

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Полевского городского округа «Детский сад № 69 комбинированного вида»

ПРИНЯТО:  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
«д» сентября 2020 г

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МБДОУ ПГО «Детский сад № 69  
комбинированного вида»  
Е.Н. Орехова.  
Приказ № 69-АХО  
«д» сентября 2020 г



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа направленная на  
укрепление здоровья воспитанников  
«Волшебная страна здоровья»  
Срок реализации программы 3 года,  
возраст обучающихся с 4 до 7 лет**

Разработчик:  
Кошевых И.Г., педагог-психолог

Полевской 2020 г.

## **Пояснительная записка**

Дошкольное детство – самый интересный и замечательный период в развитии ребёнка, когда фактически закладывается «фундамент» для дальнейшего развития личности, самосознания и мироощущения ребёнка. Ребёнок открывает для себя мир человеческих отношений и постигает их особенности через общение с близкими взрослыми, со сверстниками.

В настоящее время нуждающихся в коррекции отклонений в психическом здоровье неуклонно растёт. Опыт работы в детском саду, наблюдения за детьми позволяют предположить, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность.

Программа педагога-психолога МБДОУ ПГО «Детского сада №69 комбинированного вида» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам
4. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 года № 28-02-484/16 «Требования к оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденные на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобрнауки России 03.06.2003 г.»
5. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Локальными актами:

6. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Полевского городского округа «Детский сад № 69 комбинированного вида» (новая редакция), 2014г;
7. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Полевского городского округа «Детский сад №69 комбинированного вида».

Программа составлена для организации работы с детьми дошкольного возраста в комнате психологической разгрузки с сенсорным оборудованием,

которая является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, способствует стабилизации эмоционального состояния, повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья детей в норме и ограниченными возможностями здоровья.

Сенсорное развитие играет важную роль в психологическом и социальном становлении личности ребёнка. Психическое развитие, развитие интеллектуально – познавательной сферы и речи ребенка происходит в процессе интеграции внешнего мира во внутренний. Сенсорная комната для ребенка – это идеальная обстановка, в которой он не только расслабляется, но и получает новые представления о мире, новые ощущения, заряжается энергией для активной деятельности.

**Актуальностью** данной Программы является обеспечение психическим здоровьем детей от 4 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, которая способствует грамотному проведению коррекции эмоционального развития в сенсорной комнате и позволяет в ходе выполнения игровых заданий с детьми снятие у них мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния положительного эмоционального фона и душевного равновесия. Сенсорная комната является «энциклопедией стимулирующих ощущений», многофункциональным комплексом, использование которой способно значительно оптимизировать развитие ребенка.

**Отличительной особенностью** Программы является том, что коррекционно-развивающая работа в условиях сенсорной комнаты предполагает не столько знакомство детей с интерактивным оборудованием, сколько непосредственное привлечение к активному участию в сенсорно-перцептивной, моделирующей и речевой деятельности, где происходит воздействие на три основных канала восприятия ребёнком окружающего мира — кинестетический, аудиальный и визуальный (тактильными ощущениями, звуком и цветом). Уровень сенсомоторного развития составляет фундамент общего умственного развития ребенка и является базовым для успешного овладения многими видами деятельности.

**Программа предназначена** для индивидуального и подгруппового проведения (не более 5-7 человек). Рассчитана на детей 4-7 лет, имеющих эмоциональные проблемы и трудности волевого самоконтроля.

**Объем программы:** общее количество занятий в каждой возрастной группе 25.

**Формы обучения и методы:**

1. Методы:

- Цветотерапия (повышает уровень коммуникативной сферы детей, их эмоциональную отзывчивость).
- Светотерапия (обогащает сенсорный опыт).
- Звукотерапия, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки).
- Игротерапия (преодоление психологических и социальных трудностей, препятствующих личностному и эмоциональному развитию).
- Сказкотерапия (развитие творческих способностей, совершенствования взаимодействия с окружающим миром, формирование личности).
- Ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека).

Продолжительность занятий зависит от возрастной категории детей.

Группа	Время занятия
Средняя группа 4-5 лет	20мин
Старшая группа 5-6 лет	25мин
Подготовительная группа 6-7 лет	30мин

**Срок освоения Программы:** Программа рассчитана на 3 года обучения по 25 часов в год - средний и старший дошкольный возраст.

Режим занятия: 1 раз в неделю.

## 1.2. Цели и задачи Программы

Целью данной Программы является:

Сохранить и укрепить психофизическое и эмоциональное здоровье детей дошкольного возраста с помощью мультисенсорной среды.

Задачи программы:

1. профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок (развитие эмоциональной сферы детей);
2. обучение приемам саморасслабления, снижение психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
3. формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела, адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии;
4. развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления, позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
5. снижение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
6. расширение позитивного поведенческого потенциала.

## Содержание программы

### Учебно-тематический план реализации Программы

#### *Средняя группа (4-5 лет)*

№ п/п	Название блока и темы занятия	Общее количество часов
1	«в гости в волшебную комнату»	0,3
2	«путешествие в сказку»	0,3
3	«в осеннем лесу»	0,3
4	«рыбки играют»	0,3
5	«волшебная снежинка»	0,3
6	«поиграем с котёнком»	0,3
7	«давайте дружить»	0,3
8	«волшебные волны»	0,3
9	«страна сладостей»	0,3
10	«лежебока наш барсук»	0,3
11	«весёлое путешествие»	0,3
12	«доброе животное»	0,3
13	«поход в театр»	0,3
14	«звёздочки сверкают»	0,3
15	«любопытная кукла варвара»	0,3
16	«воздушные шары»	0,3
17	«песенка мамы»	0,3
18	«здравствуй волшебный цветок»	0,3
19	«на лесной полянке»	0,3
20	«морское путешествие»	0,3
21	«волшебное облачко»	0,3
22	«космонавтами мы будем»	0,3
23	«солнечные зайчики»	0,3
24	«весёлый ручеёк»	0,3
25	«волшебная бабочка»	0,3

#### *Старшая группа (5 - 6 лет)*

№ п/п	Название блока и темы занятия	Общее количество часов
1	«знакомство с волшебной комнатой»	0,4
2	«сказочное волшебство комнаты»	0,4
3	«что ещё есть интересного в сенсорной комнате?»	0,4
4	«секреты волшебной комнаты»	0,4
5	«мы весёлые ребята»	0,4
6	«мы дружные ребята»	0,4
7	«волшебный сон»	0,4
8	«я здоров – мы здоровы»	0,4
9	«снежное царство»	0,4

10	«красивая радуга - дуга»	0, 4
11	«на берегу моря»	0, 4
12	«чудесный лес»	0, 4
13	«отдых у водопада»	0, 4
14	«солнечные зайчики»	0, 4
15	«в зоопарке»	0, 4
16	«полёт к звёздам»	0, 4
17	«в цирке»	0, 4
18	«гном в джунглях»	0, 4
19	«моя мечта»	0, 4
20	«рисунки на песке»	0, 4
21	«день и ночь»	0, 4
22	«чувства»	0, 4
23	«весёлое путешествие»	0, 4
24	«в гостях у сказки»	0, 4
25	«звёзды планет»	0, 4

### *Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)*

№ п/п	название блока и темы занятия	общее количество часов
1	«путешествие в волшебную страну»	0,5
2	«поляна сказок»	0,5
3	«страна радость»	0,5
4	«путешествие в подводное царство»	0,5
5	«звук- волшебник»	0,5
6	«чудо дерево»	0,5
7	«поход в джунгли»	0,5
8	«фантазёры»	0,5
9	«круиз по морю»	0,5
10	«незнайка в цветочном городе»	0,5
11	«весёлая прогулка»	0,5
12	«волшебная ночь»	0,5
13	«зимний калейдоскоп»	0,5
14	«моя мечта»	0,5
15	«фантастическая снежинка»	0,5
16	«путешествие по морю-океану»	0,5
17	«истории. фантастика»	0,5
18	«путешествие в волшебный лес»	0,5
19	«ветер- ветер ты могуч»	0,5
20	«путешествие к солнышку»	0,5
21	«цветочное царство»	0,5
22	«жил на свете звёздочёт»	0,5
23	«волшебный сон»	0,5
24	«птица счастья»	0,5
25	«звёзды планеты»	0,5

## Содержание учебно-тематического плана

### Средняя группа (4-5 лет)

№ п/п	Тема	Программное содержание	Используемые методы и приемы	Материал
1	«В ГОСТИ В ВОЛШЕБНУЮ КОМНАТУ»	Знакомство с участниками группы. Знакомство с сенсорной комнатой. Снижение психоэмоционального напряжения.	Упражнение Упражнение «Волшебные мячики». Релаксация «Отдых».	Сенсорная тропа, сухой бассейн, массажные мячики (по количеству участников), музыкальное сопровождение.
2	«ПУТЕШЕСТВИЕ В СКАЗКУ»	Приветствие, восстановление впечатлений предыдущего занятия, введение ритуального действия. Снижение психоэмоционального напряжения.	Упражнение «Кого не хватает». Упражнение «Будь внимателен». Релаксация «Сказка».	Игрушки сказочных горев, Фиброоптический гриб, музыкальное сопровождение.
3	«В ОСЕННЕМ ЛЕСУ»	Обучение приемам выражения удовольствия и радости. Учить контролировать свое поведение в новой незнакомой обстановке	Упражнение «Спаси птенца». Упражнение «Дождь и молния день». Релаксация «Осенний лес».	Фиброоптический гриб, Живая стена, музыкальное сопровождение.
4	«РЫБКИ ИГРАЮТ»	Обучение детей расслаблению мышц, осознанию состояния покоя, ненапряженное	Упражнение «Волшебные пузырьки» Упражнение «Найди рыбки». Релаксация «Рыбки».	Пузырьковая колонна, сухой бассейн, игрушки рыбки.
5	«ВОЛШЕБНАЯ СНЕЖИНКА»	Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения	Упражнение «Мы ногами топ-топ» Упражнение «Рисунки на песке» Релаксация «Волшебная снежинка».	Световой стол для рисования песком, дыхательная программа «Волна».

6	«ПОИГРАЕМ С КОТЁНКОМ»	Обучение детей расслаблению мышц, осознанию состояния покоя, не напряжённости; развитие уверенности в своих силах	Упражнение «Филя, где ты?» Упражнение «Котёнок потерялся» Релаксация «Хороший котик».	Мягкая игрушка кошечка, маски: бабочка, кошка, фиброоптический гриб, дыхательная программа «Волна».
7	«ДАВАЙТЕ ДРУЖИТЬ»	Укрепление здоровья, поддержка хорошего настроения.	Упражнение «Подарки» Релаксация «Отдых на море» Упражнение «Дружба начинается с улыбки».	Пузырьковые колонны, дыхательная программа «Волна», музыкальное сопровождение.
8	«ВОЛШЕБНЫЕ ВОЛНЫ»	Обучение детей мимическим проявлениям чувств.	Упражнение «Ветер дует на...» Упражнение «Волшебные волны». Релаксация «Волна».	Сухой бассейн, дыхательная программа «Волна», музыкальное сопровождение
9	«СТРАНА СЛАДОСТЕЙ»	Помощь детям в снятии психического напряжения, сосредоточении на себе, своих ощущениях, отключении от неприятных мыслей.	Упражнение «Апельсин» Релаксация «Солнышко» Упражнение «Сладкие комплименты».	Волшебные планшеты, балансиры, платочки, музыкальное сопровождение.
10	«ЛЕЖЕБОКА НАШ БАРСУК»	Развитие ловкости, координации движений, активности; обеспечение эмоциональной разрядки.	Упражнение «Рычи, лев, рычи; стучи, поезд, стучи» Упражнение «Паутинка» Релаксация «Лежебока барсук».	Нейродорожка, волшебные планшеты, музыкальное сопровождение.
11	«ВЕСЁЛОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое (радость, удовольствии)	Упражнение «Свечка» Упражнение «Коробка радости» Релаксация «Давайте отдохнём».	Пузырьковые колонны, Свечка искусственная, коробка, витамины, мастер сказок.
12	«ДОБРОЕ ЖИВОТНОЕ»	Обучение расслаблению мышц, осознанию состояния покоя, не напряженности	Упражнение «Доброе животное.» Упражнение «Рисунки на песке» Релаксация «Отдых на море».	Световой стол для рисования песком, мастер сказок, музыкальное сопровождение.

13	«ПОХОД ТЕАТР» В	Снятие психического напряжения, внушение желаемого настроения.	Упражнение «Волшебный платок» Упражнение «Похлопайте ладошки» Релаксация «Улыбка».	Платок, Петрушка- игрушка, пузырьковые колонны,
14	«ЗВЁЗДОЧКИ СВЕРКАЮТ»	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое; расслабление мышц живота, шеи, лица.	Упражнение «Звёздочки» Упражнение «А у тебя какая звездочка?» Релаксация «Полёт к звёздам».	музыкальное сопровождение.
15	«ЛЮБОПЫТНАЯ КУКЛА ВАРВАРА»	Развитие сенсомоторной сферы. Снижение психоэмоционального напряжения.	Упражнение «Представь себе» Упражнение «Слушай хлопки» Релаксация «Лентяй».	Игрушка кукла, фиброоптический гриб, пузырьковые колонны, музыкальное сопровождение.
16	«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»	Снятие эмоционального и мышечного напряжения. Коррекция негативных поведенческих реакций; Развитие навыков бесконфликтного общения.	Упражнение «Волшебный мешочек» Упражнение «Воздушный шарик» Упражнение «Хоровод шариков». Релаксация «Воздушные шарик».	Мешочек, воздушный шарик, Снежинки, волшебный планшет, музыкальное сопровождение.
17	«ПЕСЕНКА МАМЫ»	Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения. Организация детей на собственные возможности	Упражнение «Клоуны» Упражнение «Егоза» Релаксация «Песня мамы – кошки».	Пузырьковые колонны, сухой бассейн, Живая стена, музыкальное сопровождение.

18	«ЗДРАВСТВУЙ ВОЛШЕБНЫЙ ЦВЕТОК»	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое. Снижение психоэмоционального напряжения.	Упражнение «Рисование себя в виде цветка». Упражнение «Хоровод цветов». Релаксация «Волшебный цветок добра».	Искусственные цветы в вазе, Живая стена, музыкальное сопровождение.
19	«НА ЛЕСНОЙ ПОЛЯНКЕ»	Развитие сенсомоторной и познавательной сферы. Формирование адекватного телесного выражения различных эмоциональных состояний.	Упражнение «Паровозик с именем» Упражнение «Узнай по голосу» Релаксация «Лесная полянка».	Панель «Бесконечность», пузырьковые колонны, Живая стена, музыкальное сопровождение.
20	«МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»	Снижение психоэмоционального напряжения	Упражнение «Четыре стихии». Упражнение «Сделай вот так!» Релаксация «Море».	Пузырьковые колонны, Световой песочный стол, музыкальное сопровождение.
21	«ВОЛШЕБНОЕ ОБЛАЧКО»	Расширение сферы осознания собственного тела, само расслабление, самовыражение .	Упражнение «Мы облака» Упражнение «Земля, небо, огонь и вода» Релаксация «Облака плывут, плывут».	Световая панель «Бесконечность», пузырьковые колонны.
22	«КОСМОНАВТА МИ МЫ БУДЕМ»	Психомышечная тренировка на напряжение и расслабление мышц шеи и туловища.	Упражнение «Поймай звездочку» Упражнение «Камень – звезда» Релаксация «Космос».	Световая панель «Бесконечность», дыхательная программы «Волна»
23	«СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»	Развитие самостоятельности и саморегуляции, повышение уверенности в себе.	Упражнение «Солнечный зайчик». Упражнение «Солнечные зайчики стали в ряд и начали танцевать». Релаксация «Подснежник».	Пузырьковые колонны, Световой песочный стол, музыкальное сопровождение.
24	«ВЕСЁЛЫЙ РУЧЕЁК»	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого	Упражнение «Найди такой же». Упражнение «Игры в сухом бассейне». Релаксация: «Водопад».	Сухой бассейн, пузырьковые колонны, световой песочный стол, пузырьковые колонны.

		человека и умения адекватно выражать свое (радость, удовольствие).		
25	«ВОЛШЕБНАЯ БАБОЧКА»	Закрепление полученных впечатлений и навыков.	Упражнение «Путешествие в лес». Упражнение «Поймай ладошками» Релаксация «Бабочка».	Пузырьковые колонны, Световой песочный стол, сенсорная дорожка.

### Старшая группа (5-6 лет)

№ п/п	Тема	Программное содержание	Используемые методы и приемы	Материал
1	«ЗНАКОМСТВО ВОЛШЕБНОЙ КОМНАТОЙ» С	Знакомство с участниками группы, определение целей встреч. Знакомство с сенсорной комнатой. Снижение психоэмоционального напряжения.	Упражнение «Музыкальный звонок». Упражнение «Сундук сокровища» Релаксация «Волшебный сон».	Напольные дорожки с наполнителями. Осенние листочки, оранжевые следы из бумаги. Сундук.
2	«СКАЗОЧНОЕ ВОЛШЕБСТВО КОМНАТЫ»	Обучение приемам выражения удовольствия и радости. Психомышечная тренировка Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения.	Упражнение Сказочное путешествие: «Две дороги» Упражнение «Волшебные мячики» Релаксация «Отдых на море»	Шарф или кусок ткани. Ребристый мостик. Сухой бассейн.
3	«ЧТО ЕЩЁ ЕСТЬ ИНТЕРЕСНОГО СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ?» В	Обучение приемам выражения основных эмоций. Развитие ритмичности, согласованности движений рук, мимики со словами.	Упражнение Волшебное путешествие: «Три дороги». Упражнение «Осьминожки». Релаксация «Рыбки».	Шарф или кусок ткани. Ребристый мостик. Яркие следы.
4	«СЕКРЕТЫ ВОЛШЕБНОЙ КОМНАТЫ»	Закрепление полученных на занятии впечатлений, навыков. Снижение психоэмоционального напряжения	Упражнение Времена года Упражнение «Волшебные пузырьки» Релаксация «Отдых в волшебном лесу»	Лес с разными временами года. Картинка животные в лесу. Сундук с шариками или кругами из бумаги - зелёные, жёлтые, белые, синие. Кусочки ваты. Сенсорная дорожка
5	«МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА»	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое.	Упражнение «Солнечные зайчики» Упражнение: «Дети наоборот». Релаксация «Волшебный сон»	Платок или шарфик. Живая стена. Музыка «Звуки природы»
6	«МЫ ДРУЖНЫЕ РЕБЯТА»	Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения. Организация детей на собственные возможности.	Упражнение «Кто, что самый-самый». Упражнение «Мы на карусели сели». Релаксация «Летняя ночь»	Ракушки. Сухой бассейн.
7	«ВОЛШЕБНЫЙ СОН»	Продолжать обучать	Упражнение «Волшебное	Пузырьковая колонна

		расслаблению мышц, осознанию состояния покоя, ненапряженное	озеро». Упражнение «Пошёл козёл по лесу». Релаксация «Волшебный сон».	
8	«Я ЗДОРОВ – МЫ ЗДОРОВЫ»	Расширение сферы осознания собственного тела, само расслабление. Укрепление здоровья, поддержка хорошего настроения	Упражнение «Ха!» Упражнение «У страха глаза велики» Релаксация «Сердечки».	Мягкая игрушка котёнок.
9	«СНЕЖНОЕ ЦАРСТВО»	Помощь детям в снятии психического напряжения, полном сосредоточении на своих ощущениях, отключении от неприятных мыслей.	Игры и упражнения со снеговиком. Упражнение «Печка». Релаксация «Отдых в волшебном лесу».	Снеговик-накидка, шляпа. Ёлочка. Шарики красного, жёлтого, зелёного цвета. сенсорная тропа, оптические волокна
10	«КРАСИВАЯ РАДУГА - ДУГА»	Снятие заблокированных эмоций. Закрепление полученных впечатлений	Упражнение «Найди цвет». Упражнение «Угадай, чей голосок». Релаксация «Радуга».	Музыка «Звуки природы»
11	«НА БЕРЕГУ МОРЯ»	Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании: -напряжение и расслабление мышц туловища; -напряжение и расслабление мышц ног.	Упражнение «Мягкие, пушистые, колючие...» Упражнение «Огонь- вода». Релаксация «Отдых на море».	Музыка «Звуки моря»
12	«ЧУДЕСНЫЙ ЛЕС»	Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения.	Игры «Чудесного леса» 1. Упражнение «Назови время года?». Упражнение. «Чудесный мешочек». 2. Упражнение «Зимний лес». 3. Упражнение «Погреемся у камина»	Кусочки ваты, разноцветные листья. Количество детей – по 4 шарика (зелёный, жёлтый, синий, красный). Мешочек с хвостиками - мех (рыжий (лисы); белый (зайца); коричневый (белки); серый (волка).
13	«ОТДЫХ ВОДОПАДА» У	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое (радость, удовольствие)	Упражнение «Танец пузырьков». Упражнение «Дождик». Упражнение «Под дождём» Релаксация «Водопад».	Пузырьковая колонна. Фиброоптический гриб
14	«СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»	Снижение психоэмоционального напряжения, внушение желаемого настроения.	Упражнение «Солнечный зайчик». Упражнение «Танец шариков». Упражнение «Море» Релаксация «Солнечные зайчики».	Пузырьковая колонна. Сухой бассейн.
15	«В ЗООПАРКЕ»	Расширение сферы осознания собственного тела, саморасслабление, самовыражение. Закрепление полученных впечатлений.	Упражнение «Путешествие по зоопарку» 1. Упражнение «Обезьянки». 2. Упражнение «Слон». Упражнение «Егоза». Релаксация «Рыбки».	Зеркало. Сухой бассейн.
16	«ПОЛЁТ К ЗВЁЗДАМ»	Снижение	Упражнение «Путешествие к	Панно

		психоэмоционального напряжения. Отработка механизмов саморегуляции.	звезде» 1.Упражнение «Звёздочки». Упражнение «А у тебя какая звезда?» Релаксация «Полет к звездам».	«Бесконечность».
17	«В ЦИРКЕ»	Обобщение приобретенного опыта, связь с реальной жизнью	Упражнение «Веселая зарядка». Упражнение «Колпачок». Упражнение «Клоуны» Релаксация «Маленький слонёнок».	Зеркало. Колпачок взрослый от клоуна. Музыка весёлая
18	«ГНОМ В ДЖУНГЛЯХ»	Развитие фантазии и творческого воображения; Погружение в состояние покоя и расслабления.	Упражнение «Пошёл гулять наш милый гном». Упражнение «Представь себе». Упражнение «Рисунки на песке». Релаксация «Маленькие черепашки».	Игрушка- Гном. Музыка «Звуки природы»
19	«МОЯ МЕЧТА»	Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выражать свое (удовольствие, радость)	Упражнение «Торт» Упражнение «Дискоотека» Релаксация «Волшебное царство».	Музыка веселая, «Звуки моря»
20	«РИСУНКИ НА ПЕСКЕ»	Снятие заблокированных эмоций, повышение эмоционального тонуса.	Упражнение «Камень – звезда» Релаксация «Пушистые коты и кошечки» Упражнение «Рисунки на песке».	Ящик с песком и подсветкой,
21	«ДЕНЬ И НОЧЬ»	Модификация психических ресурсов детей на активные позиции творца	Упражнение «А у тебя какая звезда?». Упражнение «Ночь и день» Релаксация «Лимон».	Панно «Бесконечность»
22	«ЧУВТВА»	Освоение коммуникативных навыков, развитие умения различать чувства, мысли людей по выражению лица. Обучение умению пользоваться символами при восприятии и моделировании эмоциональных состояний	Упражнение «Чувствуем за спиной». Упражнение «Что я чувствую, когда слушаю музыку» Упражнение «Игры в бассейне». Релаксация «Надоедливая муха».	Музыка спокойная
23	«ВЕСЁЛОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»	Развитие способности понимать эмоциональное состояние других; адекватно выражать своё внимание (сосредоточение, интерес); внушение желаемого настроения. Снижение психоэмоционального напряжения	Упражнение «Путешественники» Упражнение «Торт» Упражнение «Хлопни, топни» Релаксация «Заборчик».	Картинки-билеты: самолет, легковая машина, поезд, лошадь, корабль, автобус.
24	«В ГОСТЯХ У СКАЗКИ»	Повышение эмоционального тонуса, возможности самовыражаться, развитие воображения	Упражнение «Кого не хватает». Упражнение «В темной норке» Релаксация «Сломанная кукла»	Игрушки сказочных героев. Маски: утенок и зайчонок, лиса.
25	«ЗВЁЗДЫ ПЛАНЕТ»	Развитие воображения,	«Путешествие к звездам»	Живая стена.

		умения выделять характерные признаки предметов. снятие эмоционального и телесного напряжения	1. Упражнение «Поймай взглядом». 2. Упражнение «Мы звезды» Упражнение «Звёздочки». Релаксация: «Полет к звездам».	Панно «Бесконечность». Отрывки музыкальных произведений.
--	--	--	--	---

### Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

№ п/п	Тема	Программное содержание	Используемые методы и приемы	Материал
1	«ПУТЕШЕСТВИЕ ВОЛШЕБНУЮ СТРАНУ» В	Создание возможностей для самовыражения, преодоление барьеров в общении. Совершенствование внимания. Регулирование поведения в коллективе. Снятие психомышечного напряжения.	Упражнение «Три дороги». Упражнение «Поймай ладошками». Упражнение Игры в сухом бассейне. Релаксация «Волшебный сон».	Шарф, или кусок ткани, ребристый мостик, дорожка с наполнителями
2	«ПОЛЯНА СКАЗОК»	Развитие лучшего понимания себя и других, снятие барьеров в общении. Развитие внимания. Регулирование поведения в коллективе. Снятие психомышечного напряжения.	Упражнение «Четыре дороги». Упражнение «Спонтанный танец». Упражнение Игры в сухом бассейне. Релаксация «Слушание сказки».	Шарф, или кусок ткани, ребристый мостик, дорожка с наполнителями, следы яркие из бумаги.
3	«СТРАНА РАДОСТЬ»	Развитие умения правильно оценивать отношение к себе других людей. Развитие внимания. Регулирование поведения. Снятие психомышечного напряжения.	Упражнение «Найди такой же». Упражнение «Ночь и день». Упражнение «Представь себе». Релаксация «Порхание бабочки».	Музыка «Звуки леса»
4	«ПУТЕШЕСТВИЕ ПОДВОДНОЕ ЦАРСТВО» В	Преодоление барьеров в общении. Совершенствование внимания. Регулирование поведения. Снижение психоэмоционального напряжения.	Упражнение «Рыбы- дети воды». Упражнение «Представь себе». Упражнение «Доброе животное». Упражнение «Рисование на песке» «Подводный пейзаж».	Диск с записью, корона и накидка Морской Царицы, картинки: медуза, краба, морская звезда, кит. На тарелочках ракушки, морские камушки. Звук сигнала подводной лодки. Листы раскрасок морских обитателей.
5	«ЗВУК- ВОЛШЕБНИК»	Развитие лучшего понимания себя и других, способности к самовыражению. Совершенствование внимания. Пробуждение активности, умение подчиняться определённым правилам, организация, создание здорового эмоционального возбуждения, бодрого настроения.	Упражнение «Что нужно делать» Упражнение. «Узнай звук» Упражнение. «Угадай кто тебя позвал?» Релаксация. «Солнечные зайчики».	5 цилиндров с разными наполнителями: гаечками, песком, горохом, деревяшками, рисом.
6	«ЧУДО ДЕРЕВО»	Развитие способности	Упражнение «Изобрази	Кленовые листочки

		понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить своё. Совершенствование внимания, быстрота реакции. Создание здорового эмоционального возбуждения, бодрого настроения.	явление». Упражнение. Я – кленовый листочек». Упражнение «Хлопни, топни» Релаксация. «Отдых в чудесном лесу».	(разноцветные) – количество детей.
7	«ПОХОД В ДЖУНГЛИ»	Развитие способности понимать эмоциональное состояние, понимать других. Совершенствование внимания, развитие быстроты реакции. Снятие психомышечного напряжения.	Упражнение «Обезьянки» Упражнение «Летает, ползает, плавает» Упражнение «Паучок». Релаксация «Рыбки».	Бубен. Музыка «Звуки моря»
8	«ФАНТАЗЁРЫ»	Коррекция эмоциональной сферы психики детей. Совершенствование памяти. Создание бодрого настроения, здорового эмоционального возбуждения. Снятие психомышечного напряжения.	Упражнение «Чувствуем за спиной» Упражнение «Лепим скульптуру» Упражнение «Наоборот» Релаксация. «Плывём в облаках».	Ракушка, Фотографии людей в разнообразном движении, позе.
9	«КРУИЗ ПО МОРЮ»	Совершенствование памяти. Снятие психомышечного напряжения. Пробуждение активности, умение подчиняться определённым правилам, организация, дисциплина, сплочённость играющих.	Упражнение «Повтори и выполни!» Упражнение «Едем на корабле» Упражнение «Мы на море...» Релаксация «Кораблик».	Лист бумаги, простой карандаш.
10	«НЕЗНАЙКА В ЦВЕТОЧНОМ ГОРОДЕ»	Коррекция эмоциональной сферы. Развитие памяти, наблюдательности. Создание бодрого настроения, здорового эмоционального возбуждения. Снятие психомышечного напряжения.	Упражнение «Стрекоза». Упражнение «Путешествие». Релаксация. «Порхание бабочки». Упражнение «Рисование на песке».	Письмо, игрушка Незнайка. Музыка «Звуки природы»
11	«ВЕСЁЛАЯ ПРОГУЛКА»	Коррекция, развитие эмоциональной сферы психики. Обучение приёмам саморегуляции, саморасслабления для сброса психоэмоционального напряжения.	Упражнение «Волшебный мячик» Упражнение «Идёт дождь, снег». Упражнение «Представь себе» Релаксация «Веселая зарядка».	Мяч, поднос, солнце и к нему отдельно полоски-лучики (цвета радуги)
12	«ВОЛШЕБНАЯ НОЧЬ»	Коррекция, развитие эмоциональной сферы психики. Развитие памяти. Обучение приёмам саморасслабления для сброса психоэмоционального напряжения.	Упражнение. «Тренируем эмоции». Упражнение «Волшебные звёзды встали в ряд и начали танцевать». Упражнение «Торт» Релаксация «Плывём в облаках».	Музыка «Звуки природы»
13	«ЗИМНИЙ	Коррекция, развитие	Упражнение «Изобрази	Музыка «Звуки

	КАЛЕЙДОСКОП»	эмоциональной сферы психики. Обучение приёмам саморасслабления для сброса психоэмоционального напряжения.	явление». Упражнение «Тренируем эмоции» Упражнение «Огонь – лед». Релаксация «Мы просто немножко расслабимся и отдохнём».	природы»
14	«МОЯ МЕЧТА»	Коррекция, развитие эмоциональной сферы психики. Развитие памяти ощущений. Обучение приёмам саморегуляции, саморасслабления для сброса напряжения.	Упражнение «Пирамида любви». Упражнение. «Если нравится тебе, то делай так!» Релаксация. «Отдых на морском берегу». Упражнение «Эстафета дружбы».	Музыка «Звуки моря»
15	«ФАНТАСТИЧЕСКАЯ СНЕЖИНКА»	Развитие способности понимать эмоциональное состояние свое, сверстников. Формирование возможности к самовыражению, снятие барьеров в общении. Снятие психомоторного напряжения.	Упражнение «Снежинки». Упражнение «Снежинка». Упражнение «Камень – снежинка». Релаксация. «Снежинки».	Музыка «Звуки природы»
16	«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МОРЮ-ОКЕАНУ»	Развитие способности понимать эмоциональное состояние своих пап. Формирование моральных представлений, регулирование поведения и характера. Снятие психомоторного напряжения.	Сказка. «Путешествие по морю-океану». Упражнение «Волшебный танец». Релаксация «Океан». Упражнение «Рисование на песке» «Море-океан».	Сенсорная тропа, большой пуфик, подушки с гранулами. Картинки морских и пресноводных рыб. Музыка танцевальная и шум моря
17	«ИСТОРИИ. ФАНТАСТИКА»	Развитие способности понимать эмоциональное состояние своей семьи. Формирование моральных представлений, регулирование поведения и характера. Снятие психомоторного напряжения.	Упражнение. «Перевоплощение». Упражнение. «История Фантика». Упражнение «Сновидения Фантастика. Релаксация «Поупражняем кожу всего тела».	Игрушка-Фантастик. Листы бумаги; разноцветные карандаши или фломастеры.
18	«ПУТЕШЕСТВИЕ ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС»	Развитие способности понимать эмоциональное состояние своих друзей. Проявлять доброту и уважение к своим сверстникам. Формирование возможности к самовыражению, снятие барьеров в общении. Снятие психомоторного напряжения.	Упражнение «Волшебный лес». Упражнение «Егоза». Упражнение «Кто, что самый-самый». Релаксация «Давайте отдохнем».	Музыка голоса птиц.
19	«ВЕТЕР- ВЕТЕР ТЫ МОГУЧ»	Развитие способности понимать эмоциональное состояние окружающих. Формирование моральных представлений, возможности к	Упражнение «Веселая зарядка». Упражнение «Ветер дует на ...». Упражнение «Пылесос и пылинки».	Музыка «Звуки природы»

		самовыражению, снятие барьеров в общении. Снятие психомоторного напряжения.	Релаксация «Тихое озеро».	
20	«ПУТЕШЕСТВИЕ К СОЛНЫШКУ»	Закрепление и расширение полученных детьми моральных представлений. Развитие творчества. Снятие психоэмоционального напряжения.	Упражнение «Солнце». Упражнение «Солнечный лучик». Упражнение «Если нравится тебе, то делай так!». Релаксация «Солнечные зайчики».	Музыка «Звуки природы»
21	«ЦВЕТОЧНОЕ ЦАРСТВО»	Закрепление и расширение полученных детьми ранее сведений, относящихся к социальной компетентности. Развитие творчества. Снятие психомышечного напряжения	Упражнение «Разноцветный букет». Упражнение. «Из семени в цветочек». Упражнение «Цветок». Релаксация «Цветок».	Музыка «Звуки природы»
22	«ЖИЛ НА СВЕТЕ ЗВЁЗДОЧЁТ»	Совершенствование внимания. Пробуждение активности, умение подчиняться определённым правилам, организация, создание здорового эмоционального возбуждения, бодрого настроения.	Упражнение «Поймай ладошками» Упражнение «Яблоко». Релаксация «Очищение от тревог». Упражнение «Моя звезда».	Шапка и накидка «Звездочёта Листы (соединение цифр от 1 до...); разноцветные карандаши или фломастеры. Музыка «Звуки природы»
23	«ВОЛШЕБНЫЙ СОН»	Совершенствование памяти. Снятие психомышечного напряжения. Пробуждение активности, умение подчиняться определённым правилам, организация, дисциплина, сплочённость играющих.	Упражнение «Предмет по кругу». Упражнение «Тух-тибидух». Упражнение «Доброе животное». Релаксация «Волшебный сон».	Линейка. Музыка «Звуки природы»
24	«ПТИЦА СЧАСТЬЯ»	Коррекция эмоциональной сферы. Развитие памяти, наблюдательности. Создание бодрого настроения, здорового эмоционального возбуждения. Снятие психомышечного напряжения.	Упражнение. «Полет птицы». Упражнение «Если нравится тебе, то делай так!». Упражнение «Надоедливая муха». Релаксация «Полет высоко в небе»	Картинки: гадкий утёнок, лебедь. Музыка «Звуки природы»
25	«ЗВЁЗДЫ ПЛАНЕТЫ»	Совершенствование внимания. Коррекция эмоционально-личностной сферы психики детей. Закрепление приёмов релаксации.	Упражнение «Полёт в Солнечное царство, космическое государство». Упражнение «Росток». Упражнение «Пловцы». Релаксация «Летняя ночь».	Картинки: планеты, космодром, Байконур, космический корабль. Свеча

#### **1.4. Планируемые результаты:**

Дети, прошедшие курс развивающих-коррекционных занятий владеют приемами саморасслабления, у большинства детей снижен уровень психоэмоционального напряжения, сформировано восприятие цвета, звука, ритма, расширен позитивный положительный потенциал. Снизиться количество детей с признаками гиперактивности, тревожности и агрессивности у детей уменьшится число страхов, сформируется дифференциация своих чувств, расширятся представления детей о самих себе и окружающем мире, появиться положительная динамика психического развития детей и развития произвольной сферы.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации Программы**

Реализация программы проходит в три этапа: первичная диагностика, коррекционная работа и вторичная диагностика.

#### **Общие принципы работы в сенсорной комнате с детьми:**

##### **1. Принцип индивидуальности.**

При составлении плана и программы учитывается возраст детей, время проведения занятий и форма (индивидуальная или подгрупповая).

##### **1. Принцип этапности.**

В течение всей работы педагог-психолог знакомит детей с сенсорной комнатой, интерактивным оборудованием и его возможностями. Затем оценивается динамика усвоения того или иного навыка и в зависимости от этого педагог-психолог модифицирует или адаптирует степень сенсорной нагрузки.

##### **1. Дифференцированный подход реализуется в нескольких направлениях:**

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

##### **1. Принцип уважения.**

Педагог-психолог, работающий с детьми индивидуально или (подгруппой) привлекает его (их) к совместной деятельности в специально созданной сенсорной комнате. Делает он это без психологического принуждения, опираясь на интерес ребёнка (детей) к содержанию и форме занятий и активизируя его своим партнёрским участием.

##### **1. Принцип «Не навреди!»**

Использовать любые формы работы в сенсорной комнате, которые ведут к достижению поставленных целей и задач, соблюдая при этом все правила предосторожности при взаимодействии с интерактивным оборудованием в сенсорной комнате.

### **Структура занятия в сенсорной комнате**

1. Ритуал приветствия. (Вхождение в процесс). Создание положительного эмоционального настроения.
2. Психогимнастика (комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление).
3. Игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты.
4. Элементы сказкотерапии.
5. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, ароматерапия, мышечная релаксация).
6. Рефлексия. Обобщение. (Сравнение поставленных и достигнутых целей – какие чувства испытали, что получили для себя, определение последующих целей).
7. Ритуал прощания (Проговаривание слов благодарности каждому участнику).

#### **1. Вводная часть**

«*Ритуал приветствия*» - вступление в контакт на материале: «Здравствуй, рад новой встрече!».

- формирование чувств общности;
- проявление открытых эмоций и чувств, различными приемлемыми способами (словесными, телесными);
- владение невербальными и вербальными средствами приветствия и поддержания контакта.

#### **2. Основная часть**

*Двигательно-танцевальные движения:*

- развитие выразительности в мимике и координации движений;
- снятие психоэмоционального напряжения и расслаблению мышц тела;
- формирование произвольности движений;
- раскрытие всех ресурсов музыкотерапии в гармонизации личности ребёнка;
- восстановление психоэмоционального состояния и психофизиологических процессов средствами музыкального искусства.

*Игры в сухом бассейне*

- снятие напряжения, усталости, расслабление мышц спины, плечевого пояса, развитие всех психических процессов.

#### **3. Заключительная часть**

«*Релаксация*» - элементы рефлексии, сопровождающие музыкальной композиции.

Музыка усиливает эффект любого психотерапевтического воздействия на 40%. восприятие полученных ощущений музыкальных композиций, выразительное исполнение в мимике и движениях.

- умение правильно пользоваться навыками релаксации;
- повышение эмоциональной устойчивости у детей.

«Обобщение», - подведение итога занятия, организация обратной связи, которая сопровождается вопросами для обсуждения в форме диалога, который позволить ребенку глубже осознать, какие знания, умения, навыки он получил, выполняя те или иные задания на данном занятии.

- освоение коммуникативных умений самораскрытия;
- умение рассказывать о себе;
- развивать способность делиться своими переживаниями, эмоциями;
- умение слушать и слышать другого;
- умение обсуждать к осмыслению своих поступков и поступков другого.

№	Методики	Возраст	Назначение методики	Краткое описание методики
1.	«Лесенка»	с 4 – 7 лет	Методика изучает самооценку ребенка: как он оценивает свои личностные качества, свое здоровье, свою внешность, свою значимость в коллективе (группа детского сада, школьный класс), в семье.	Ребенку предлагается бланк с изображенными лестницами. Ребенку предлагают определить свое место на лестнице здоровья, красоты и т.д.
3.	Методика «Два дома»	4 – 6 лет	Цель методики – определить круг значимого общения ребенка, особенности взаимоотношений в семье, в детской группе, выявление симпатий к членам группы, выявление скрытых конфликтов, травмирующих для ребенка ситуаций.	Ребенку предлагают поселить в нарисованные на листе красный и черный домики жильцов.
5.	Методика ДДЧ (Дом-Дерево-Человек)	с 5 лет	Методика направлена на изучение личностных особенностей ребенка, в том числе поведенческих особенностей, внутренних мотивов.	Методика включает в себя три теста, каждый из которых может использоваться отдельно, самостоятельно:
6.	Тест тревожности Тэмпл, Дорки, Амен	4 – 7 лет	Методика используется для исследования тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми. Определение степени тревожности раскрывает внутреннее отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками	Ребенку последовательно предъявляют 14 рисунков. Каждый рисунок представляет некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы с прорисованным

			и взрослыми в семье, детском саду, школе.	лицом (улыбающееся и печальное лицо), по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. Ребенку предлагают подобрать к каждой ситуации подходящее лицо для изображенного ребенка. Рисунки выполнены в двух вариантах: для девочек и для мальчиков.
7.	Цветовой тест Люшера	с 4 лет	Цветовой тест Люшера используется для оценки эмоционального состояния и уровня нервно-психической устойчивости; выявления внутриличностных конфликтов и склонности к депрессивным состояниям и аффективным реакциям.	Ребенку предъявляются восемь различных по цвету карточек, и предлагается сделать выбор наиболее привлекательных цветов на момент тестирования. Набор карточек предъявляется дважды.
8.	Методика «Кактус»	с 4 лет	Методика направлена на изучение состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.	Ребенку предлагают на листе бумаги нарисовать кактус таким, как он его представляет. Затем проводится беседа.
9.	Рисунок семьи	с 4 лет	Методика направлена на изучение особенностей восприятия ребенком внутрисемейных отношений.	Ребенку предлагают нарисовать свою семью.

## **Программно-методическое обеспечение программы.**

### **Перечень оборудования сенсорной комнаты**

1. *Сухой бассейн.* Игры в «сухом» бассейне способствуют психоэмоциональному развитию ребенка. Сухой бассейн удовлетворяет потребность ребенка в гармоничных движениях, стимулирует его поисковую и творческую активность, снижает уровень психоэмоционального напряжения. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Мягкие стенки бассейна и пластмассовые шарики служат безопасной опорой для тела. Бассейн с подсветкой меняется цвет шариков, что стимулирует зрительные ощущения и восприятия ребенка.
2. *Музыкальный центр + набор музыкальных дисков* – (специальные записи, в которых музыка переплетена с шумом воды, ветра, пением и птиц и т.п.) Музыка может повышать/понижать тонус мускулатуры, оказывать обезболивающее воздействие, усиливать иммунные реакции. Ее благотворное влияние на нейроэндокринную систему помогает преодолеть состояние одиночества, улучшает психоэмоциональный фон, повышает социальную активность, облегчает формирование новых отношений и установок; развитие слухового восприятия; создание психологического комфорта. Музыкотерапия - психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние, идеально подходит для релаксации.
3. *Аквалампа - (детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной).* Такая колонна – основной и неотъемлемый элемент сенсорной комнаты. Она эффективна для стимуляции зрительных и тактильных ощущений. Безопасное угловое зеркало, помещенное за пузырьковой колонной, заполненной водой, резвятся разноцветные шарики, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они, то всплывают вверх, в цветных, переливающихся струях, то падают вниз. Всё это визуально увеличивает пространство, а мягкая платформа, окружающая колонну, позволяет удобно расположиться рядом и ощущать тактильно и зрительно ее благотворное терапевтическое воздействие: успокоиться, расслабиться, настроиться на позитивное взаимодействие с окружающей средой.
4. *Аромонабор – генератор запахов* – для аромоигр и ароматерапии. Запахи выполняют важную связующую функцию между телом и сознанием и направленно воздействуют на настроение ребенка (лаванда, корица,

- сандаловое дерево, роза, валериана - и оказывают расслабляющее и успокаивающее действие).
5. *Набор тактильных шариков (мячей)* - пластмассовые, металлические, резиновые, используются с целью повышения мышечного тонуса, снятия мышечных зажимов, развития вестибулярного аппарата, развития тактильной чувствительности, пространственных представлений, коррекции осанки, развития навыков партнерского взаимодействия.
  6. *Проектор и компьютер создают Живую стену.*
  7. *Песок в ящике с подсветкой.* Рисование песком - нетрадиционное направление изобразительного искусства. Песочная живопись (в том числе, как и общение с натуральным материалом) - развивает тактильную чувствительность и моторику пальцев, пространственное восприятие, мышление и внимание, воображение и фантазию. При рисовании песком развивается умение адаптироваться в меняющихся условиях, исследовательский интерес, познавательная активность. Это как способ снятия психологического напряжения, страхов и фобий, успокаиваться, гармонизировать внутренний мир, поднимать себе настроение.
  8. *Мягкое напольное покрытие* - маты обеспечивают комфорт и безопасность в сенсорной комнате; предназначены преимущественно для релаксации и спокойных развивающих игр.
  9. *Большой пуфик-кресло с гранулами* - позволяет снять излишнюю напряженность, успокоиться, принять удобную для наблюдения позу. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие пенополистерольные гранулы оказывают мягкое приятное воздействие и способствуют лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает вентиляцию и сухое тепло.
  10. *Сенсорная тропа для ног.* – ходьба по ней полезна для развития тактильного восприятия, координации и профилактики плоскостопия.
  11. *Фиброоптический гриб* состоит из фиброоптического волокна. Направлен на тренировку и развитие тактильных ощущений, моторики, восстановления зрения, снятие стресса, напряжения.
- Всё это создаёт эмоциональный комфорт и положительно влияют на психическое здоровье ребенка.***

## Список литературы

1. Браудо Т. Е. и др. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
2. Караваева Е. В. Психологическая работа с детьми в сенсорной комнате: формы и методы. // В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
3. Кириченко Ю. А. Коррекция игровой деятельности в сенсорной комнате// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
4. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. – 2-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2002.
5. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л.Женерова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой. –СПб.: ХОКА, 2007
6. Симановский А. Э. Развитие творческого мышления детей. Ярославль «Академия развития» 1997.
7. 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.
8. Сонин В. А. Психологический практикум: задачи, этюды, решения. – М. Московский психолого-социальный институт Изд-во «Флинта» 1
9. «Сенсорная комната - волшебный мир здоровья». Учебно-методическое пособие под общей редакцией В.Л. Жевнерова.
10. Брусиловский Л.С. Музыкаотерапия, в кн.: «Руководство по психотерапии», Ташкент, 1979.
11. Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната № 10) Сост. Горошенкова Н.В., - СПб, 2000.
12. Хватова М.В. Влияние пролонгированного музыкального воздействия на развитие функций мозга ребёнка. Автореферат, - Тамбов, 1996.
13. Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации. -М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575812

Владелец Орехова Елена Николаевна

Действителен с 18.05.2021 по 18.05.2022