

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Смоленской области
Муниципальное образование Руднянский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №2 города Рудня»

Принята на педагогическом совете
МБОУ «РСШ №2»
протокол № 1 от 29.08.2024 г.

Утверждено
Директор школы _____
Приказ № 69 от 29.08.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

Направленность: социально-педагогическая

«Волшебный мир»

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Львова Алина Сергеевна

педагог дополнительного образования

г.Рудня

2024 год

Пояснительная записка

В современном мире все школьники перегружены негативной информацией. Ребят преследуют постоянные стрессы и как приятно иногда попасть в волшебную сказку, в которой все звучит, переливается, манит, помогает расслабиться... Сенсорная комната – профилактическое средство школьного переутомления, особенно для младших школьников, так как они более всех подвержены утомлению. Она создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность. Это комфортная обстановка, сохраняющая и укрепляющая здоровье детей. Периодическое и многократное посещение ребенком сенсорной комнаты позволяет решать многие задачи его развития, сохраняя и укрепляя здоровье детей.

Актуальность программы: Данная программа направлена на снятие психо-эмоционального напряжения, социализацию личности и самоутверждение, что соответствует требованиям современной педагогики.

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

Задачи программы:

Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:

- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
- активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т. д.);
- устранение агрессивности и других форм нарушения поведения детей;
- создание положительного эмоционального фона,
- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок, снятие состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости и агрессии;
- формирование адекватного отношения к обучению и развитие положительных учебных мотиваций, улучшение успеваемости школьника.

Развитие коммуникативной сферы детей:

- эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;
- формирование у обучающихся опыта позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом.
- преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

Развитие психических процессов и моторики детей:

- произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;
- память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности;
- развитие двигательных функций;
- психомоторная коррекция: развитие общей и мелкой моторики, тактильная тренировка рук и стоп,
- развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

По итогу реализации дополнительной программы «Волшебный мир» у обучающегося будут сформированы:

Личностные результаты

- Формирование позитивного Я- концепции, устойчивой самооценки, психический и личностный рост детей;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование у детей способности самостоятельно выявлять, оценивать и предотвращать тревожные состояния;
- Осознание себя и своего места в обществе.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения, ставить цели и задачи в учебе и познавательной деятельности;
- учиться наблюдать, моделировать ситуацию с помощью учителя;
- учиться делать правильный выбор и быть готовым нести за него ответственность на основе внутренней позиции.

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе, выполнять различные роли, анализировать, оценивать себя и других;
- слушать и понимать других людей, позитивно взаимодействовать с ними;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией;
- ориентироваться в ситуации общения, вступая в контакт и поддерживая его;
- учиться использовать словесные и несловесные средства общения.

Обучающиеся научатся:

1. Понимать индивидуальные и эмоциональные особенности себя и других людей, внешний и внутренний мир;
2. Выражать свои чувства и понимать чувства других людей с помощью мимики, жестов, движений, пантомимики;
3. Применять различные способы бесконфликтного поведения со сверстниками, взрослыми людьми, использовать способы позитивного разрешения конфликтных ситуаций, вести конструктивный диалог;
4. Научится преодолевать застенчивость, нерешительность, неуверенность в себе, внутренне раскрепощаться.

Обучающиеся получают возможность:

1. Общаться, несмотря на разницу желаний и возможностей, высказывать своё мнение о друзьях, замечая их хорошие и плохие поступки;
2. Оказывать помощь другим детям в трудной ситуации, учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника.
3. Данная программа даст возможность ребенку адаптироваться к новым условиям жизни, создаст у него чувство принадлежности к группе, положительного эмоционального фона, дети смогут овладеть определенными коммуникативными навыками, игровой деятельностью, умением понимать свое эмоциональное состояние, научиться распознавать чувства других людей, расширит представления об окружающем мире. Так же смогут анализировать причины межличностных конфликтов и смогут самостоятельно их регулировать.

Характеристика участников образовательного процесса:

Данная программа предназначена для учащихся 5 классов и рассчитана на 1 год, 36 часов (1 час в неделю)

Формы организации детей на занятиях: подгрупповая, индивидуальная.

Срок реализации программы – 1 год.

Диагностические исследования проводятся в соответствии с программой мониторинга образовательных достижений учащихся МБОУ «РСШ №2» при использовании следующих диагностических методик:

1. Проективный тест «Кактус» М.А.Панфиловой. Данный тест предназначен для определения состояния эмоциональной сферы ребенка, наличия агрессивности, ее направленности и интенсивность.
2. Тест тревожности Дорки, Амен. (*Компьютерное тестирование*). Цель теста: диагностика эмоциональных реакций ребенка на некоторые привычные для него жизненные ситуации, диагностика тревожности.
3. Тест школьной тревожности Филипса. (*Компьютерное тестирование*). Цель: определить уровень и характер тревожности, а также выявить область действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги.
4. Социально-психологическая адаптированность (СПА). Автор: К. Роджерс, Р. Даймонд, Т. В.Снегирёва. Цель: выявляется уровень социально-психологической адаптированности обучающихся; причины дезадаптации подростков.
5. Анкета школьной мотивации Н. ГЛускановой. Цель: выявляются ведущие тенденции в сфере отношений обучающихся к школьному обучению.
6. Цветовой тест Люшера. (*Компьютерное тестирование*). Цель: определение нервно-психического напряжения, работоспособности.
7. Карта эмоционального состояния ребенка (заполняется после каждого занятия).

Содержание программы

Противопоказания

Противопоказанием для проведения занятий в сенсорной комнате являются соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога), аллергия, инфекционные заболевания.

Основные методы работы

- Элементы сказкотерапии, арттерапии с импровизацией.
- Психогимнастика.
- Игры на развитие навыков общения.
- Игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения.
- Ролевые игры.
- Релаксация.

Формы организации коррекционно-развивающих занятий

- Индивидуальная работа.
- Групповая работа.

Методики работы

- 1) Цвето - светотерапия (релаксация с помощью цвета и света).
- 2) Звуко - музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки).
- 3) Ароматерапия (воздействие запахов на нервную систему и психическое состояние человека).
- 4) Арт-терапия

Структура занятия

- Ритуал начала занятия.
- Игровое задание на развитие психических процессов.
- Релаксационное упражнение, позволяющее детям расслабиться, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение.
- Ритуал окончания занятия.

Этапы реализации программы

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

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование сенсорной комнаты:

- Фиброоптические волокна «Звездный дождь»
- Пуфик-кресло - 4 шт
- Сенсорный уголок с мерцающими фиброоптическими нитями
- Пузырьковая колонна – 2 шт.
- Напольный лабиринт "Звездное небо".
- Настенный модуль для развития мелкой моторики и цветового восприятия
- Сухой душ
- Световой проектор со встроенным ротатором «Болид»
- Сухой бассейн

Виды и формы работы в сенсорной комнате

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
Мягкое напольное и настенное покрытие	Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие воображения. Развитие: образа тела; общей моторики; пространственных представлений. Саморегуляция психического состояния	Упражнения на релаксацию. Упражнения на воображение. Игры на снятие агрессивности

Сухой бассейн	Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения. Развитие: кинестетической и тактильной чувствительности; образа тела; пространственных восприятий и представлений; Коррекция уровня тревожности, агрессивности	Игра «Море шариков». Имитация плавания. Игра на снятие агрессивности. Игровые упражнения по коррекции уровня тревожности. Упражнения на релаксацию. Сеансы психофизической разгрузки. Игры на воображение. Игра «Дыши и думай»
Мягкий остров	Реабилитация нервно-психического состояния. Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Саморегуляция психического состояния	Упражнение «Улыбка». Комплекс упражнений на релаксацию. Комплекс упражнений на воображение
Проектор направленного света	Обогащение восприимчивости и воображения	Музыкотерапия. Светотерапия
Набор дисков СД-	Обогащение восприятия и воображения. Создание психологического комфорта. Релаксация: воздействие слуховых образов. Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения. Активизация двигательной активности. Формирование навыков саморегуляции.	Музыкальное фоновое сопровождение игр, заданий, упражнений, релаксации
Арома набор	Развитие обоняния. Формирование умения дифференцировать запахи. Стабилизация психического состояния. Релаксация	Упражнение «Узнай запах»
Кресло с гранулами	Тактильная стимуляция соприкасающихся с ним частей тела. Релаксация	Релаксационные упражнения
Проектор цветовой	Привлекает внимание. Завораживает. Релаксационное воздействие. Развитие фантазии и воображения	Упражнения на воображение

Информационно-методическое обеспечение

1. Ноутбук.
2. Настенное панно «Бесконечность».
3. Мягкое напольное покрытие для мультисенсорной комнаты.
4. Гимнастический мяч с игольчатой поверхностью.
5. Мяч игольчатый.

6. Распылитель для ароматерапии.
7. Набор масел для массажа и ароматерапии.
8. Прибор динамической заливки света.
9. Зеркальный шар.
10. Комнатный водный фонтан.
11. Маты напольные.
12. Сенсорная тропа для ног.
13. Массажная ребристая дорожка.
14. Тренажер функциональной активности мозга.
15. Набор канцелярских принадлежностей.

Содержание учебного плана

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	«Уроки здоровья»	2	1	1	Индивидуальные дневники настроения
2	«Я один такой на свете»	4	1	3	Проблемные ситуации
3	«Учись управлять собой»	6	2	4	Социально-моделирующая игра
4	«Все мы разные»	6	1	5	Индивидуальные дневники настроения
5	«Диалог добра и зла»	6	1	5	Листы адаптации
6	«Я и мои друзья»	6	1	5	Листы адаптации
7	«Радость общения»	6	1	5	Индивидуальные дневники настроения
Итого		36	8	28	

Содержания учебного плана

Раздел 1. Уроки здоровья.

Теория: Психологическое здоровье школьника. Положительные и негативные эмоции человека.

Практика: Сюжетно-ролевые игры, викторины, познавательные игры: «Часики», «Солнышко», «Шаловливые ноги»

Раздел 2. Я один такой на свете.

Теория: Понимания важности совершения добрых поступков, формирование основ морали – осознанной необходимости определенного поведения, обусловленного в обществе проявлением внимательного отношения к окружающим.

Практика: Ознакомление со способами восстановления эмоционального равновесия.

Раздел 3. Учись управлять собой.

Теория: Повышение уверенности в себе, развитие умения говорить о своих сильных сторонах, повышение внутригруппового доверия.

Практика: Обучение элементам аутотренинга, самостоятельному расслаблению организма, повышение сплоченности группы.

Раздел 4. Все мы разные.

Теория: Индивидуальные особенности личности. Характер и темперамент человека. Способности.

Практика: Обучение применению мимики и жестов в обыденной жизни, развитие

умения находить положительные стороны в людях. Социально- моделирующая игра, ролевая игра

Раздел 5. Диалог добра и зла.

Теория: Обучение определению положительных и отрицательных черт характера, передачи настроения других людей.

Практика: Развитие умения различать проявления добра и зла, снятие психоэмоционального напряжения, установление телесного контакта, обучение приемам релаксации.

Раздел 6. Я и мои друзья.

Теория: Что такое дружба? Настоящий друг.

Практика: Развитие чувства принадлежности к группе, положительного эмоционального фона.

Раздел 7. Радость общения.

Теория: Бесконфликтное общение.

Практика: Развитие коммуникативных навыков, обучение самомассажу.

Календарный учебный график

	Тема	Количество часов	Планируемые сроки
1	1 раздел: «Уроки здоровья» 1. Психологическое здоровье человека. 2. Дыхание жизни.	2	сентябрь
2	2 раздел: «Я один такой на свете» 1. Добрые поступки. 2. Покажи себя со стороны. 3. Мой мир 4. Учись самовыражаться.	4	сентябрь - октябрь
3	3 раздел: «Учись управлять собой» 1. Уверенность в себе. 2. Моя самооценка. 3. Помоги себе сам! 4. Хорошее настроение. 5. Потаенные места. 6. По дороге успеха.	6	октябрь - ноябрь
4	4 раздел: «Все мы разные» 1. Индивидуальные особенности личности. Характер и темперамент человека. 2. Мои способности. 3. Мое настроение. 4. Саморазвитие. 5. Горы уверенности. 6. Все кончается, а мы – остаемся!	6	Декабрь - январь
5	5 раздел: «Диалог добра и зла» 1. Доброе тепло	6	Февраль-март

	2. Что такое хорошо? 3. Все самое интересное. 4. На распутье. 5. Приемы релаксации. 6. По реке хорошего настроения.		
6	6 раздел: «Я и мои друзья» 1. Что такое дружба? Настоящий друг. 2. Друг познается в беде. 3. В пещере страхов. 4. На мосту бесстрашия. 5. На болоте неприятностей. 6. Фонтан желаний.	6	Март-апрель
7	7 раздел: «Радость общения» 1. Бесконфликтное общение. 2. Самомассаж. 3. Мы – самые лучшие! 4. Мы живем среди людей. 5. В лесном театре. 6. Земля общения.	6	Апрель-май
ИТОГО		36 часов	

Литература.

1. Журнал "Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии"
<http://www.schoolpress.ru/journal/issues/razvitiye/index.php>.
2. Кальмова С. Е., Орлова Л. Ф., Яворовская Т. В. Сенсорная комната - волшебный мир здоровья. 2006 г.
3. Мир Психологии" - <http://psychology.net.ru>
4. Педагогическая библиотека" - <http://www.pedlih.rti>.
5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). [Электронный ресурс] – URL: http://edu.shd.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=7032:2017-02-03-09-18-05&catid=291:2017-02-03-06-36-28&Itemid=387
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] – URL: <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/prikaz-minprosveshcheniya-rossii-ot-09-11-2018-196-ob-utverzhenii-poryadka-organizatsii-i-osushchestvleniya-obrazovatelnoj-d.html>
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – Новосибирск: Норматика, 2013. – 128 с.