Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 210»
(МАДОУ «ЦРР - детский сад № 210»)

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению педагогическим советом МАДОУ «ЦРР - детский сад №210» Протокол № 1 от 24.08.2023г.	УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МАДОУ «Детский сад №210» Н. З. Медведева _____ Приказ № 134 от «25» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНУЮ КОМНАТУ»

Направленность: социально-гуманитарная
Возраст учащихся: 3-7лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Вишнякова Наталья Викторовна - воспитатель, педагог-психолог,
Родионова Татьяна Владимировна - воспитатель
МАДОУ «ЦРР - детский сад № 210»

Новокузнецкий городской округ, 2023

Содержание

Паспорт программы	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
Пояснительная записка (направленность программы, нормативно-правовое обеспечение и реализации программы, новизна программы, актуальность программы, педагогическая целесообразность, уровни сложности программы, отличительные особенности программы, возраст учащихся, планируемые результаты, объем и сроки освоения программы, формы обучения, особенности организации образовательной деятельности, режим организации занятий)	4
Цель и задачи программы	6
Учебно-тематический план 1 года обучения	7
Содержание учебного плана	7
Ожидаемые результаты	11
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	12
Календарный учебный график	12
Условия реализации программы	12
Оценочные материалы	12
Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	13
Список литературы	14
Приложение 1. Диагностика к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Путешествие в волшебную комнату»	15
Приложение 2. Массажные комплексы	21
Приложение 3. Релаксационные упражнения	25
Приложение 4. Коррекционные упражнения	28
Приложение 5. Игры и упражнения по сенсорному развитию	32

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путешествие в волшебную комнату»
Разработчики программы:
Вишнякова Н.В. - воспитатель, педагог-психолог; Родионова Т.В. - воспитатель
Образовательная направленность:
Социально-гуманитарная
Цели программы:
совершенствование познавательного, физического, социального, эмоционального развития детей через создание комфортной психологической атмосферы и динамичной многообразной развивающей среды; активизация и реализация индивидуальных способностей и интересов каждого ребенка; сохранение и укрепление психофизического и эмоционального состояния здоровья с помощью сенсорной среды.
Задачи программы:
Обучающие: • Развитие зрительного, слухового, осязательного восприятия. • Развитие системы перцептивных действий. *Развивающие:* • Развитие эмоциональной сферы. • Развитие познавательных процессов. *Воспитательные:* • Развитие нравственных качеств личности (доброта, отзывчивость). • Развитие навыков социального поведения.
Возраст учащихся:
3-7 лет
Сроки реализации программы:
1 год
Методическое обеспечение программы:
• Контрольно-диагностические материалы по программе (входная, итоговая аттестация). • Подборка игр и упражнений для сенсорной комнаты.
Рецензенты:
Внутренняя рецензия: Медведева Н.З., заведующий МАДОУ «ЦРР - детский сад № 210»

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Путешествие в волшебную комнату» (далее Программа) - социально-гуманитарная.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.

– Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

– Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).

- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;

- Локальные акты МАДОУ «ЦРР - детский сад № 210».

Новизна программы состоит в сочетании традиционных формах и методов образовательной деятельности в условиях сенсорной комнаты.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования направлена на сохранение и укрепление психофизического и эмоционального состояния здоровья с помощью сенсорной среды.

Актуальность предлагаемой дополнительной программы и ее внедрение в образовательную деятельность вызвана тем, что период дошкольного детства является периодом интенсивного сенсорного развития ребенка, в котором происходит совершенствование его ориентировки во внешних свойствах, в отношениях предметов и явлений, в пространстве и во времени. Значение сенсорного развития в дошкольном возрасте трудно переоценить. Именно этот этап наиболее благоприятен для становления деятельности органов чувств, накопления представлений об окружающем мире. Сенсорное развитие, с одной стороны, имеет самостоятельное значение, с другой стороны, составляет фундамент общего познавательного развития.

Реализация образовательной программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования, предусмотренных соответствующими федеральными государственным стандартами.

Данная программа *педагогически целесообразна,* так как обеспечивает развитие и коррекцию личности в процессе индивидуального психоэмоционального воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных задатков, способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном достижении своих результатов, создает оптимальные условия (специфические для дошкольников) для реализации творческой активности.

Уровень сложности содержания программы:

«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Основной идеей программы является смена видов деятельности с различной нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует их, снимает напряжение. Программа представляет собой гибкую систему, позволяющую научить ребенка чувствовать свое тело, эмоции и владеть ими, получая от этого удовольствие и радость. Занятия проводятся в специально оборудованной сенсорной комнате, что позволяет дольше поддерживать интерес детей и повышает эффективность развивающей и коррекционной работы.

Вариативность программы реализуется в нескольких направлениях:

- при организации интерактивной среды для свободной самостоятельной деятельности, развития саморегуляции;
- в использовании гибких форм работы, соответствующих интересам и возможностям учащегося;
- в индивидуальном выборе времени для разных видов занятий в зависимости от возраста учащихся и режима из основной деятельности.

Возраст учащихся и условия приема.

Возраст учащихся, участвующих в реализации, данной общеобразовательной программы: 3-7 лет.

Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления и договора.

Объем и сроки реализации образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год, занятия проводятся 1 раз в неделю. В учебный период работа по программе проводится 1 год обучения – 36 часов.

Формы обучения.

Формы организации деятельности по программе соответствуют цели и содержанию программы.

Групповая форма обучения, наполняемость 4-6 человек.

Особенности организации образовательной деятельности.

Основной формой организации работы в сенсорной комнате является **занятие.** Для более успешного комплексного решения задач сенсорного развития и коррекционно-профилактической деятельности в образовательном учреждении на занятиях в сенсорной комнате используются следующие методы и приёмы:

- пальчиковые игры;
- музыкальная терапия;
- беседы;
- комплекс упражнений на релаксацию;
- игровые упражнения по коррекции уровня тревожности;
- комплекс упражнений «Гимнастика для мозга»;
- дыхательные упражнения;
- сеансы психофизической разгрузки;

Перечисленные методы и приёмы имеют ярко выраженную оздоровительно-коррекционную направленность. Они подобраны и распределены в соответствии с лексическими темами в течение всего учебного года.

Режим организации занятий.

Продолжительность одного учебного занятия составляет – не более 25 мин.

Цели и задачи программы

Цели программы - совершенствование познавательного, физического, социального, эмоционального развития детей через создание комфортной психологической атмосферы и динамичной многообразной развивающей среды; активизация и реализация индивидуальных способностей и интересов каждого ребенка; сохранение и укрепление психофизического и эмоционального состояния здоровья с помощью сенсорной среды.

Задачи:

Обучающие:

- Развитие зрительного, слухового, осязательного восприятия.
- Развитие системы перцептивных действий.

Развивающие:

- Развитие эмоциональной сферы.
- Развитие познавательных процессов.

Воспитательные:

- Развитие нравственных качеств личности (доброта, отзывчивость).
  Развитие навыков социального поведения.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название тем/разделов программы	Количество часов			Форма отслеживания результатов
		Общее	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Наблюдение, беседа с ребенком и родителями.
2	Установление контакта.	2	0,5	1,5	Наблюдение.
3	Учимся общаться.	3	1	2	Наблюдение, игры.
4	Учимся ощущать.	6	2	4	Наблюдение, игровые и проверочные задания.
5	Действия с предметами.	5	2	3	Наблюдение, игровые упражнения.
6	Мир вокруг нас.	8	3	5	Наблюдение.
7	Сравнение предметов.	4	1	3	Наблюдение, игровые упражнения.
8	Ориентировка в цвете.	4	1	3	Наблюдение, игровые упражнения.
9	Заключительное занятие.	2	0,5	1,5	Опросы, проверочные задания, наблюдения, отзывы детей и родителей.
Итого:		**36 часов**			

Содержание программы

1.Вводное занятие (2 ч)

Знакомство с пространством кабинета психолога. Демонстрация оборудования (под тихие звуки природы). Правила поведения на занятиях. Установление доверия между ребенком и педагогом. Имена, ласковые имена

Практическая работа: упражнения «Здравствуй, пальчик», «Пальчики убежали» и др.; наблюдения за жителями подводного царства (пузырьковая колонна); упражнения «Как меня зовут?» «Дружба начинается с улыбки».

2.Установление контакта (2 ч)

Ритуалы приветствия, прощания. Упражнения на тренировку дыхания, развитие мелкой моторики, расслабление, глазодвигательные упражнения. Игровые задания. Сказкотерапия. Музыкотерапия.

Практическая работа: упражнения на эмоциональный контакт; упражнения «Быстрые ножки», «Головомяч», «Веселые медузы», «Эстафета дружбы», «Летняя ночь» и др.

3.Учимся общаться (3 ч)

3.1.Взаимодействие друг с другом.

Внутренние барьеры общения в реальной жизни. Взаимодействие друг с другом, для получения радости и удовольствия.

Практическая работа: игры на сотрудничество, взаимодействие.

3.2.Передача чувств.

Улавливаем, понимаем и различаем чужие эмоциональные состояния. Передача различных эмоциональных состояний невербальным способом (прикосновением, жестом, поглаживанием и др.). Внутренние ощущения.

Практическая работа: игра «Передача чувств» - определенное чувство передают «по цепочке» (даже если эта цепочка состоит из 2-х человек) с помощью прикосновений.

3.3.Обобщающее занятие.

Практическая работа: игры и упражнения по выбору педагога.

4.Учимся ощущать (6 ч)

4.1.Вода из шариков.

«Плавание» в сухом бассейне: ощущаем, «чувствуем» форму шара, играем с шарами.

Практическая работа: игры и упражнения в сухом бассейне; упражнения «Живые пальчики», «Волшебный дождь».

4.2.Звуки воды.

«Путешествие» в мир воды (игры и гимнастика с «необычной» водой на мягком озере – напольных матах). Игры с волшебной водой – блестящей, сверкающей, из которой можно плести косы и прижимать ее к сердцу (упражнения с фиброоптическими волокнами). Звуки воды в природе и их различия (прослушивание звуков воды на нашей планете – громких и тихих, шумных и мягких: звуки океана, весеннего дождя, фонтана и т.д.).

Практическая работа: гимнастика «Дельфинчик», упражнения «Блестящая вода», «Волшебный дождь», игры на релаксацию под звуки воды.

4.3.Звездная прогулка.

«Путешествие» по Звездной аллее (игры и гимнастика среди танцующих звездочек – огоньков): «прогулка» среди звезд, просмотр меняющихся образов (создаваемых проектором) и цветовых сочетаний, упражнения на расслабление и дыхание «Космический сон».

Практическая работа: упражнение «Танец рыбок», «Отдых на море», игры на свето- и цвето-восприятие под расслабляющую музыку; дыхательные упражнения и на релаксацию.

4.4.Ощущаем свое тело.

Ощущение себя в границах тела. Упражнения на напряжение и расслабление частей тела.

Практическая работа: игры на подражание, игра «С муравьем», «Волшебный мостик», «Ха!» и т.п.

4.5.Мышечная релаксация.

Релаксация мышц, комплекс упражнений или отдельные элементы. «Сказочное» (стихотворное) сопровождение упражнений.

Практическая работа: выполнение упражнений на мышечную релаксацию (или отдельные элементы, в зависимости от возраста и особенностей детей), «Отдых в волшебном лесу».

4.6.Обобщающее занятие.

Практическая работа: игры и упражнения по выбору педагога.

5.Действия с предметами (5 ч)

5.1.Живые пальчики.

Работа с вязаными (или мягкими, плюшевыми) пальчиковыми куклами, фигурками животных: произносим названия игрушек, одеваем их на пальчики (превращаем в забавных говорящих зверюшек), играем с ними и придумываем различные истории по кругу). Темы для развития сюжетов: «Друзья пошли в лес», «Наш день рождения», «Катаемся на горке» и т.п. (главное условие – в истории должны участвовать все звери и мягкие модули, представленные в игровой; можно использовать другое оборудование сенсорной, но тогда ребенку необходимо обосновать свой выбор).

Практическая работа: упражнения «Найди отличия», пальчиковые игры и придумывание историй.

5.2.Игры с мячом.

Виды мячей, свойства и признаки мяча (шара, круглого предмета), действия с ними, игры и игровые упражнения.

Практическая работа: коммуникативное упражнение «Головомяч».

5.3.Игры с веревкой.

Действия с веревкой (шарфом, платком, шнурками и т.п.). На что похожа веревка? Хитрые узлы.

Практическая работа: упражнение «Морские узлы» и др. по завязыванию – развязыванию различных узлов; упражнение «Морское настроение».

5.4.Игры с пуговицами др. предметами.

Виды, размеры пуговиц

Практическая работа: застегивание – расстегивание пуговиц и т.п.

5.5.Обобщающее занятие.

Практическая работа: игры и упражнения по выбору педагога.

6.Мир вокруг нас (8 ч)

6.1.Веселая перемена.

Перевоплощение в различных животных и всевозможные вещи (ребенок укладывается на мягкие маты, произносит волшебное заклинание и «превращается» из одного в другое – по заданию педагога): только что проснувшиеся котята (потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки и т.д.); упавшие на спину божьи коровки (лапки кверху, старается перекатиться со спины на лапки); осенние

листочки, качающиеся на ветру (затем летают, как оторванные листочки); воздушные шарики (вдыхают поглубже, пробуют подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно); маятники от старых часов (тяжелые, громоздкие, качающиеся медленно и монотонно из стороны в сторону) и др.

Практическая работа: упражнения «Веселые перемены», «Мы играем, мы играем, и себя легко меняем!».

6.2.Меняемся – изменяемся.

Ощущения образа тела: «превращаемся» в машины (ложимся на маты и расслабляемся); заводим мотор, чтобы машина заработала (каждый хозяин своего тела; он может «завести» и «выключить» мотор – тренируемся) и т.д.; можно «превратиться» в самолет (завести мотор, расправить крылья и полетать); в стрелу индейца (изогнуться, как лук, и стать упругим) и др.

Практическая работа: игры и упражнения «Мы играем, мы играем, и себя легко меняем!», «Изобрази явление» («идет дождь» - выполняет мелкие движения руками сверху вниз; «появляются лужи» - смыкает руки в кольцо перед собой и др.).

6.3.В мире эмоций.

Эмоции человека. Игры с настроением.

Практическая работа: упражнение «Уходи, злость, уходи»; рисование цветными карандашами настроения (ребенок обводит свою ладошку так, чтобы каждый пальчик был нарисован отдельно от другого; затем «оживляет» пальчики, указав настроение каждого, например, на большом пальчике рисуем грусть, на указательном – спокойствие и т.д.; затем раскрашивает в подходящие цвета); игра «Возьми себя в руки» и др.

6.4.Оживи сказку.

Упражнения, которые придают «волшебные» силы (комплекс гимнастики и т.п.). Различные варианты использования «волшебных» вещей (оборудования сенсорной комнаты), например, белые напольные маты – «облака», удобные, мягкие, воздушные, на них можно спать и т.п.

Практическая работа: игры и упражнения на «использование волшебных вещей», упражнение «Сбрось усталость», «Ха!» и др.

6.5.Сказки-зарядки.

Тренинговые упражнения на основе знакомых сказочных сюжетов.

Практическая работа: сказка-зарядка «Репка», упражнения «Обезьянки» и др.

6.6.Песни-зарядки.

Тренинговые упражнения на основе детских песен.

Практическая работа: выполнение (совместное придумывание) упражнений под песню, например, «А под пальмой краб сидит…».

6.7.Игры-имитации.

«Путешествие» в воображаемый лес с использованием сенсорной тропы (см. Приложение 4) и прослушиванием звуков леса.

Практическая работа: игра-имитация «Послушай и угадай», «Лесная зверобика», «Водопад» и др.

6.8.Обобщающее занятие.

Практическая работа: игры и упражнения по выбору педагога.

<u>7.Сравнение предметов (4 ч)</u>

7.1.Отличие – сходство предметов.

Чем отличаются предметы? Качества предметов через ощущения (восприятие тактильное, зрительное и т.д.).

Практическая работа: упражнения «Здравствуй, пальчик», «Найди отличия», «Узнай на ощупь» и др.

7.2.Зрительная сосредоточенность.

Ритмичные действия с повторами, предполагающие различные качества и вариации движений. «Путешествие» в цирк, знакомство с повадками животных, их сравнение.

Практическая работа: коррекционные игры и упражнения.

7.3.Поиск противоположностей.

«Путешествие» в Изумрудный город, «Кот Леопольд и мыши» и др. варианты на поиск противоположностей по различным параметрам (быстро-медленно, высоко-низко, большой-маленький, мягкий-твердый, гладкий-колючий и т.д.).

Практическая работа: коррекционные игры и упражнения.

7.4.Обобщающее занятие.

Практическая работа: игры и упражнения по выбору педагога.

8.Ориентровка в цвете (4 ч)

8.1.Играем с радугой.

Работа с цветными лентами (или сухим душем): перебираем ленты, ощущаем и описываем их поверхность (гладкие, шершавые, скользкие, др.), называем и повторяем цвета.

Практическая работа: упражнения «Веселые цвета», «Разложи и познакомь цвета», др.

8.2.Цветовосприятие.

Работа с цветными модулями (цветными предметами, игрушками и т.п.): сортируем и раскладываем по порядку, по заданию педагога (например, в одну часть комнаты надо положить предметы красного цвета, в другую – зеленого и т.д.). Упражнения на визуализацию цвета.

Работа с зеркалом «Отгадай настроение».

Практическая работа: игры с разноцветными предметами; упражнения «Экстрасенс», «Веселые цвета», «Разложи и познакомь цвета», «Найди отличия» и др.

8.3.Цветное настроение.

Работа с разноцветными шарами (в сухом бассейне). «Прислушиваемся» к самим себе, свои эмоциям, переживаниям, настроению: называем настроение, подбираем для него цвет и форму. Упражнения на визуализацию трехмерного объекта.

Практическая работа: упражнение «Цветная объемная вода», «Объемное цветное настроение», «Свет на память» (включаем бегающие разноцветные огоньки, зеркальный шар и «берем» на память цветной свет в ладони) и др.

8.4.Обобщающее занятие.

Практическая работа: игра «Цветное озеро и волшебный дождь».

9.Заключительное занятие (2 ч).

Прощание, составление устных прощальных писем, вручение прощального подарка (например, веселого дождика на удачу). Игры и упражнения в зависимости от желания и интереса ребенка.

Ожидаемые результаты

- Развитие у дошкольников сенсорной сферы (развитие зрительного, слухового, осязательного, вкусового, обонятельного восприятия) сформировать физические и нравственно-волевые качества (в соответствии с возрастными особенностями детей);
- Улучшение психоэмоционального развития детей;
- Развитие навыков социального поведения.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной комплексной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020 (СП 2.4.3648-20).

Комплектование групп с 01-30 сентября.

Начало учебного года – 1 октября.

Окончание учебного года – 30 апреля.

№	*Год обучения*	*Объем учебных часов*	*Всего учебных недель*	*Режим работы*	*Количество учебных дней*
1	Первый	36	36	1 раз в неделю	36

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Сведения о помещении: площадь помещения сенсорной комнаты 12 кв.м. Окна, светонепроницаемые шторы, электрические розетки. Все оборудование сенсорной комнаты подключено к пульту управления приборами сенсорной комнаты, проводка выдерживать суммарную мощность всех приборов в сенсорной комнате.

Перечень оборудования и материалов:

1. мягкая среда: мягкое напольное покрытие; мягкие пуфы с гранулами; сухой бассейн.
2. зрительная среда: воздушно – пузырьковая колонна; фиброоптическое волокно.
3. звуковая среда: в нее входит музыкальное оборудование.
4. тактильная среда: световой стол для рисования песком; «сухой бассейн».

Кадровое обеспечение:

согласно Профессиональному стандарту "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" по данной программе может работать

воспитатель с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

Оценочные материалы

Для проверки эффективности и качества реализации программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Виды контроля включают:

- входной контроль индивидуальная диагностика каждого учащегося в начале учебного года (октябрь). Диагностика проводится по методикам С.Д. Забарамной, О.В. Боровик «Исследование эмоционально-волевой сферы и личности в целом» (см. приложение 1);
- текущий контроль осуществляется в **течение** всего учебного года за счет контрольных заданий выполняемых по каждой теме;
- итоговый контроль (апрель) проводится в конце каждого учебного года по тем же методикам входного контроля, что дает возможность отследить изменения, полученные в результате занятий по программе. По результатам диагностики составляется диаграмма результатов работы учащихся. Сведения доводятся до родителей в индивидуальных беседах по уровню освоения учащимися программы и с рекомендациями педагога на летний период по занятиям с детьми.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Структура разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой.

Занятие имеет основные части:

- вводная (установление контакта, создание эмоционального настроя на занятии, ритуал приветствия, разминка, гимнастика или комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление; введение в игровую ситуацию; хорошо начинать занятие с элемента сюрпризности);
- основная (релаксация; проживание сказочных историй с перевоплощением, воздействие с помощью звуков, цвета, света, музыки, аромата на органы чувств; игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной; дидактические игры, коррекция эмоционально-личностной сферы, элементы сказкотерапии и т.п.);
- завершающая (подведение итогов, закрепление положительных эмоций от работы на занятии, обратная связь, ритуал прощания).

Работа по данной программе не требует строгого соблюдения алгоритма занятий: по собственному желанию и с учетом специфики работы педагог может заменять упражнения.

Список используемой литературы

1. Ермолаева, М. В. Особенности и средства развития эмоциональной сферы дошкольников [Текст]: учебное пособие / М.В. Ермолаева, И.Г. Ерофеева. – Воронеж: Модэк, 2008. – 336 с
2. Кальмова, С. Е. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья [Текст]: учебно-методическое пособие / С.Е. Кальмова, Л.Ф. Орлова, Т.В. Яворская, ред. Л.Б. Баряевой. – Санкт-Петербург: СОЮЗ, 2006. – 62 с.
3. Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования для детей и подростков [Текст]: методическое пособие / ред. Е.Е. Чепурных. – Ярославль: Центр «Ресурс», 2002. – 56 с.
4. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья [Текст]: учебно-методическое пособие / ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряева, Ю.С. Галлямова. – Санкт-Петербург: ХОКА, 2007. – 98 с.

Список литературы для педагогов

1. Алябьева, Е. А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста [Текст]: методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений / Е.А. Алябьева. – Москва: ТЦ Сфера, 2004. – 96 с.
2. Лютова, Е. К. Шпаргалка для родителей [Текст]: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 128 с.
3. Панфилова, М. А. Игротерапия общения [Текст]: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов / М.А. Панфилова. – Москва: ГНОМ и Д, 2005. – 160 с.
4. Стребелева, Е. А. Игры и занятия с детьми раннего возраста, имеющими отклонения в психофизическом развитии [Текст]: книга для педагога / Е.А. Стребелева, Г.А. Мишина. – Москва: Полиграф сервис, 2002. – 105 с.
5. Титарь, А. И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате [Текст]: практическое пособие для ДОУ / А.И. Титарь. – Москва: Аркти, 2008. – 74 с.
6. Царёва, Ю. В. Коррекция поведенческих нарушений у детей [Текст]: сборник упражнений и игр / Ю.В. Царёва. – Москва: Книголюб, 2008. – 48 с.

Приложение 1

Диагностика к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Путешествие в волшебную комнату»

(по методикам С.Д. Забарамной, О.В. Боровик «Исследование эмоционально-волевой сферы и личности в целом»)

Задание 1.

Цели исследования. Выявить понимание детьми эмоциональных состояний по мимике.

Процедура проведения. Ребенку показывают (поочередно) картинки, на каждой из которых изображено лицо девочки, отражающее то или иное эмоциональное состояние. Обследующий наблюдает за эмоциональной реакцией, возникающей у ребенка при восприятии каждой из предъявленных ему картинок.

Анализ результатов.

Норма: Дети с сохранной эмоциональной сферой дают адекватную реакцию и понимают ярко выраженное эмоциональное состояние по мимике лица. Эта реакция находит отражение и в их мимике.

Ниже нормы: Дети могут назвать не все эмоциональные реакции.

Задание 2.

Цели исследования. Выявить понимание инструкции; особенности зрительного восприятия; концентрацию, устойчивость, объем внимания в процессе деятельности; целенаправленность и планирование деятельности; наличие самоконтроля.

Процедура проведения. Перед ребенком кладут (поочередно) изображения лабиринтов и дают инструкцию: «Возьми указку и покажи, по какой дороге дети пойдут в школу, только будь внимателен и не переходи через стенку».

Анализ результатов.

Норма: Детям понятен смысл задания. Некоторые пытаются мысленно, на основе зрительного соотнесения, проследить путь к искомому объекту. Случаи «сбоев» в процессе выполнения связаны не с тем, что ребенок не понимает задания, а с излишней поспешностью.

Ниже нормы: Дети, у которых нарушено внимание, целенаправленность деятельности и недостаточно развиты волевые качества, не доводят до конца предложенную им работу. Им нужна организующая помощь.

Задание 3.

Цели исследования. Выявить сформированность у детей нравственных качеств личности и поведения.

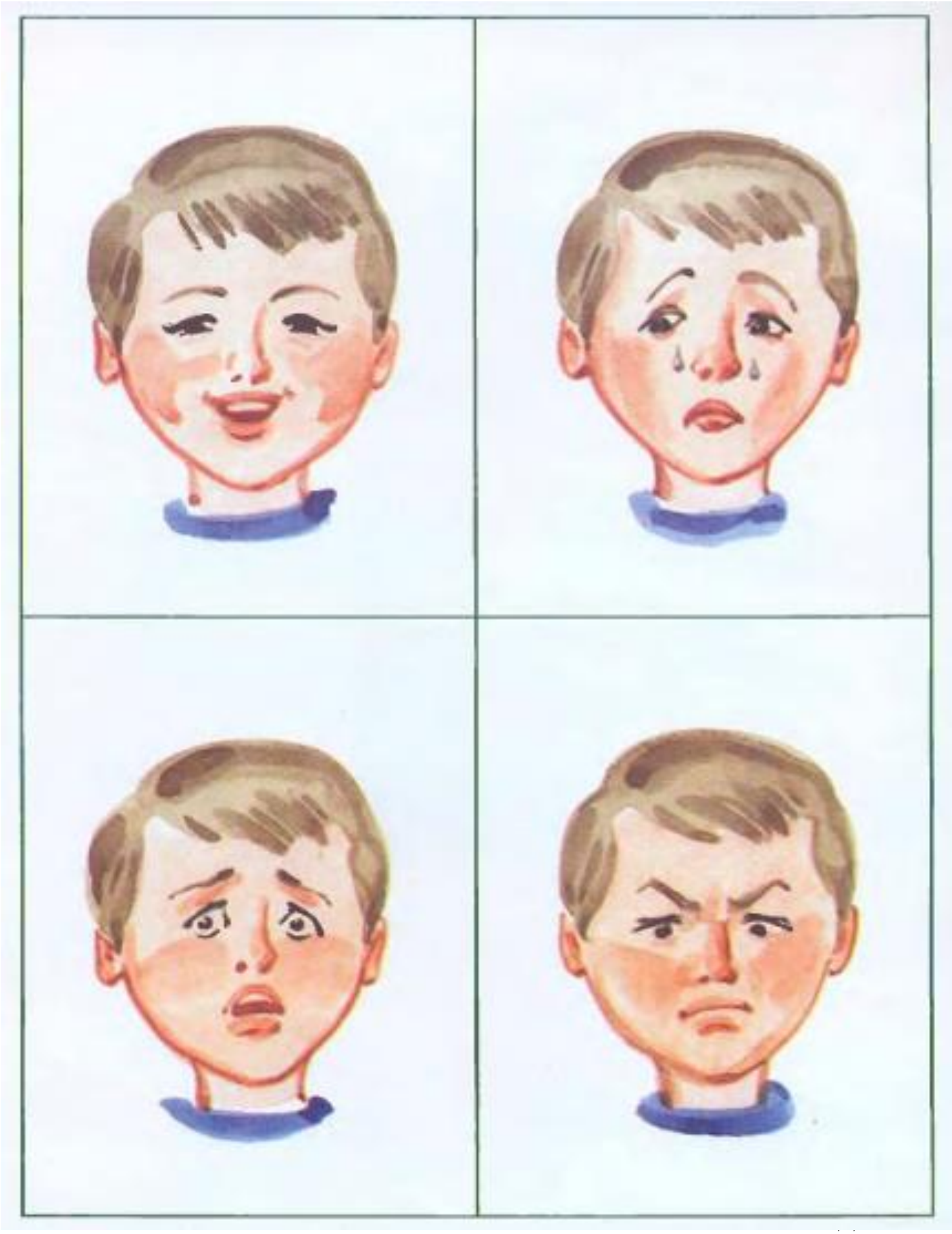
Процедура проведения. Обследующий кладет перед ребенком картинку и задает вопрос: «Что ты можешь сказать об этой картинке?» Может быть дана облегчающая ответ на вопрос дополнительная инструкция: «Скажи, кто поступил хорошо и кто поступил плохо».

Анализ результатов.

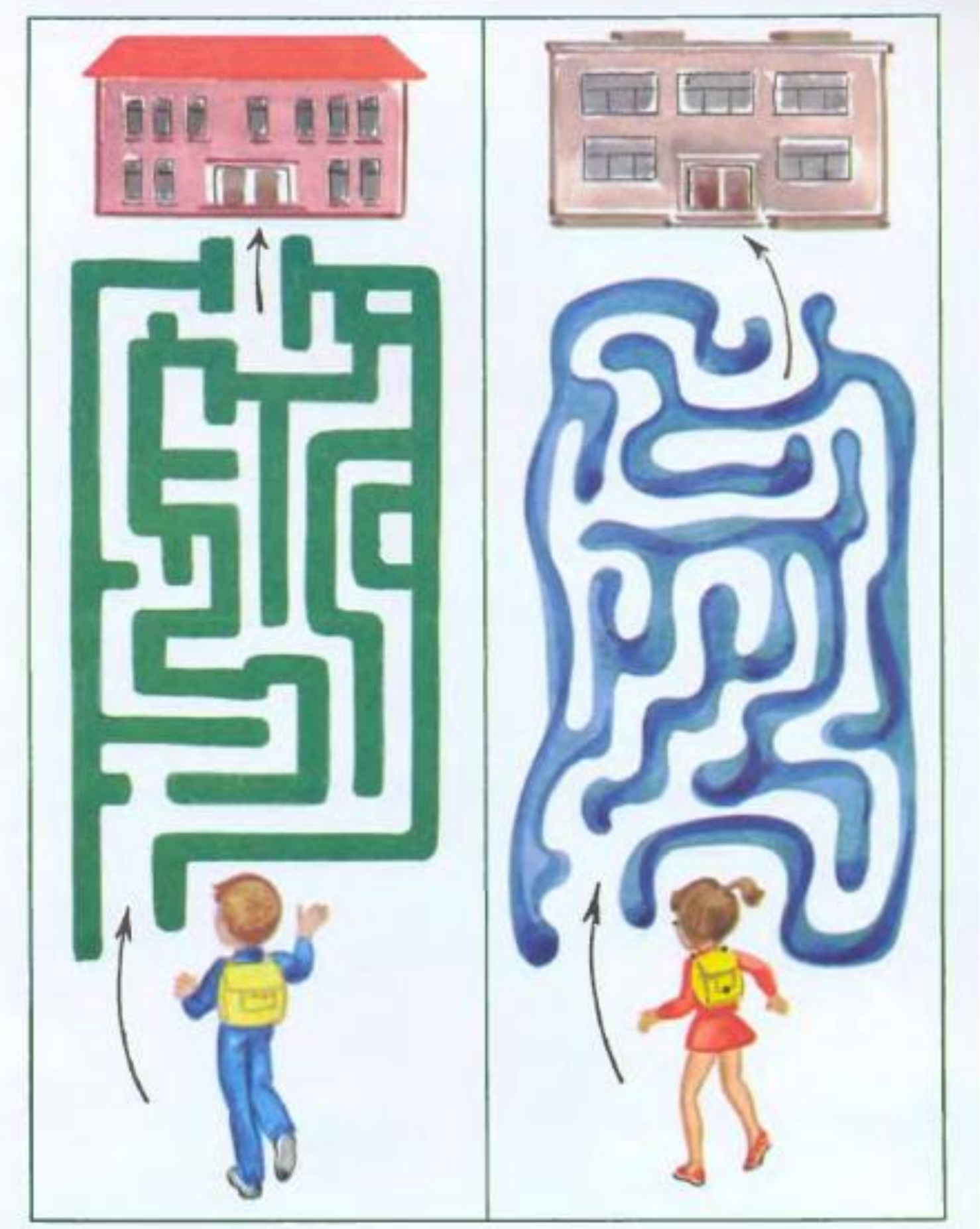
Норма: Дети со сформированными нравственными качествами дают правильную моральную оценку предложенной им ситуации, в помощи при этом не нуждаются. Оценка сопровождается соответствующей эмоциональной реакцией.

Ниже нормы: Дети с нарушенным поведением иногда дают сопровождающиеся усмешкой умышленно неправильные ответы.

ЗАДАНИЕ 1



ЗАДАНИЕ 2



ЗАДАНИЕ 3

ЗАДАНИЕ 3

Диагностическая карта по методикам С.Д. Забарамной, О.В. Боровик «Исследование эмоционально-волевой сферы и личности в целом»

№	ФИ ребенка	Методика 1		Методика 2		Методика 3	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Вывод:

Входной контроль:
Норма-
Ниже нормы –

Итоговый контроль:
Норма-
Ниже нормы -

Приложение 2

Массажные комплексы

Массаж снижает утомление, расторможенность, эмоциональную лабильность, агрессию; развивает внимание; повышает настроение, а также умственную и физическую работоспособность.

Процедура проведения массажа требует определенных знаний и умений. Для достижения наилучших результатов необходимо соблюдать ряд правил и условий. Помещение, где проводится массаж, должно быть теплым и проветренным. Руки взрослого должны быть теплыми, а их движения - легкими и мягкими, следует избегать нажима. Если ребенок проводит самомассаж под присмотром взрослого, нужно показать ему разницу между приятными (мягкими, нежными) и неприятными (отрывистыми, жесткими) касаниями, объяснив, что ребенок сам может контролировать силу прикосновения.

Прежде чем приступать непосредственно к массажу, необходимо запомнить следующее:

если ребенок возбужден, то необходимо успокоить его легкими поглаживаниями, попросить его подышать глубоко и медленно, предварительно это продемонстрировав;

массаж всегда начинается и заканчивается легкими поглаживаниями;

массаж нельзя выполнять слишком долго и энергично;

нельзя задевать остистые отростки позвонков;

массаж шеи производится только в одном направлении: сверху вниз;

массаж нельзя проводить при сильном переутомлении ребенка, при повышенной температуре и кожных заболеваниях.

Мышки

Взрослый читает текст и выполняет движения, ребенок их повторяет.

- В один прекрасный летний день на полянке играли мышки (кладем обе руки на голову, выполняем легкие движения кончиками пальцев по всей голове). Неожиданно пошел дождик, который становился все сильнее и сильнее (стучим по голове кончиками пальцев, постепенно увеличивая силу прикосновений). Мышкам пришлось рыть норки, чтобы укрыться от дождя. Шустрые мышки перекопали всю полянку (кончиками пальцев выполняем отрывистые движения от одной точки, направляя их в разные стороны).

Теперь у мышек есть уютная норка, и они отдыхают (кладем пальцы обеих рук на затылок). Когда дождик закончился, мышки взяли грабли и стали приводить свою полянку в порядок (растопыриваем пальцы и «причесываем» ими волосы). Полянка вновь стала ровной и красивой, а мышки решили почистить свои ушки (трем пальцами уши). Вдруг мышки услышали какой-то шум (тянем уши вверх-вниз). Ну-ка узнаем, что они там услышали (массируем уши, начиная от мочек и поднимаясь вверх по краю). Да это просто ветер шумит листвой деревьев! Успокоились мышки и стали разговаривать: «Пи-пи-пи» (произносим слоги).

Наговорились мышки и начали прихорашиваться: пригладили бровки (проводим по бровям поочередно каждым пальцем, начиная с большого), разгладили лоб (кладем кончики пальцев обеих рук на середину лба и ведем ими к вискам), «побегали» пальчиками по лбу (постукиваем по лбу кончиками пальцев). А щечки мышки натерли так, что они стали розовыми (складываем пальцы рук в кулаки и трем ими щеки до тех пор, пока кожа не порозовеет).

Проверили мышки, хорошо ли нюхает их носик (закрываем указательным пальцем одну ноздрю и шумно дышим другой, а затем наоборот), и легонько постучали по носику сначала одной лапкой, а затем обеими (постукиваем кончиками пальцев по перегородке носа). Особенно активным и расторможенным детям, которые могут причинить себе боль, завершающий этап массажа делает взрослый.

Караван

Этот комплекс для спины ребенка обычно выполняется взрослым. Если дети массируют друг друга, задача взрослого - следить за их действиями и сопровождать массаж рассказом.

- Шел по пустыне караван (складываем пальцы обеих рук в кулаки и имитируем ими шаги вдоль спины). На одном верблюде ехал падишах Ах (сильно поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение глубоким вздохом «Ах»). На другом верблюде ехала красавица Ох

(легко поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение вздохом «Ох»). А за ними бежала любимая собачка красавицы - Их-их (имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги, сопровождая их звуками «Их-их»).

Вдруг в пустыне подул ветер: сначала сверху вниз и снизу в верх, а затем слева на право, и справа на лево (гладим спину кистями рук в указанных направлениях). Ветер стал таким сильным (движения становятся быстрее и интенсивнее), что в глаза всадникам начал попадать песок (выполняем пальцами точечные нажимы на спину). И караван пошел быстрее, а потом и вовсе побежал: сначала падишах Ах (кулаками обеих рук имитируем быстрые шаги вдоль спины), потом красавица Ох (выполняем те же движения, но легче), затем собачка красавицы Их-их (имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги). Иногда из-за сильного ветра путники сталкивались друг с другом (кулаками обеих рук имитируем столкновения).

Ветер постепенно стих (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево), но как же все устали... (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями сверху вниз). Остановился караван, и начали путники жалеть друг друга (поглаживаем ладонями плечи, а затем сверху вниз спину). После отдыха все развеселились, стали шутить (щекочем) и улыбаться (улыбаемся).

Майский ливень

Этот комплекс для спины ребенка обычно выполняется взрослым. Если дети массируют друг друга, задача взрослого - следить за их действиями и сопровождать массаж рассказом.

- Был теплый весенний день (гладим спину ладонями в произвольных направлениях). Дул приятный тихий ветерок (медленно и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево). Светило солнышко (растопыриваем пальцы обеих рук, образуя окружности, и прикасаемся ими к верхней части спины). На лужайке гуляли звери и росло красивое большое дерево (рисуем указательными пальцами дерево).

Но тут ветер усилился. С каждой секундой он становился все сильнее и сильнее (поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево, постепенно наращивая темп и силу нажима) и вскоре нагнал большие тучи (выполняем круговые поглаживания по всей спине).

Закапал мелкий дождик (делаем пальцами легкие точечные нажимы на спину), потом дождь пошел сильнее (быстрее и сильнее нажимаем пальцами на спину), потом еще сильнее (наращиваем темп и силу нажима), а потом начался ливень (хаотично барабаним пальцами обеих рук по спине). Чтобы укрыться от дождя, звери побежали к своим домикам.

Первым побежал медведь (кулаками обеих рук имитируем шаги медведя вдоль спины), следом - лисичка (быстро и легко гладим спину кистями рук), заметая хвостиком следы (выполняем плавные волнообразные движения кистями рук вдоль спины), а за ней - ежик (легко пощипываем спину). Последней в свою норку побежала мышка (подушечками пальцев легко нажимаем на спину). Ливень совсем сбил ее с толку, и она какое-то время металась по лужайке (выполняем хаотичные поглаживания пальцами по всей спине).

Но тут дождь начал стихать (делаем пальцами легкие точечные нажимы на спину), он становился все реже и реже (выполняем те же движения, но мягче и медленнее). А затем стали падать лишь отдельные капли, но тяжелые и большие (большими пальцами обеих рук с усилием нажимаем на спину). Совсем закончился дождик, выглянуло солнышко (растопыриваем пальцы обеих рук, образуя окружности, и прикасаемся ими к верхней части спины). Подул легкий ветерок (медленно и плавно поглаживаем спину ладонями справа налево).

Животные стали выходить из своих укрытий: сначала медведь (повторяем движения, имитирующие шаги медведя, но медленнее), потом лисичка (быстро и легко гладим спину кистями рук), заметая хвостиком следы (выполняем плавные волнообразные движения кистями рук), а за ней -ежик (легко пощипываем спину). Последней из своей норки выбралась мышка (подушечками пальцев легко нажимаем на спину) и начала бегать по лужайке, радуясь выглянувшему солнышку (указательным пальцем делаем волнообразные движения по всей спине).

Упражнения для развития тактильных ощущений

Такие упражнения развивают тактильное восприятие, снимают напряжение, мышечные зажимы и снижают агрессию и оптимизирует детско-родительские отношения.

Касалки

Ребенок закрывает глаза. Взрослый прикасается к рукам, ногам, щекам и спине ребенка предметами разной фактуры (кусочком меха, мочалкой, шишкой, ватой и т.д.). Ребенку нужно угадать и назвать предметы. Прикосновения не должны вызывать у ребенка неприятных ощущений.

Ночь

Взрослый говорит ребенку: «Представь, что наступила ночь, мы оказались в полной темноте, и поэтому общаться друг с другом можно только прикосновениями». Затем взрослый и ребенок закрывают глаза и с помощью прикосновений здороваются, «разговаривают», ссорятся, мирятся и т.д.

Рисунок на спине

Взрослый на спине ребенка пальцами рисует солнце, забор, домик, дерево и т.д. Ребенку нужно угадать, что нарисовал взрослый. Детям, знающим буквы и цифры, можно предложить отгадать слова или решить примеры с использованием простейших математических действий.

С муравьем

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегает по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

Повторить 2-3раза.

Парные предметы

Взрослый показывает ребенку пары предметов, отличающиеся друг от друга (например, толстый и тонкий фломастеры, короткий и длинный карандаши, узкую и широкую линейки и т.п.), а затем кладет их в непрозрачный мешочек. Ребенку нужно на ощупь найти парные предметы и определить, чем они отличаются друг от друга.

Здравствуй, пальчик!

Дети сидят на пуфиках, психолог сидит перед ними. Держа руки перед собой, дотронуться большим пальцем до каждого пальчика по отдельности.

Упражнение выполняется 2-3 раза.

Что это такое?

Взрослый раскладывает перед ребенком несколько предметов разной фактуры. Ребенку нужно закрыть глаза, потрогать предметы, назвать их и рассказать об их свойствах - холодные-теплые, гладкие-шершавые, мягкие-твердые и т.п.

Веселые медузы

Исходное положение тоже. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком.

Быстрые ножки

Исходное положение не меняется. Попеременно натягивать мысок от себя, а затем к себе.

Пальчики убежали

Исходное положение, как и в первом упражнении. Пальцами правой руки поочередно раздвинуть пальчики на левой руке. То же самое сделать для правой руки.

Экстрасенс

Все это время ребята играли с разными цветными предметами, знакомили цвета, находили отличия. А сейчас предлагаем с закрытыми глазами, держа ладошки над предметами, указать их цвет. Играть по очереди.

Каждый ребенок по очереди с закрытыми глазами держит ладошки над предметом (модулем) и указывает его цвет.

Поупражняем кожу всего тела

Потрем ладошки друг о друга, согреем их. Прыг — ладошки прыгнули на лицо. Погладим его сверху вниз и снизу вверх. «Исклюем» его кончиками пальцев. Погладим сверху вниз. Пощиплем свое лицо: лоб, брови, носик, щечки, ротик, подбородок. Теперь — ушки, шейку. Ласково похлопаем по лицу ладошками. Погладим лицо сверху вниз. Прыг — ладошки прыгнули на туловище. Погладим его сверху вниз и снизу вверх. «Поклюем» его кончиками пальцев. Пощиплем свое туловище. Похлопаем по туловищу ладошками. Прыг — ладошка правой руки прыгнула на левую руку. Погладим левую руку сверху и снизу вверх. «Поклюем» левую руку, пощиплем ее и погладим. Прыг — ладошка левой руки прыгнула на правую руку... Ладошки обеих рук прыгнули на правую ногу... А сейчас давайте встанем со своих мест. У нас получился круг. Повернемся друг за другом и положим свои руки на плечи того, кто стоит впереди. Катя повернулась за Юлей, Юля за Глебом... Прыг — ладошки прыгнули на спинки тех, кто стоит перед вами. Погладили спинки своих соседей «поклевали» их, клюем бережно, слегка пощипали, ласково похлопали и снова погладили. Садитесь, пожалуйста.

Приложение 3

Релаксационные упражнения

Релаксационные упражнения создают условия для нормального функционирования организма, помогают ребенку сосредоточиться на определенном состоянии, которое впоследствии может быть вызвано им произвольно. В результате выполнения таких упражнений улучшается обмен веществ, мозговое кровообращение, снижается напряжение и утомление, увеличивается время, в течение которого ребенок может заниматься одним видом деятельности. В ходе этих упражнений у ребенка появляется ощущение покоя и сосредоточенности, исчезают отрицательные эмоции, улучшается поведение.

В первой части комплекса содержатся упражнения, созданные на основе методики мышечной релаксации профессора Джекобсона, который предложил обучать расслаблению с помощью предварительного напряжения.

Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок лучше почувствует расслабление, если сначала ощутит напряжение в

мышцах.

При выполнении таких упражнений необходимо подчеркивать, насколько неприятно и неудобно находиться в напряженном состоянии, и как комфортно состояние расслабления. Кроме того, взрослым следует помнить, что фаза сильного напряжения должна быть кратковременной, а фаза расслабления - длительной.

Во второй части комплекса даны упражнения, в которых мышечная релаксация вызывается с помощью представлений. Здесь важны интонация и медленный темп речи взрослого. Они должны способствовать появлению состояния спокойствия и отдыха. Введению в такое состояние поможет и использование специальной музыки для релаксации.

Необходимо помнить, что предварительное напряжение в течение определенного времени вызывает естественное расслабление мышц. При этом нет необходимости дозировать упражнения. Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок сам регулирует этот процесс. Существенным моментом является сохранение определенной позы в течение некоторого времени (движения практически отсутствуют).

Ладошки

Взрослый предлагает ребенку выполнять до возникновения усталости задания:

- тереть ладошки друг о друга; тереть кулачки друг о друга;
- вращать по часовой стрелке сцепленными в «замок» руками;
- изображать игру на барабане; сжимать пальцы обеих рук в кулачки;
- барабанить по столу пальцами, имитируя звук дождя; сложить ладошки «рыбкой» и выполнять ими волнообразные движения;
- соединить большие и указательные пальцы, образуя окружность, а затем большие и средние пальцы и т.д.

При возникновении усталости ребенку предлагается отдых - нужно опустить руки и потрясти кистями.

Напоминаем, что при выполнении этого и подобных упражнений сильное напряжение в мышцах автоматически сменяется расслаблением. Взрослому следует направлять внимание ребенка на осознание и сравнение возникающих мышечных ощущений.

Осенний лес

Взрослый просит ребенка представить, что он превратился в дерево, а затем говорит:

- Летом дерево было зеленым и пышным (ребенок стоит, расправив спину и подняв вверх руки). Но вскоре наступила осень, и дерево стало засыпать. Сначала заснули верхние самые тонкие веточки (держа руки поднятыми, опускает пальцы, а затем кисти рук), потом веточки потолще (сгибает руки в локтях), а затем и самые толстые нижние ветви (опускает руки). Наступила зима. Заснуло дерево до весны (ложится на ковер, закрывает глаза и сохраняет принятую позу до сигнала взрослого).

Медвежата

Взрослый просит ребенка представить, что он превратился в медвежонка, а затем читает сказку, предложив ему изображать одного из медвежат.

- После обеда, как обычно, Медведица уложила своих медвежат спать. Они легли на бочок и сладко заснули, а мама стала готовить им полдник. Но тут Медведице понадобилось выйти на улицу. Она приоткрыла дверь, и в комнату подул холодный ветер. Медвежата замерзли и задрожали во сне. Тогда мама укрыла их теплым одеялом. Они согрелись, расслабили лапки и сладко засопели.

Мама-Медведица принесла банку меда и открыла ее. Вдруг из-под крышки вылетела пчела. Она подлетела к медвежатам и начала жужжать над их ушками. Медвежата стали поворачиваться то на правый бок, то на левый. Полетав еще немного, пчелка села на нос одному из медвежат. Медвежонок сморщил нос, и пчела улетела. К этому времени полдник был почти готов, и с кухни начал доноситься приятный аромат. Медвежата потянули носиками, учуяв запах вкусной еды, улыбнулись и открыли глаза. Они немного полежали в кроватке, хорошенько потянулись, а потом встали и побежали к маме.

Космический сон (упражнение на расслабление)

Игровая ситуация: «Мы с вами уже очень далеко отлетели от нашей планеты Земля, поэтому чтобы возвращение не казалось слишком долгим, вам придется впасть в космический сон. Ложитесь как вам удобно (дети ложатся на маты), закрывайте глазки и сделайте глубокий вдох через нос, затем быстрый выдох. Еще раз медленный вдох, затем выдох».

Примечание. Говоря последние слова, педагог делает музыку немного громче. Применяемый курс дыхательной гимнастики очень упрощен, так как последняя имеет ряд противопоказаний.

Лучики

Цель: расслабление мышц ног. Игровая ситуация: «Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются; Как хорошо, приятно стало. Вдох – пауза, выдох – пауза».

Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем... Загораем!

Опускаем (ноги резко опустить на пол, ноги не напряжены, расслаблены).

Кораблик

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. Игровая ситуация: «Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямитесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох – пауза, выдох – пауза».

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем»

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног. После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Дети усаживаются в кресла. Закрывают глаза.

Снова руки на колени, а теперь немного лени...

Напряженье улетело, и расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали и еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мышечная релаксация

Время: 10 минут.

Инструкция:

1. Сядь в удобное кресло или ляг на пол. Спина опирается на спинку кресла или прижата к полу. (Если ты сидишь в кресле, поставь ноги на пол, но не скрещивай их. Если ноги не достают до пола, подложи под них подушку.)

2. Начнем с рук. Сожми руки в кулаки. Как можно сильнее напряги мышцы. Представь ощущение этого напряжения - как тугая тетива, которую вот-вот отпустят. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Они извиваются, как спагетти. Встряхни их. Испытай чувство освобождения, релаксации.

3. Переходим к ногам. Напряги их, включая пальцы в «тугую тетиву». Затем напряги икры, колени, бедра, всю ногу. Потряси ногами и пошевели пальцами. (Следующий абзац в упражнении с маленькими детьми можно пропустить и перейти к упражнениям с лицом.)

4. Напряги туловище - начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Ощути пространство вокруг пояса, в том месте, где обычно носят ремень. Расслабь живот. Потом – грудь. Если ты чувствуешь напряжение в плечах, мягко положи руки на пол или на подлокотники. Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабь поясницу. Ты чувствуешь себя спокойно и расслабленно, как отпущенная тетива.

5. Наморщи лоб. Плотно закрой глаза. Затем открой. Наморщи ненадолго нос. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабься и запомни это чувство.

6. Проверь, не чувствуешь ли ты напряжения в какой-нибудь части тела. Избавься от него, напрягая и расслабляя мышцы. Если ты сидишь в кресле, медленно поднимись, если на полу, медленно перекатись на бок и встань.

Морское настроение

Участники сидят в кругу, краб находится в центре круга. Каждый из участников обеими руками держит часть атласной ленты, из нее образуется круг. По команде психолога участники изображают морские волны, штиль или шторм. Штиль – руки вытянуты вперед, волны – изображаем движение спокойных морских волн, шторм – быстрые хаотичные движения.

Приложение 4

Коррекционные упражнения

Дыхательное упражнение

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма. И. п. – сидя в кресле. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Дыхательное упражнение «Млечный путь»

И. п. — сидя в кресле. Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая, когда на ковре загорается синяя звездочка, вдыхая, когда загорается красная звездочка.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

Цель: развитие межполушарного взаимодействия. И. п. – сидя в кресле.

«Колечко». Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Сначала упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем обоими вместе.

«Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет упражнение вместе с инструктором, затем по памяти (8-10 повторений). Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или «про себя».

Глазодвигательное упражнение

И. п. – сидя в кресле. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях. Причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать пузырьковую колонну. В начале освоения этих упражнений ребенок следит за рыбками, затем за предметом, перемещаемым взрослым, потом учится передвигать его самостоятельно, удерживая сначала в правой, потом в левой руке, а затем в обеих руках вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Растяжка «Половинка»

Цель: оптимизация тонуса мышц. И. п. – сидя в кресле. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх - низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половин тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

Функциональное упражнение «Слушаем тишину»

Цель: формирование произвольной регуляция собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса. И. п. – сидя в кресле. Закрыть глаза и последовательно слушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

Функциональное упражнение с правилами «Зайчики Солар»

Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. Дети сидят в креслах, или лежат на полу. Инструктор произносит команды: «зайцы» (дети в это время должны подтянуть ноги к животу ноги), «убегают» (дети протягивают руки к бликам на потолке),

«попрощаемся» (дети встают и машут руками), «снова прибежали» (дети хлопают в ладоши), «Солар» (дети берутся за руки и ходят в хороводе под бликами прибора «Солар»). Затем игра повторяется, но ведущим становится один из детей.

Функциональное упражнение «Море волнуется...»

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит: «Море волнуется – раз! Море волнуется – два! Море волнуется – три! Морская фигура – замри!». Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри!» упражнение продолжается

Когнитивное (познавательное) упражнение «Визуализация цвета»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия. И. п. – сидя на полу. Дети смотрят на пузырьковую колонну с рыбками. Психолог-инструктор обращает внимание на смену цвета воды. Детям предлагается мысленно заполнить свое тело каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание детей на сохранении цвета ярким и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда они станут более четкими. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

Когнитивное (познавательное) упражнение «Визуализация трехмерного объекта».

И. п. – сидя на полу, глаза закрыть. Детям предлагается представить любой трехмерный объект (мяч, стул, глобус) и изучать каждую часть объекта, представив ее мысленно. Затем необходимо также мысленно изменить размер, форму, цвет. Потом предлагается представить трехмерным ковер «Млечный путь» и отправиться в космическое путешествие на звезду своей мечты.

Коммуникативное упражнение «Головомяч»

Цель: развитие навыков сотрудничества и двигательного контроля. Участники разбиваются на пары или тройки, ложатся на пол голова к голове. Между головами находится мяч, который необходимо поднять с помощью голов и подняться самим. Некоторое время можно передвигаться по комнате, удерживая мяч головами.

А под пальмой краб сидит…

Комплекс упражнений под песню.

Кисти прижаты друг к другу основаниями, пальцы растопырены (крона пальмы). Дети раскачивают руками в разные стороны, стараясь не поднимать локти).

Ветер дует, задувает,
Пальму в стороны качает.
Ветер дует, задувает,
Пальму в стороны качает.

Ладони лежат на коленях, прижаты друг к другу боковыми частями. Пальцы рук согнуты, растопырены (клешни). Шевелят ими.

А под пальмой краб сидит
И клешнями шевелит,
А под пальмой краб сидит
И клешнями шевелит.
Чайка над водой летает

Ладони соединены большими пальцами, остальные пальцы сжаты, разведены в стороны (крылья). Дети «машут» ими в воздухе.

И за рыбками ныряет,

Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняют волнообразные движения.

Чайка над водой летает
И за рыбками ныряет.
А под пальмой...
Под водой на глубине
Крокодил лежит на дне.

Ладони основаниями прижаты друг к другу. Пальцы согнуты (зубы). Лёжа на тыльной стороне одной из рук, «открывают и закрывают рот» крокодила.

Под водой на глубине
Крокодил лежит на дне.

Перевернув руки на другую сторону, повторяют движения.

Игра-имитация «Послушай и угадай» («путешествие в лес» с использованием сенсорной тропы)

Но тропинке в лес пойдем,	Шагают друг за другом.
Лужу мимо обойдем,	Обходят воображаемую лужу.
Перепрыгнем ручеек,	Прыгают.
Посмотрели мы налево,	Стоят, смотрят налево.
Посмотрели мы направо,	Смотрят направо.
Посмотрели вверх на солнышко,	Смотрят вверх, встали на носочки.
Посмотрели вниз натравку.	Смотрят вниз, наклонились.
Ах, как красиво!	Удивились.

И вот мы с вами пришли в лес. Садитесь поудобнее. Давайте послушаем звуки леса.

Прослушивание кассеты с записью звуков леса. Дети слушают пение птиц, жужжание жука, кваканье лягушки, журчание ручейка. Чьи голоса вы слышали?

В лесу поднялся сильный ветер, оторвались листочки от дерева, закружились листочки. Изображают полет листочков.

Дети повторяют движения: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.

Медвежата в берлоге. Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла, стелить им кроватки в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы (сенсорная тропа). Медвежата забираются в свои кроватки (пуфик-кресло) и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

Игра с шариками (на напряжение и расслабление мышц рук). Мама-медведица бросает медвежатам шарики из сухого бассейна. Они ловят их и с силой сжимают в руках. Медвежата откидывают их в стороны и роняют руки вдоль тела — руки отдыхают. Мама снова кидает шарики медвежатам. Повторить игру 2—3 раза.

Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног). Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки, но ловкая пчелка не попалась. Повторить игру 2—3 раза.

Игра «Холодно - жарко» (на напряжение и расслабление мышц туловища). Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки — греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. Повторить игру 2—3 раза.

Отдых. Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Этюды, пройденные на занятии. Закрепление полученных впечатлений и навыков.) (Пауза.) Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся. Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза.) Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность детей, спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли

спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге. Затем предлагает медвежатам снова превратиться в детей.

Завершение занятия.

До свидания, старый лес,
Полный сказочных чудес!
По тропинкам мы гуляли,
На полянке поскакали.
Подружились мы с тобой,
Нам теперь пора домой.

Игра-имитация «Лесная зверобика»

Мы будем слушать и этих зверей изображать. Вставайте каждый на свою тропинку леса.

Мышка, мышка,
Серое пальтишко.
Мышка тихо идет,
3 норку зернышко несет.

Мягкий, пружинистый шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью.

А за мышкой шел медведь,
Да как начал он реветь
«У-у! У-у! У-у!
Я вразвалочку иду!»

Ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, корпус прямой. Пружинистый шаг на всей ступне. Руки перед грудью слегка согнуты в локтях, словно мишка держит бочонок с медом.

А веселые зайчата —
Длинноухие ребята —
Прыг да скок, прыг да скок
Через поле за лесок.

Легкие прыжки, ноги мягко пружинят в коленях, руки перед грудью, кисти свободно опущены.

Шел по лесу серый волк
Серый волк — зубами щелк!
Он крадется за кустами,
Грозно щелкает зубами.

Широкий пружинистый шаг с чуть наклоненным вперед корпусом.

Руки попеременно выносятся вперед.

Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки,
По болоту скок-скок-скок,
Под мосток — и молчок.

Прыжки из положения «вприсядку», колени разведены.

Птички в гнездышках проснулись,
«Чик-чирик, всем привет!
Мы летаем выше всех!»

Легкий бег врассыпную; птички чистят крылышки, машут хвостиком (руки сзади, ладошками друг к другу); легко прыгают.

Улыбнулись, встрепенулись:

Упражнение «Возьми себя в руки»

Как только вы почувствуете, что забеспокоились, захочется кого-нибудь стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди – это поза выдержанного человека.

Упражнение «Сбрось усталость»

Встаньте, расставьте широко ноги, немного согните их в коленях, нагните тело и свободно опустите руки, расправьте пальцы, склоните голову к груди, приоткройте рот. Слегка покачайтесь в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхните головой, руками, ногами, телом. Вы стряхнули всю усталость, чуть-чуть осталось, повторите еще.

Приложение 5

Игры и упражнения по сенсорному развитию

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 (если занятие групповой или в паре) отгадывают и называют ее. Далее ведется обсуждение, почему люди испытывают те или иные эмоции.

Кривые зеркала

Цель: создание положительного эмоционального состояния. Детям предлагается представить себя в комнате смеха. Кривые зеркала помогают разрядить отрицательные эмоции и зарядиться положительными, непроизвольная двигательная активность помогает снять мышечное напряжение.

Золотая рыбка

Цель: 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 (или один ребенок, если занятия проходят индивидуально) устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка.

Что я чувствую, когда слушаю музыку

Цель: мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства. Детям предлагается принять удобное положение на мягких модулях 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.

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). Ребенок выбирает себе цвет, затем включается музыка; пока она звучит, он ходит только по своим «зайчикам». Ходить надо аккуратно, не толкая друг друга. Это двигательное занятие способствует непроизвольному мышечному расслаблению, снижению напряжения.

Гимнастика «Дельфинчик»

Выполнение различных гимнастических упражнений, дополненных упражнением «Дельфинчик»: изгибая руки, попеременно поднимать и опускать их, словно руки «ныряют и выныривают». Затем поднимать правую руку и опускать левую: одна рука «ныряет, а другая выныривает.

Сказка-зарядка «Репка»

Наступило тёплое весеннее утро. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые вращения головой на счёт 1-2-3-4 вправо, затем влево. Ветер разогнал на небе тучи. И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы прижаты к плечам. Круговые вращения руками вперёд-назад (1-2 минуты). А теперь – внимание! Начинается наша сказка. Вскопал дед грядку, посадил репку. Выросла репка маленькая – премаленькая. Ищет дед репку, ищет – не найдёт. И.п. – стоя ноги врозь, руки в стороны. Вращения кистями рук вперёд-назад. То же, вращение кулаками (1-2 минуты). Позвал дед бабку. Прополола бабка грядку. Ищут-ищут – не найдут репку. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклон вперёд, коснуться левой ноги; выпрямиться; наклон вперёд, коснуться правой ноги; выпрямиться (2-3 раза). Позвали внучку. Принесла внучка лупу. Ищут-ищут – не найдут репку. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – присесть, руки на пояс; 2 – и.п. (2-4 раза). Позвали Жучку. Ищут-ищут – не найдут. Вылезает из норки мышка: – Вашу репку я нечаянно съела! Обрадовались внучка и Жучка, бабка и дедка: – Всё-таки нашлась наша репка! И.п. – ноги вместе, руки на пояс. Прыжки (1 минута). Ходьба (растём большими), вытянув руки вверх и потягиваясь. Вдох носом, выдох ртом.