. М.: Изд-во Эксмо, 2002.
4. Караваева Е. В. Психологическая работа с детьми в сенсорной комнате: формы и методы.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
5. Кириченко Ю. А. Коррекция игровой деятельности в сенсорной комнате// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
6. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. – 2-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2002.
7. Литвак В. А. Современные технологии в коррекционно-педагогической работе с детьми, страдающими нарушениями опорно-двигательного аппарата.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
8. Михайлов А. Н., Платонов Н. В., Соловьёва А. А. Методические рекомендации по применению сенсорной комнаты в комплексной реабилитации детей, подвергшихся насилию.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
9. Раттер М. Помощь трудным детям: пер. с англ. /Общ. Ред. А. С. Спиваковской. – М.: Прогресс, 1987.
10. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой. –СПб.: ХОКА, 2007
11. Симановский А. Э. Развитие творческого мышления детей. Ярославль «Академия развития» 1997.
12. Сологуб Е. Г., Кожевникова В. Т. Некоторые аспекты полисенсорного воздействия на организм человека в условиях сенсорной комнаты.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
13. Сонин В. А. Психологический практикум: задачи, этюды, решения. – М. Московский психолого-социальный институт Изд-во «Флинта» 1998.

### Интернет – ресурсы

1. Журнал "Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии" <http://www.schoolpress.ru/jornalissues/razvitie/index.php>.
2. "Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" - <http://festival.Iseptember.ru>.
3. "Педагогическая библиотека" - <http://www.pedlih.rti>.
4. "Мир Психологии" - <http://psychology.net.ru>
5. <http://krasnaya-zastava.ru/>