

ГБУ "Курганский центр социальной
помощи семье
и детям"



Методические рекомендации

**по организации деятельности сенсорной комнаты
для оказания психологической помощи в рамках
социального сопровождения семьям с детьми от 0 до 3 лет,
имеющих ограничения жизнедеятельности**

Курган, 2018

Автор:

Кузовкова Александра Александровна - заведующий отделением психологической помощи женщинам и детям, оказавшимся в кризисной ситуации, ГБУ «Курганский центр социальной помощи семье и детям».

Рецензент:

Федосеева Виктория Викторовна - заместитель директора, заведующий Методическим центром ГБУ «Курганский центр социальной помощи семье и детям».

Редактор:

Печерина Оксана Николаевна - специалист по социальной работе Методического центра ГБУ «Курганский центр социальной помощи семье и детям».

Методическое пособие адресовано специалистам учреждений и организаций социальной сферы, а также специалистам ведомств системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, работающим с семьями и детьми.

Методические рекомендации по организации деятельности сенсорной комнаты для оказания психологической помощи в рамках социального сопровождения семьям с детьми от 0 до 3 лет, имеющих ограничения жизнедеятельности.

Курган: Государственное бюджетное учреждение «Курганский центр социальной помощи семье и детям», 2018 г. - 51 с.

Введение.....	4
Программа работы сенсорной комнаты.....	6
1. Программа релаксации.....	10
2. Программа развития тактильно-звуковой среды.....	15
3. Программа развития опорно-двигательного аппарата.....	24
4. Программа развития зрительно-слуховой среды.....	29
5. Программа развития пространственных представлений.....	35
Приложения.....	44
Перечень программ работы занятий сенсорной комнаты для детей в возрасте от 0 до 3 лет, имеющих ограничения жизнедеятельности, обусловленных сензитивными периодами развития ребенка, возрастными и психическими особенностями.....	44
Календарный план мероприятий.....	45
Журнал учёта мероприятий сенсорной комнаты.....	46

Введение

Создание и организация деятельности сенсорных комнат для оказания психологической помощи в рамках социального сопровождения семьям с детьми от 0 до 3 лет, имеющих ограничения жизнедеятельности, на базе организаций социального обслуживания реализуется в рамках подпрограммы "Комплекс мер по формированию современной инфраструктуры служб ранней помощи детям-инвалидам, детям с ограниченными возможностями здоровья и семьям, их воспитывающим, на территории Курганской области" государственной программы Курганской области "Разные дети - равные возможности".

Деятельность сенсорных комнат осуществляется в формате семейных индивидуальных и групповых занятий, направленных на развитие сенсорного опыта детей целевой группы, формирование у родителей знаний о способах развития сенсорных способностей ребёнка, позитивного опыта детско-родительских отношений в формате развивающего общения.

Целью деятельности сенсорных комнат является создание условий для психического развития детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) раннего возраста в соответствии с их возрастными нормами и с учетом состояния здоровья.

Задачи деятельности сенсорных комнат:

- развить когнитивную сферу ребенка;
- сформировать умение снижать мышечное напряжение у детей и родителей;
- ознакомить родителей о способах развития детей в рамках сензитивного периода с учетом состояния здоровья.

Основными направлениями деятельности сенсорных комнат являются создание условий для психического развития детей-инвалидов, детей с ОВЗ с раннего возраста в соответствии с их возрастными нормами и с учётом состояния здоровья, гармонизация детско-родительских отношений.

Организационными формами работы сенсорной комнаты являются

семейные индивидуальные и групповые занятия.

Развивающие занятия в сенсорной комнате проводятся педагогами-психологами отделений по работе с семьей и детьми не реже 2 раз в неделю, не менее 6 месяцев. (2 цикла в год).

Результативность и эффективность занятий оценивается на основании анализа результатов первичной, и итоговой диагностики, анкетирования.

Ожидаемые результаты организации деятельности сенсорной комнаты:

- повышение доступности и качества психологической помощи для детей и семей целевой группы, проживающих, в том числе, в рабочих поселках и сельской местности;
- развитие сенсорного опыта детей раннего возраста;
- повышение сенсорного опыта детей раннего возраста;
- повышение психолого-педагогических компетенций родителей по вопросам развития сенсорных способностей ребенка;
- формирование опыта позитивных детско - родительских отношений.

Программа работы сенсорной комнаты

Программа работы занятий сенсорной комнаты рассчитана на детей в возрасте от 0 до 3 лет, имеющих ограничения в жизнедеятельности, обусловлена сензитивными периодами развития ребенка, возрастными и психическими особенностями.

Цель программы: создание условий для психического развития детей-инвалидов, детей с ОВЗ раннего возраста в соответствии с их возрастными нормами и с учетом состояния здоровья.

Задачи программы:

- развить когнитивную сферу ребенка;
- сформировать умение снижать мышечное напряжение у детей и родителей;
- ознакомить родителей о способах развития детей в рамках сензитивного периода с учетом состояния здоровья.

Для гармоничного развития в сензитивный период детей с рождения и до 1 года специалист ставит перед собой *задачи:*

- развить моторную координацию, ориентировочные реакции;
- скорректировать слуховые ориентировочные реакции;
- развить тактильные ощущения;
- развить эмоциональную сферу;
- развить общую и мелкую моторику.
- ознакомить родителей о способах взаимодействия с детьми в рамках сензитивного периода с учетом состояния здоровья.

Для гармоничного развития в сензитивный период детей с 1 года и до 3 лет специалист ставит перед собой *задачи:*

- развить наблюдательность и внимание;
- развить высшие психические функции (мышление, память, внимание, восприятие, воображение);
- развить эмоциональную сферу;
- развить способность к произвольной регуляции деятельности (снизить импульсивность, неусидчивость, развить концентрацию внимания);
- повысить устойчивость к стрессогенным раздражениям;

- обучить приемам психоэмоциональной разгрузки;
- обучить родителей взаимодействию с ребенком, исходя из сензитивного периода.

Занятия проводятся в группах численностью до 3 семей и индивидуально. Для начала занятий и введения ребенка в группу необходимо ознакомиться с индивидуальными особенностями ребенка, имеющего ограничения жизнедеятельности.

Группы рекомендуется формировать на основании классификации психологических нарушений. Важно учитывать, что оборудование сенсорной комнаты достаточно разнообразно и использовать его лучше ограниченно. В зависимости от особенностей развития ребенка используется определенный вид оборудования (в соответствии с классификацией).

Занятия проводятся обязательно в присутствии близкого ребенку человека (матери или отца).

Классификация психологических нарушений:

1. Астенические проявления.

Активная стимуляция детей с астеническим синдромом к разнообразной деятельности часто приводит к быстрому их утомлению, поэтому занятия нужно заканчивать до того, как наступил спад активности. Индивидуальная продолжительность занятий в данном случае наращивается постепенно от 7 до 15 минут.

2. Коммуникативные нарушения.

Рекомендуется выявить наиболее «приятные» раздражители, создающие эмоциональный комфорт, и постараться ограничиться только ими.

3. Синдром гиперактивности (двигательной расторможенности).

Для занятий с детьми с синдромом гиперактивности в тёмной сенсорной комнате необходимо регламентировано использовать аудиовизуальные и тактильные раздражители, снизить нагрузку на сенсорную систему, исключить элементы активной стимуляции.

4. Эпилептический синдром или готовность к эпилепсии.

Занятия с детьми, страдающими данным видом заболевания, проводятся только после консультации с врачом. Если врач допускает возможность занятий, то время пребывания в сенсорной комнате

необходимо строго ограничить. Звуковые и световые сигналы при этом не должны быть ритмичными. Необходимо отказаться от мелькающих эффектов и не использовать проекторы с мерцающим светом, например, «Диско-шар», прибор «Нирвана», фиброоптический модуль «Веселая гроза».

5. Нарушения зрения.

Занятия с такими детьми требуют особого подхода. В этом случае акцент делается на более сохранные слуховые анализаторы, занятия проводятся в тёмной комнате.

6. Нарушение слуха.

Ориентация на тактильное, зрительное сопровождение.

7. Тревожные дети.

При работе с такими детьми нужно исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

8. Дети с признаками расстройства аутистического спектра.

Дети с данным диагнозом склонны к перевозбуждению. В зависимости от эмоциональных особенностей ребенка используется определенный вид оборудования (не рекомендуется применять: интерактивную воздушно-пузырьковую трубку, фиброоптический модуль «Веселая гроза», «Диско-шар», прибор «Нирвана», светильник «Аквариум», батут).

Программа работы сенсорной комнаты включает в себя 2 блока, 5 программ, 30 занятий:

1. Релаксационный блок:

Включает в себя релаксационные упражнения, процедуры развивающие опорно-двигательный аппарат, массаж тела (программы 1,3).

2. Активационный блок:

Включает в себя развитие тактильной среды, зрительно-слуховой среды, пространственные представления (программы 2,4,5).

Перечень программ:

1. Программа релаксации;
2. Программа развития тактильно-слуховой среды;
3. Программа развития опорно-двигательного аппарата;

4. Программа развития зрительно-слуховой среды;
5. Программа развития пространственных представлений.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Входная диагностика (начало программы).
3. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.
4. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).
5. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, мышечная релаксация).
6. Выходная диагностика (окончание программы).
7. Ритуал прощания.

1. Программа релаксации

Цель программы: повышение материнской чувствительности и восприимчивости к нуждам ребенка.

Задачи программы:

- снизить психоэмоциональное напряжение;
- укрепить привязанность в диаде мать-дитя;
- расслабить напряженные мышцы, укрепить расслабленные.

Применяемое оборудование:

- мат напольный;
- кресло «Оустер»;
- комплект светонепроницаемых штор;
- ноутбук;
- индивидуальная пеленка (приносит с собой родитель)

В программу релаксации для детей в возрасте от 0 до 3 лет включена пассивная гимнастика (профилактический общеукрепляющий массаж), которую выполняет родитель (желательно мать) или законный представитель ребенка под контролем специалиста.

Различные манипуляции при процедуре помогают нормализовать мышечный тонус и развивают общую моторику у детей. При правильно подобранном комплексе действий, малыш быстрее учится двигаться, сидеть, ползать и даже ходить (0-1 года). Гимнастика укрепляет мышцы, в целом оздоравливает организм, улучшает координацию движений (1-3 лет).

Классический массаж оказывает положительное влияние на опорно-двигательную систему, сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, пищеварительную систему, кожные покровы, микроциркуляцию крови.

Противопоказания: воспаление лимфоузлов, кожные аллергические проявления после массажа, высокая температура тела, болезни кровеносной системы и лимфы, психические заболевания, остеомиелит, гемофилия.

Занятие 1.

Упражнение 1 «Знакомство».

Цель: установление контакта.

Поймайте взгляд малыша и удерживайте его внимание, глядя в глаза. Рассказывайте ребенку о том, что вы сейчас будете делать, используйте позитивную мимику. Говорите слова и эпитеты уменьшительного значения, ни в коем случае не коверкая слова. Ребенок должен с рождения слышать только правильное произношение слов.

Закроем глазки, прячемся:

«Ау-у-у?!»

Откроем — появляемся:

«Ку-ку!»

Два глазика — два зёрнышка,

Зажмурятся от солнышка!

Специалист проговаривает медленно потешку несколько раз.

* (Возможно использовать другую удобную потешку, но она должна быть ритуалом приветствия на протяжении всей релаксационной программы)

Упражнение 2.

Цель: мышечное расслабление.

Родителям вместе с детьми предлагается непроизвольно двигаться в неспешном танце (под негромкую классическую музыку) 1-2 минуты (учитывая особенности и возраст детей в группе) по комнате, смотря в глаза ребенку и улыбаясь ему.

Упражнение 3.

Цель: развитие двигательной раскрепощенности.

Специалист разбирает кресла «Оустер» в матрас, раскладывает на пол мат и кресла. Родители застилают сверху индивидуальными пеленками, укладывают на них детей.

Специалист начинает показывать гимнастику ручек, родители помогают ребенку.

Смотрите-ка, вот две руки: правая и левая!

(вытягиваем руки вперед, показывая)

Они в ладоши могут бить — и правая, и левая!

(хлопаем в ладоши)

Они мне могут нос зажать – и правая, и левая!
(по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)
 Ладонь могут рот прикрыть - и правая, и левая!
(прикрываем рот той и другой)
 С руками я всегда дружу – и с правою, и с левою!
(дружеское рукопожатие)

И могут ласковыми быть и правая, и левая!
 Обнимут вас, ко мне прижмут – и правая, и левая!
(обхватываем себя руками – “обнимаем”)

Упражнение 4.

Цель: расслабить напряженные мышцы, укрепить расслабленные.

Правила:

- в течение дня проводится только один сеанс массажа;
- чем младше ребенок, тем более щадящие режимы массажа применяются (учитываются медицинские показания);
- не массируются половые органы, передняя поверхность голени (в связи с особой тонкостью кожи в этой области и близостью кости), область печени (правое подреберье), из-за опасности нанесения травмы ограничиваются толчковые воздействия на коленные суставы, при похлопывании спины не задействуется область почек (поясница).
- массаж грудничку должен проводиться при комфортной температуре (22–24°C) в хорошо проветренном помещении на твердой, теплой и ровной поверхности;
- малыш должен находиться в хорошем настроении. Следует учитывать, что на первые процедуры ребенок может реагировать отрицательными эмоциями. Его плач - это самый главный сигнал к прекращению массажа. В этом случае нужно остановиться и продолжить процедуру в следующий раз.
- не следует проводить массаж сразу после или до еды или сна. Интервал между проведением массажа и временем сна или приемом пищи должен составлять не менее 30–40 минут.
- длительность массажа может быть не более 5 минут (0-5 месяцев), не более 10 минут (5-36 месяцев).
- Родитель раздевает ребенка полностью (0-7 месяцев), оставляет ребенка в нижнем белье (7-36 месяцев), начинает массаж под

классическую музыку, специалист показывает каждое движение родителю. Мама или папа повторяют движения совместно с ребенком, при этом улыбаясь и разговаривая с ним, называя части тела, которых касаются.

В данной программе приведен общий массаж в возрасте ребенка от 6 месяцев. Перед началом занятия специалисту необходимо ознакомиться с видеоматериалами пассивной гимнастики с детьми с учетом возрастной группы, медицинскими показаниями. Рекомендуется пригласить врача-педиатра на первое занятие.

*при необходимости массаж можно заменить на расслабляющие поглаживающие движения.

1. Ноги. Выполняются скручивания и поглаживания. Начинают со щиколотки: двумя пальцами разминают голеностопный сустав. Переходят к коленям, аккуратно разминают суставы. Чтобы помассировать тазобедренный сустав, малыша нужно слегка поднять и начать вращать согнутую ножку в колене. В конце сеанса помассировать ступни – спиралеобразными движениями пальцев.

2. Живот ребенка поглаживают ладонями по часовой стрелке. Ножки лучше приподнять во время процедуры, тогда животик естественно прогнется. Если малыш не против процедуры, то можно несильными движениями пальцев помассировать область пупка, с каждым движением увеличивая диаметр.

3. Грудь малыша массируют от ее середины к плечам, совершая расправляющие движения. Совершают и диагональные поглаживания от груди к плечу. Надавливать сильно ни в коем случае нельзя, каждую сторону массируют поочередно.

4. Руки. Массаж рук делают, перевернув ребенка на бок. Руки аккуратно скручивают, кисти несильно массируют косточками пальцев. Локти тоже не оставляют без внимания, сгибают и разгибают руки, встряхивают их, качая из стороны в сторону.

5. Спина. Нервные окончания, отходящие от позвоночника, отвечают за функции организма. Массирующие движения помогают ребенку успокоиться, расслабиться и заснуть. В то же время, есть правило – сам позвоночник массировать нельзя! Нажимая, поглаживать спину, переходя на область ног, при этом рекомендуется делать легкие пощипывающие движения. Следующий прием – согнуть ноги малыша и легко притянуть их к ягодицам, руку малыша притянуть к ноге. Сделать «лодочку»,

перевернуть ребенка на живот и соединить у него за спиной ручки и ножки.

Упражнение 5.

Цель: улучшение эмоционального фона.

Специалист медленно говорит потешку, родители улыбаются, повторяют слова потешки, при этом одевают ребенка.

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Вот проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись!
Потягушечки! Потягушечки!
Где игрушечки, погремушечки?
Ты, игрушка, погреми, нашу детку подними!
Вот лежат в кроватке
Розовые пятки.
Чьи это пятки –
Мяжки да сладки?
Прибегут гусятки,
Ущипнут за пятки.
Прячь скорей, не зевай,
Одеяльцем накрывай!

Данная программа рассчитана на 8 занятий в течение одного месяца.

*В программе возможны изменения, учитывая медицинские показания и индивидуальные особенности и ребенка.

2. Программа развития тактильно-звуковой среды

Цель программы: активация функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды.

Задачи программы :

- активизировать произвольное внимание;
- стимулировать воображения;
- развитие тактильных, слуховых и зрительных анализаторов.

Оборудование:

комплект светонепроницаемых штор, интерактивная воздушно-пузырьковая трубка, светильник «Аквариум», тактильные сенсорные мешочки.

Интерактивная воздушно-пузырьковая трубка

Основной элемент любой программы, развивает зрительную, тактильную и слуховую стимуляцию. Желательно за колонной поместить безопасные акриловые зеркала (если нет в комплекте) для усиления эффекта. Стандартная пузырьковая трубка мягко меняет цвет по всей высоте распространения пузырьков. Прикосновения к трубке стимулирует тактильные анализаторы (ощущение вибрации от пузырьков). Основное назначение воздушно-пузырьковой трубки - зрительная стимуляция и релаксация.

Светильник «Аквариум»

Создает внутри аквариума иллюзию движения рыбок. Наблюдение за рыбками стимулирует работу зрительного анализатора, благотворно влияет на стабилизацию психоэмоционального напряжения, мышечного расслабления. Слежение за движением разноцветных рыбок позволяет укреплять глазные мышцы детям старше 1 года.

Тактильные сенсорные мешочки

Сенсорные тактильные мешочки размером 10*10 с различными наполнителями развивают мелкую моторику, слуховые, зрительные, обонятельные и осязательные анализаторы, развивают креативное мышление. Набор делается из различных тканей, мешочки полностью защищены, что позволяет избежать проглатывания мелких предметов.

Набор состоит из риса, гречки, манки, фасоли, гороха, пшена, зерен кофе, косточек сливовых, косточек вишневых, косточек абрикосовых, синтепона, шуршащих материалов, пуговиц (разноразмерных), синтепона с бубенчиками.

Все крупы необходимо прокалить, остальные наполнители (пуговицы, косточки) промыть в стерильном растворе и тщательно просушить.

Способы воздействия на органы чувств:

1. Тактильные ощущения.

Воздействие на органы осязания, поверхность кожи рук, ног и других частей тела создает благоприятную атмосферу для успокоения нервной системы и полного расслабления организма. Рекомендуется использовать мягкие и пушистые изделия спокойных оттенков, комбинируя их между собой. Некоторые элементы могут быть с подогревом, так как ощущение теплоты приятнее, чем прохладные прикосновения.

Посредством тактильных ощущений развивается чувствительность, ребенок научается различать предметы и квалифицировать их по группам, улучшается координация и моторика (в том числе, мелкая моторика пальцев рук, так полезная при письме и манипуляциях с небольшими предметами). Для ребенка «мягкие» ощущения важны тем, что он приучается не бояться окружающих его предметов, чувствует безопасность обстановки, и тем самым, стимулируются стремление самостоятельно познавать окружающую действительность, развиваются навыки самообслуживания. Двигательные навыки развиваются быстрее и сопровождаются позитивными эмоциями и положительными впечатлениями. В результате устраняются страхи и необоснованные переживания. Особенно полезно такое воздействие для детей с повышенным уровнем тревожности и для гиперактивных детей.

2. Звуковые ощущения.

Воздействуют на слуховой аппарат ребенка, психические процессы. Сильный и громкий звук или быстрая музыка задают нужный темп при

активных действиях, вызывают желание двигаться быстро или даже танцевать, медленный темп замедляет нервные процессы, снимает возбуждение, расслабляет и успокаивает. Часто для воздействия на психику используется музыка (в основном классическая). Доказано, что мелодия более сильно воздействует на сознание, чем простой набор звуков.

3. Обонятельные ощущения.

Для стимулирования через органы обоняния чаще всего используются эфирные масла (перед использованием проконсультируйтесь с врачом-педиатром, родителями ребенка). Натуральные эфирные масла успешно ликвидируют воспалительные процессы, снижают воздействие бактерий, вирусов и микробов, обладают антисептическими свойствами, успокаивают нервную систему, положительно влияют на эмоциональное и психическое состояние, стимулируют восстановительные процессы, активизируют работу защитных и иммунологических процессов и оказывают благотворное воздействие на организм в целом.

Занятие 1.

Упражнение 1 «Приветствие».

Цель: улучшение эмоционального фона, мотивация на дальнейшее занятие.

Родитель присаживается рядом с ребенком в удобной позе. Специалист приветствует родителей и детей.

Давайте поприветствуем друг друга с помощью колокольчика. Родитель и ребенок (с помощью родителя) называют свое имя и звенят в колокольчик, передают другому.

- Здравствуй Наташенька (родитель показывает на себя), дин-дон, здравствуй Машенька (родитель смотрит на ребенка), дин-дон.

Упражнение 2 «Зарядка 0-1,5 лет».

Цель: мышечное расслабление; развитие пространственной ориентации.

Упражнение выполняется под динамичную классическую музыку,

специалист разговаривает обычным голосом (мелодия звучит тихо).

Покажи-ка мне ладошки
 И похлопай ты немножко
 Хлоп- хлоп- хлоп,
 Хлоп- хлоп- хлоп.
 На меня теперь смотри
 (сделать любое движение)
 Точно всё ты повтори.
 Раз-два-три,
 раз-два-три.
 А теперь покажем ножки
 И потопаем немножко.
 Топ-топ-топ,
 Топ-топ-топ.
 Покажи мне ручки, ножки,
 Ими поиграй немножко
 (произвольные движения руками и ногами)
 Раз-два-три, раз-два-три

Упражнение 2 «Старичок-Боровичок, 1,5 - 3 лет».

Цель: мышечное расслабление; развитие пространственной ориентации.

Упражнение выполняется под динамичную классическую музыку, специалист разговаривает обычным голосом (мелодия звучит тихо).

Боровик ведёт зарядку:
 -Рассчитаться по порядку!
 В шляпках круглых и на ножке,
 На полянах, у дорожки,
 На траве, во мху, в песочке,
 Появляются грибочки.
 Вот маслята-крепыши,
 Вот опята-малыши.
 Дождевой попив водички,

Смотрят весело лисички,
 В шляпках красных сыроежки
 Приготовились к пробежке,
 Бодрый груздь бежит по склону,
 Рыжик делает наклоны,
 Загорелый моховик
 Среди листьев —
 Прыг,
 Прыг,
 Прыг!
 Только бледные поганки,
 Нахлобучили панамки
 И стоят под косогором
 С вредным дядькой мухомором.
 Без лентяев начинаем,
 Упражнения повторяем!
 Раз — повыше потянулись,
 Два — под листики пригнулись,
 Три — ползком в пушистый мох,
 Поворот на солнце, вдо-о-о-ох.
 Приседаем — раз, два, три!
 Пять отжимов от земли!
 Молодцы! Скорее в душ
 И бегом в лесную глушь!

Упражнение 3 «Ассоциации».

Цель: формирование фиксации взора, зрительно-моторной координации.

Специалист обращает внимание детей на воздушно-пузырьковую колонну. Включает. Предлагает занять удобное положение (присесть, прилечь) Дети смотрят на колонну в течении 3-5 минут (исходя из индивидуальных особенностей ребенка).

Упражнение 4 «Тактильные мешочки».

Цель: развитие тактильных ощущений, мелкой и общей моторики.

Специалист отключает другое сенсорное оборудование и предлагает детям взять в руки мешочек (каждое занятие разные мешочки).

Детям с 3 месяцев: даём малышу ощупывать мешочки, учим прислушиваться к звукам, специалист совместно с родителем объясняет ощущения: мягко, твёрдо, "как песочек", шуршит, гремит...

Детям с 2-3-х лет предлагается на ощупь (по запаху) определить, что спрятано внутри мешочка, назвать материал.

Упражнение 5 «Верх — низ».

Цель: активизация зрительного восприятия, плавного прослеживания.

Специалист обращает внимание, что пузырьковая колонна меняет цвет и в ней плавают пузырьки. Спрашивает, куда плывут эти пузырьки? Предлагает проследить за одним из пузырьков глазами-пальчиком (на руках у родителя). Сначала следят в трубе, затем в отражении, анализируя поверхность - гладкая, ребристая.

Упражнение 6 «Крошки-ладошки».

Цель: развитие зрительно-моторной координации; развитие тактильной чувствительности.

Упражнение выполняется исходя из личностных особенностей и медицинских показаний.

Специалист предлагает сесть на пуф у колонны и потрогать колонну детям (совместно с родителями), сначала одним пальчиком (30 секунд), ладонкой (40 секунд), обнять полностью (1 минута). По окончании упражнения важна обратная связь. Детям в возрасте 2-3 лет задаются вопросы: Понравилось трогать колонну? Чувствовали как она вибрирует? Теплая или холодная? Готовы повторить упражнение в следующий раз? У детей в возрасте 0-2 лет родители отвечают на вопросы в утвердительной форме. - Мне понравилось трогать колонну, мне приятно чувствовать как она вибрирует (улыбаясь, смотря на ребенка).

Упражнение 7 «Пузырь».

Цель: развитие кинестетического восприятия, ориентирование в структуре собственного тела.

Надувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся большой,

(Родитель вместе с ребенком делают круглые руки и разводят их в сторону, для более старших детей предлагается сделать вдох носом).

Да не лопайся! («Круглые» руки ребенка медленно скрещиваем на груди у ребенка, чтобы он постепенно обнял себя. Для более старших детей сделать выдох).

*Повторить упражнение 3 раза.

Занятие 2.

Упражнение 1 «Ветерок».

Цель: формирование зрительно-моторной координации; развитие тактильной чувствительности.

Там, на холмах, сидит чужак,

Сидит и дует так и сяк.

Он дует вверх,

Он дует вбок,

Он дует вдоль и поперек.

Затем кладет на ладонь ребенка, поддерживаемый ладонью родителя вырезанный из бумаги осенний листок (снежинку, тучку, птичку, воздушный шарик) родитель подносит его ко рту ребенка, они аккуратно сдувают листок. Ребенок ловит его и называет свое имя (родитель помогает).

Упражнение 2 «Личико».

Цель: развитие концентрации внимания, привязанности в диаде мать-дитя.

Родитель садится вместе с ребенком или берет ребенка на руки. Специалист включает классическую музыку (играет тихо) и медленно рассказывает потешку, показывая на своем лице. Родитель повторяет слова, показывая на лице ребенка.

Это что за две ракушки

На головке по бокам?

Это маленькие ушки:
 Ловят звуки тут и там!
 Бровки могут подниматься —
 Если сильно удивятся.
 Могут хмуро опуститься —
 Если вдруг начнут сердиться!

Упражнение 3 «Поймай пальчиком».

Цель: активизация зрительного восприятия, плавного прослеживания.

Специалист обращает внимание детей на светильник «Аквариум». Включает. Предлагает занять удобное положение (присесть, прилечь). Дети смотрят на рыбок в течение 3-5 минут (исходя из индивидуальных особенностей ребенка).

Упражнение 4 «Найди такую же рыбку».

Цель: активизация зрительной памяти, развитие тактильной чувствительности.

Специалист предлагает поймать рыбку, и показывает как это сделать (следит пальчиком по поверхности светильника, пытаясь дотронуться). «Давайте поймаем рыбку». Предлагает поймать рыбку определенного цвета (детям старшего возраста). Родитель совместно с ребенком следит пальчиком за движениями рыбок). Дети «ловят» рыбку от начала светильника до конца, анализируя поверхность (гладкая, ребристая).

Упражнение 5 «Тактильные мешочки».

Цель: развитие тактильных ощущений, мелкой и общей моторики.

Специалист отключает другое сенсорное оборудование и предлагает детям взять в руки мешочек (каждое занятие разные мешочки).

Детям с 3 месяцев: даём малышу ощупывать мешочки, учим прислушиваться к звукам специалист совместно с родителем объясняет ощущения: мягко, твёрдо, "как песочек", шуршит, гремит...

Детям с 2-3-х лет предлагается на ощупь (по запаху) определить,

что спрятано внутри мешочка, назвать материал.

Упражнение 6 «Цветные рыбки».

Цель: активизация зрительно-моторной координации.

Специалист обращает внимание детей на то, что в аквариуме плавают рыбки разного размера и цвета (исходя из возраста ребенка, возможно рассматривать разные признаки). «Ребята, смотрите, сколько рыбок плавают, давайте их посчитаем». Дети вместе с педагогом считают рыбок (ассоциируют цвета рыбок с природными явлениями, предметами).

Упражнение 7 «Животик».

Цель: развитие привязанности в диаде мать-дитя.

Родитель садится вместе с ребенком или берет ребенка на руки. Специалист включает классическую музыку (играет тихо) и медленно рассказывает потешку. Родитель повторяет слова, поглаживая животик ребенка.

Розовый животик
Мурлычет, словно котик,
Заурчал щеночком
Забулькал ручеечком.
Ах животик ты, живот,
Кто же там внутри живёт?
Кто мешает баиньки
Маленькому зайныке?
Мы погладим пузики,
Толстые арбузики.
Спит щеночек, спит котёнок.
Улыбается ребёнок.

Программа развития тактильно-слуховой среды рассчитана на 8 занятий в течение одного месяца. Занятия применяются поочередно.

*В программе возможны изменения учитывая медицинские показания и индивидуальные особенности и ребенка.

3. Программа развития опорно-двигательного аппарата

Цель: профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок.

Задачи:

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование целекорректируемого партнерства в диаде мать-дитя.

Оборудование:

массажные коврики (травка, камушки), батут с малой ручкой, мат напольный, кресло «Оустер».

Массажные коврики используются от 6 месяцев (зависит от индивидуальных особенностей ребенка или медицинских показаний), имеют разную модификацию. Модуль «Трава» имитирует газонную траву на холме. Разработан для повторения изгибов поверхности стопы. Стопа ребенка на вершине поверхности автоматически становится в правильное физиологическое положение — рельеф поверхности соответствует выемке здоровой стопы (подъему свода) и под весом самого ребенка стопа принимает необходимое положение. Модуль «Трава» позволяет тренировать вестибулярный аппарат. Модуль «Морские камни» состоит из камешков разного диаметра и высоты, покрытых мелкими пупырышками. Жесткая поверхность модуля точно прорабатывает всю поверхность стопы. Разные по высоте элементы специально разработаны для чередования степени воздействия на стопу. Модуль снимает усталость ног после длительной статической или динамической нагрузки.

Батут с малой ручкой - многофункциональное приспособление, воздействующее на мышцы и на весь организм человека в целом, тренируются все группы мышц, сухожилия. Во время занятий у детей улучшается работа кровеносной системы за счет активации дыхания во время развлечений на батуте, повышается выносливость детского организма. Спортивные нагрузки улучшают аппетит, так как активизируются метаболические процессы в детском организме. Укрепляется работа опорно-двигательного аппарата. Улучшается

координация движений. Совершенствуется функционирование органа равновесия, что очень важно, если ребёнок страдает от укачивания в транспорте. Существенно снижается страх высоты. Стабилизируется психоэмоциональное состояние.

Противопоказания: остеопороз, сахарный диабет, бронхиальная астма, гипертония, стенокардия.

Батут с ручкой рекомендуется разместить вдали от посторонних предметов. От стены до стены должно оставаться дополнительное свободное пространство до 2 метров от батута. На батуте может находиться только один ребенок, которого придерживает за туловище родитель (руки размещены подмышками). Прыжки совершаются только по центру батута.

Упражнение на батуте.

Цель: развитие опорно-двигательного аппарата, чувства равновесия.

Упражнения на батуте частично заменяют занятия на ортоковриках (нагрузка на опорно-двигательный аппарат должна быть дозирована). Перед началом прыжков важно проконсультироваться с врачом-ортопедом о целесообразности занятий на батуте данной целевой группы, пригласить на занятия инструктора по ЛФК, для получения рекомендаций для родителей. Как правильно входить и выходить с батута, как правильно совершать прыжки держась за опору (поддержка родителей), где правильно относительно положения батута находится родитель. А также напомнить родителям о том, что на батуте одновременно может находиться только один ребенок, под постоянным контролем родителя. Во время занятия на снаряде, желательно чтобы присутствовали 2 специалиста.

Занятие 1.

Упражнение 1 «Приветствие».

Цель : создание положительного эмоционального настроения.

Родитель садится вместе с ребенком или берет ребенка на руки.

Специалист включает классическую динамичную музыку (играет тихо) и медленно рассказывает потешку, показывая упражнение. Родитель выполняет упражнение вместе с ребенком.

- Здравствуй, друг! (даем одну руку)

-Здравствуй, друг! (*подаем другую руку*)

Становись скорее в круг.

Мы по кругу пойдем и друзей себе найдем.

- Здравствуй, зайка! (*поднимаем одну руку вверх*)

-Здравствуй, еж! (*поднимаем другую руку*)

- До чего же день хорош! (*поднимаем обе руки*)

-Здравствуй, белка! (*поднимаем одну руку вверх*)

-Волк, привет! (*поднимаем другую руку*)

-Здравствуйте, звучит в ответ (*руки выставляем впереди себя*)

Упражнение 2 «Собери квадрат».

Цель: развитие психических процессов, развитие конструкторских способностей.

Специалист показывает участникам группы коврики, раздает каждой паре в руки 1 орто-коврик. Детям дается до 1 минуты чтобы их рассмотреть, потрогать. Позже специалист предлагает детям совместно с родителями расположить коврик в виде дорожки, квадрата, прямоугольника (чередую цвета, модули). Спросить нравится ли, что получилось? Предложить сравнить на ощупь разные модули.

Упражнения на батуте частично заменяют занятия на ортоковриках (нагрузка на опорно-двигательный аппарат должна быть дозирована).

Упражнение 3 «Топтыжка» для детей в возрасте от 2 лет с учетом медицинских показаний.

Цель: активизация тактильных ощущений, развитие координации движений.

Специалист предлагает разложить коврики в один ряд в виде дорожки. Подбирает детскую динамичную музыку, показывает детям упражнения.

1. Шаг вперед-назад, спина прямая, руки на поясе (4 подхода).

2. Шаг с высоким подъёмом колена вперёд-назад, руки на поясе (2 подхода).

3. Ходьба приставным шагом боком, туда-обратно (2 подхода).

Упражнение 4 «Зайчик-попрыгайчик» для детей в возрасте от 8 месяцев с учетом медицинских показаний.

Цель: развитие чувства равновесия и координации движений.

Специалист подбирает детскую динамичную музыку, показывает упражнение. Для упражнения потребуется 2 разных модуля, родители поддерживая ребенка поднимают и ставят ребенка на коврик (опускают аккуратно на коврик, поднимают и опускают ребенка «эффект прыжка», ребенок прыгает самостоятельно держась за родителя как за опору). С учетом возрастных особенностей и медицинских показаний.

Упражнение 5 «Косолапый мишка» для детей в возрасте от 18 месяцев с учетом медицинских показаний.

Цель: активизация тактильных ощущений, развитие координации движений.

Специалист включает динамичную музыку, показывает упражнение с использованием ортоковрика «Трава»: исходное положение стоя, стопы параллельно, руки на поясе, становимся на внешний край стопы, затем в исходное положение (10 подходов).

Упражнение 6 «Фламинго».

Цель: активизация тактильных ощущений, развитие координации движений.

Специалист включает динамичную музыку, показывает упражнение с использованием ортоковрика «Морские камни»: исходное положение стоя, руки на поясе. Попеременно стоим на одной ноге 3-5 секунд и на другой 3-5 секунд (4 подхода).

Упражнение 7 «Неваляшка».

Цель: активизация тактильных ощущений, развитие координации движений.

Специалист включает динамичную музыку, показывает упражнение с использованием ортоковрика «Трава». Голову прижимать к

коленям и обнять их руками, покачиваемся назад-вперёд, перенося вес поочерёдно с носочка на пяточку (20 секунд).

Упражнение 8 «Весёлые гусята».

Цель: активизация тактильных ощущений, развитие координации движений.

Специалист включает динамичную музыку, показывает упражнение с использованием различных модулей: приседаем, руки держим на коленях и идем «гуськом» (4 подхода).

Упражнение «Тепло рук и сердец».

Цель : улучшение эмоционального фона, мотивация на дальнейшее занятие.

Дети совместно с родителями встают в круг и передают в ладошке соседу свое имя, улыбаясь самой доброй улыбкой. Педагог-психолог просит детей подарить ему что-нибудь на прощание! У вас нет ничего с собой, но у вас есть тепло сердец, которое можно почувствовать, - это тепло ваших ладошек. Рукопожатие по кругу.

*Упражнения в «Занятии 1» примерные (рассчитаны на различное комбинирование в течение месяца), подбираются индивидуально каждому ребенку (группе) с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, медицинских показаний.

4. Программа развития зрительно-слуховой среды

Цель: коррекция зрительно-моторной координации, ориентировочных реакций.

Задачи:

- активизировать произвольное внимание;
- стимулировать воображения;
- развитие зрительных анализаторов.

Оборудование:

прибор динамической заливки света «Нирвана», диско-шар, интерактивное панно «Цветные фигуры-8», геометрические фигуры, кресло «Оустер».

Прибор динамической заливки света «Нирвана» - интерьерный динамический прибор на основе оптоволоконного преобразователя позволяет добиваться невероятного перераспределения цветов. «Запутавшийся» в оптоволоконном кружеве свет создает неповторимое сочетание цветов, что позволяет снизить уровень мышечного напряжения.

Диско-шар - зеркальный шар с приводом вращения, превращается в бесконечное множество “огней”, которые, плавно скользят по стенам, потолку и полу, меняя цвет. В сочетании со спокойной музыкой, привлекает внимание, создаёт положительное настроение, способствует релаксации и развитию фантазии.

Интерактивное панно «Цветные фигуры-8» - настенная интерактивная сенсорная панель. Восемь светящихся фигур: окружность, треугольник, квадрат, звезда «Антарес», полумесяц, кленовый лист, эллипс, солнышко. Все фигуры включаются и выключаются независимо кнопками.

Набор геометрических фигур - набор цветных геометрических фигур (квадрат, круг, треугольник) способствует развитию первых геометрических знаний, развитию мелкой моторики.

С осторожностью использовать программу при эпилептических

синдромах, гиперактивности, повышенной возбудимости. Занятия с детьми, страдающими данными заболеваниями, проводятся только после консультации с врачом-психоневрологом. Звуковые и световые сигналы не должны быть ритмичными. Необходимо отказаться от мелькающих эффектов и не использовать проекторы с мерцающим светом, например такие, как диско-шар, проектор «Нирвана».

Способы воздействия на органы чувств:

1. Зрительные ощущения.

Мягкий свет, медленно меняющиеся картинки спокойных цветов или абстрактные расплывчатые изображения снимают возбуждение нервной системы, приводят в нормальное состояние все внутренние процессы организма. Яркие образы и сильная освещенность, напротив, стимулируют познавательные процессы, активизируют работу сознания, усиливают мозговую активность. Важно иметь возможность регулировать степень освещения в сенсорной комнате, так как в разных ситуациях может понадобиться различный эффект. Окружающие предметы должны быть не слишком ярких оттенков, но в то же время в комнате можно оставить несколько аксессуаров для привлечения внимания. Цветотерапия используется для влияния на настроение и общее состояние человека. Красный активизирует, стимулирует; оранжевый - восстанавливает, согревает, стимулирует; желтый - укрепляет, тонизирует; зеленый - компенсирует энергетические потери, ослабляет напряжение, успокаивает; синий - успокаивает, сдерживает, охлаждает эмоции; фиолетовый - вдохновляет, успокаивает, снимает напряжение. Также цветовая терапия способствует получению положительных эмоций; нормализации сна; снижению тревожности и беспокойства; уменьшению раздражительности и проявлений агрессии; отдыху нервной системы, снижению излишней возбудимости; повышению иммунитета.

Занятие 1.

Упражнение 1 «Приветствие».

Цель : создание положительного эмоционального настроения.

Здравствуйте, ладошки,
 Хлоп-хлоп-хлоп! (хлопать)
 Здравствуйте, ножки,
 топ-топ-топ! (топать)
 Здравствуйте, щёчки, (погладить свои щёчки)
 Плюх-плюх-плюх! (пошлёпать себя по щёчкам)
 Пухленькие щёчки, (снова погладить щёчки)
 Плюх-плюх-плюх! (пошлёпать себя по щёчкам)
 Здравствуйте, губки,
 Чмок-чмок-чмок! (или три раза ритмично почмокать губами)
 Здравствуйте, зубки,
 Щёлк-щёлк-щёлк! (или три раза ритмично пощёлкать зубками)
 Здравствуй, мой носик, (потрогать кончик носа)
 Бип-бип-бип! (три раза нажать на свой носик)
 Здравствуйте, гости! (протянуть ручки вперёд)
 Привет! (помахать рукой над головой)

Упражнение 2 «Геометрические фигуры».

Цель: развитие зрительного сосредоточения, умения удерживать в поле зрения движущийся предмет.

Специалист укладывает ребенка на кресло «Оустер». Специалист привлекает внимание малыша к геометрической фигуре (например, кубику), то приближая его на расстояние 20-30 см., то удаляя на расстояние вытянутой руки. После того как взрослый убеждается, что ребенок кратковременно зафиксировал взгляд, он медленно перемещает кубик вправо, влево, прячет его за спину. Затем специалист разговаривает с малышом, вновь показывает ему кубик, побуждая его сосредоточить взгляд на геометрической фигуре.

Упражнение 2 «Узнаем цвет».

Цель: развитие зрительного анализатора.

Специалист включает геометрические фигуры на интерактивном панно по очереди (3-5 секунд), например, красный квадрат, поясняя, что это красный квадрат. После этого включает следующий объект. Каждую

геометрическую фигуру специалист включает по 2 раза.

Упражнение 3 «Найди пару».

Цель: формирование представлений о цвете, форме, развитие слухового внимания.

Специалист предлагает детям набор геометрических фигур разной формы, величины, цвета. Каждому ребенку выдается образец, педагог постепенно увеличивает количество предметов.

Упражнение 4 «Построим башенку».

Цель: совершенствование умения детей упорядочивать объекты по цвету и форме, действуя самостоятельно по образцу.

Используя набор из геометрических фигур разного цвета, формы и величины, специалист предлагает детям построить красивые башенки по образцу (зеленый кубик и оранжевый треугольник).

Упражнение 5.

Цель: мотивирование на дальнейшую деятельность.

Вот какие мы сегодня с вами молодцы, погладьте себя по голове, покажите, как вы справились с заданием (показывают большой палец).

*Упражнения подбираются индивидуально с учетом возрастных особенностей, медицинских показаний.

Занятие 2.

Упражнение 1 «Приветствие».

Цель : создание положительного эмоционального настроения.

Самолеты загудели, (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолеты полетели. (руки в стороны, бежим по комнате)

На полянку тихо сели, (приседаем)

Да и снова полетели(руки в стороны, снова бежим по комнате).

Упражнение 2 «Следуй за мной».

Цель: развитие общей моторики.

Специалист сообщает детям о том, что им предстоит, преследовать и ловить бабочек, птиц, отображаемых на плоскости, следуя рукой за ними. В данном упражнении будут задействованы различные сегменты

тела (плечо, локоть).

Упражнение 3 «Охота».

Цель: развитие общей моторики, системы глаз-рука.

Специалист предлагает детям охоту на зверей, за ограниченный период времени. Если ребенок попадает в цель, то он подает звуковой сигнал. В данном упражнении могут быть задействованы верхняя, нижняя конечности и корпус тела.

Упражнение 4 «Игра с мячом».

Цель: коммуникативные навыки и развитие моторики.

Специалист предлагает детям поиграть с мячом который появляется на проекции. В данном упражнении дети учатся взаимодействию друг с другом.

Упражнение 5.

Цель: мотивирование на дальнейшую деятельность.

Вот какие мы сегодня с вами молодцы, погладьте себя по голове, покажите, как вы справились с заданием (показывают большой палец).

*Упражнения подбираются индивидуально с учетом возрастных особенностей, медицинских показаний.

Занятие 3.

Упражнение 1 «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Весёлая мышка

Перчатку нашла (раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка).

Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх).

Гнездо в ней устроив (складываем ладоши «ковшом»)

Мышат позвала (сгибаем — разгибаем пальцы («зовущий» жест)).

Им корочку хлеба

Дала покусать (кончиком большого пальца поочерёдно стучим по кончикам остальных пальчиков).

Погладила всех (большим пальцем гладим остальные (скользящим движением от мизинца к указательному).

и отправила спать (ладони прижимаем друг к другу, кладём под щёку

(спим).

Упражнение 2 «Поймай пальчиком».

Цель: формирование фиксации взора, зрительно-моторной координации.

Специалист обращает внимание детей на крутящийся и создающий разноцветные блики («мерцающие звезды») зеркальный шар: «Смотрите, как много звезд! Заметьте, одна звездочка улыбается вам. Вон она полетела. Давайте догоним ее. Детям необходимо ввести «звездочку», не отрывая пальца от блика.

Упражнение 3 «Поймай ладошками».

Цель: развитие концентрации внимания, плавного прослеживания.

Специалист закрепляет на шторах бумажных рыбок. Рыбки то «всплывают» вверх, в цветных, переливающихся струях, то «падают» вниз. Попросите ребенка приглядеться к «плавающим» рыбкам.

Упражнение 5 «Прощание».

Цель: мотивирование на дальнейшую деятельность.

Вот какие мы сегодня с вами молодцы, погладьте себя по голове, покажите, как вы справились с заданием (показывают большой палец).

* Упражнения программы рассчитаны на различное комбинирование в течение месяца, но не более одного занятия (одного сенсорного прибора), подбираются индивидуально каждому ребенку (группе) с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, медицинских показаний.

5. Программа развития пространственных представлений

Цель: развитие коммуникации группы; мышечное расслабление.

Задачи:

- активизировать произвольное внимание;
- развитие мелкой моторики,
- стимуляция зрительных и тактильных анализаторов.

Оборудование:

прибор «Сухой душ», напольный фиброоптический ковер «Звездное небо», пучок фиброоптических волокон с боковым точечным свечением «Звездный дождь-100», световой прибор «Веселая гроза».

Прибор «Сухой душ» - шатёр из разноцветных атласных лент, закрепленных на подвесной горизонтальной платформе. Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, проходить сквозь них, касаясь лицом. Разноцветные «струи» стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве. За «струями» можно спрятаться от внешнего мира, что особенно подходит для аутичных детей.

Напольный фиброоптический ковер «Звездное небо» - толстая мягкая плотная чёрная ткань, поверхность которой «испещрена» цветными светящимися точками. Фиброоптический ковер является важной составляющей интерактивной среды темной сенсорной комнаты. Когда ребёнок касается ковра, у него создаётся впечатление, что он касается звёзд. Рекомендуется использовать на занятиях по коррекционной и развивающей работе для стимуляции тактильно-визуальных ощущений, развития воображения, концентрации внимания, восприятия, фантазии, пространственных представлений и способности к ориентированию.

Пучок фиброоптических волокон с боковым точечным свечением «Звездный дождь-100» - пучок фиброоптических волокон, собранный в «хвост» изменяющий свой цвет вдоль волокна, подключается к источнику света. Волокна можно перебирать в руках, лежать на них, обматывать вокруг себя, познавать их свойства и качества зрительно и тактильно.

Переливающиеся различными цветами волокна позволяют концентрировать внимание, формируют представления о цвете, развивают воображение, творческие способности. Занятия с использованием фиброоптических волокон способствуют развитию внимания, успокаивают.

Световой прибор «Веселая гроза» - светящиеся фиброоптические нити, спускающиеся из облака-тучи. Стимулирует зрительные и тактильные ощущения, снимает нервно-психическое и эмоциональное напряжение.

Занятие 1.

Упражнение 1 «Приветствие».

Цель: создание мотивации, настрой на совместную деятельность.

Каждый знает без сомнения,
 Что такое настроение.
 Иногда мы веселимся,
 Иногда скучаем мы,
 Часто хочется взбодриться,
 Но бываем и грустны.
 Очень странное явление –
 Перемена настроения.
 Всем ребятам важно знать,
 Что не стоит унывать.

Упражнение 2 «Лента».

Цель: развитие зрительного анализатора, развитие мелкой моторики.

Специалист показывает детям и родителям сухой душ, предлагает его рассмотреть, потрогать. Посидеть внутри.

Упражнение 3 «Дождь».

Цель: коррекция психоэмоционального состояния.

Специалист предлагает детям (детям и родителям) присесть внутрь сухого душа. Включает музыку-дождь. И шевелит ленты. Говорит, что это волшебный душ и он может смыть все обиды, отрицательные эмоции и

переживания и наполнить другими качествами. А потом предлагает посмотреться в зеркало и удивить в себе что-то новое (храбрость, хорошее настроение, смех...).

Упражнение 4 «Водопад».

Цель: развитие пространственной ориентации.

Специалист предлагает детям подойти к водопаду (сухой душ). Объясняет детям с какой стороны нужно заходить (слева, справа).

- Какого цвета струйки воды? Выходя из-под водопада специалист спрашивает у детей, какое у них настроение или предлагает показать его на смайлике.

Упражнение 5 «Радуга».

Цель: мышечное расслабление.

- Закройте глаза. Представьте себе, что у вас перед глазами экран. На экране вы видите цвета радуги, которые вам нравятся.

а) на экране - *голубой цвет*. Это мягкий, успокаивающий цвет.

Он похож на воду в реке или озере. Голубой цвет и у неба. Он освежает вас, как купание в жару;

б) *красный цвет* дает нам энергию и тепло. От красного цвета нам становится теплее даже в холод. От красного цвета веселее и радостнее на душе;

в) *желтый цвет* приносит нам радость и улыбку. Он согревает, как солнышко. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение;

г) *зеленый цвет* - цвет природы. Зеленый цвет помогает нам чувствовать себя лучше.

- А теперь откройте глаза. О чем вы думали, когда смотрели на голубой, красный, желтый и зеленый цвета? Заметили ли вы, что разные цвета влияют на настроение?

Упражнение 6 «Прощание».

Цель: мотивирование на дальнейшую деятельность.

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Надо душ сухой принять.

Детям предлагается пройти через «сухой душ».

Специалист рассказывает, что душ сейчас заряжен только позитивными эмоциями. (бодростью, активностью, радостью).

Занятие 2.

Упражнение 1 «Приветствие».

Цель: улучшение эмоционального фона.

Родители помогают детям в выполнении движений, соответствующих тексту:

Лягушата встали, потянулись
 И друг другу улыбнулись.
 Выгибают спинки,
 Спинки-тростинки.
 Ножками затопали,
 Ручками захлопали.
 Постучим ладошкой
 По ручкам мы немножко.
 А потом, потом, потом
 Грудку мы чуть-чуть побьем.
 Хлоп-хлоп тут и там,
 И немного по бокам.
 Хлопают ладошки
 Нас уже по ножкам.
 Погладили ладошки
 И ручки, и ножки.
 Лягушата скажут: «Ква!
 Прыгать весело, друзья!»

Упражнение 2 «Звездное небо».

Цель упражнения: обогащение сенсорного опыта, развитие зрительного восприятия.

Дети с родителями сидят на ковре «Звёздное небо», рассматривают мерцающие звёздочки. Специалист спрашивает у детей, когда могут

гореть звёздочки. Дети рассматривают небо, определяя цвет, форму, размер звездочек.

Упражнение 3 «Ловим огоньки».

Цель упражнения: развитие мелкой моторики, развитие внимания, активизация зрительного восприятия.

Специалист предлагает детям прилечь на коврик и руками «ловить огоньки», когда они загораются.

Упражнение 4 «Куда полетела звезда?».

Цель: развитие зрительного восприятия, плавного прослеживания глазами, способности к пространственному ориентированию.

Дети сидят на ковре «Звездное небо» или стоят на нём, рассматривая звёзды.

Специалист обращает внимание детей на звезду зеленого цвета в центре ковра и просит найти такую же: слева, справа, вверху, внизу.

Упражнение 5 «Мы звезды».

Цель: развитие кинестетического анализатора, самовосприятия, эмоционального мира детей.

Специалист обращает внимание детей на ковер «Звездное небо», говоря: «Какое оно загадочно красивое! Какие интересные звезды живут на небе».

Затем специалист предлагает детям самим стать звездочками: «Катя, ты будешь маленькой, веселой звездочкой. Вася, ты будешь большой, сердитой звездой...» (определения для звёзд варьируются).

Звучат определенные музыкальные отрывки, под которые каждая «звезда» изображает себя. При повторении упражнения дети сами могут выбрать, какой будет звезда, которую каждый из них собирается изображать.

Упражнение 6 «Прощание».

Цель: мотивирование на дальнейшую деятельность.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие 3.

Упражнение 1 «Приветствие».

Цель: мотивирование на дальнейшие действия.

Здравствуйтесь, здравствуйтесь,

Здравствуйтесь, здравствуйтесь,

Вот и собрался наш круг.

Здравствуйтесь, здравствуйтесь,

Здравствуйтесь, здравствуйтесь,

Руку дал другу друг.

Люда дала руку Леше,

А Леша дал руку Ване....

(про каждого ребенка по кругу)

Вот и собрался наш круг.

(покачать руками вместе)

Упражнение 2 «Водопад».

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

Специалист включает пучок фиброоптических волокон с боковым точечным свечением «Звездный дождь-100», мелодию дождя. Дети полукругом размещаются у прибора, принимают удобное положение и вслушиваются в шум стекающей воды. При этом специалист предлагает по возможности закрыть глаза и "включить" воображение, для того чтобы оказаться на красивом острове у водопада. Представить, какой водопад, войти в него, поплескаться, почувствовать, какая вода. По окончании упражнения проводится обсуждение: кому удалось представить себе водопад? Рассказать, что он там видел, смог ли почувствовать воду.

Упражнение 3 «Сжимаем в кулачке».

Цели: развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Специалист предлагает описать светящиеся волокна, назвать их признаки (мягкие, длинные). Предлагает собрать волокно в руке по образцу, потом на ладошку, руку.

При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество волокон, включенное в одно задание должно постепенно увеличиваться.

Упражнение 4 «Жгуттики».

Цели: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета, мелкой моторики.

Специалист предлагает детям вместе с родителями сплести жгуттики из волокон, действия по образцу. При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество волокон, включенное в одно задание должно постепенно увеличиваться.

Упражнение 5 «Коса».

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

Специалист предлагает родителям и детям разместиться рядом с прибором, ощупать и рассмотреть волокна, перебирать волокна, попробовать заплести вместе косу, действия по образцу. При повторении упражнения следует усложнить задачу: количество волокон, включенное в одно задание должно постепенно увеличиваться.

Упражнение 6 «Прощание».

Цель: мотивирование на дальнейшую деятельность.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие 3.Упражнение 1 «Приветствие».

Цель: активизация работы в группе.

Мы на карусели сели.

(Дети встают в пары с родителями. Взявшись за руки, кружатся)

Завертелись карусели.

Пересели на качели,

Вверх летели,

(Взявшись за руки, один стоит, другой приседает, потом — наоборот.)

Вниз летели.

А теперь с тобой вдвоем

Мы на лодочке плывем.

Ветер по морю гуляет,
 (Взявшись за руки, качаются вправо-влево, вперед-назад.)
 Ветер лодочку качает.
 Весла в руки мы берем,
 (Изображают, сидя на полу, как «гребут веслами».)
 Быстро к берегу гребем.
 К берегу пристала лодка.
 (Встают прыжком.)
 Мы на берег прыгнем ловко
 И поскачем по лужайке,
 (Скачут на двух ногах.)
 Будто зайки, будто зайки.

Упражнение 2 «Заплетем косу».

Цель: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Специалист обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям и родителям ознакомиться со свойствами волокон, сплетая их и говоря: «Так как волокна мягкие, они гнутся. Давайте сплетем из них косичку».

По образцу, предложенному специалистом, дети совместно с родителями плетут косички. Косички могут состоять из трех и более волокон.

Упражнение 3 «Наматывание».

Цель: развитие аналитического восприятия свойств и признаков предмета; развитие тактильных ощущений, мелкой моторики.

Специалист обращает внимание детей на светящиеся волокна, называя их признаки (мягкие, длинные и т.д.). Затем он предлагает детям ознакомиться со свойствами волокон, наматывая их на пальцы и говоря: «Волокна мягкие, поэтому они гнутся, их можно наматывать, например, на пальчик».

Дети вместе с родителями наматывают волокно на пальчик; на несколько пальчиков; на ладонь; на руку и т.д.

Специалист постоянно комментирует свои действия.

Упражнение 4 «Прогулка под дождём».

Цель: обогащение сенсорного опыта, снятие напряжения.

Специалист предлагает родителям с детьми «погулять» под включенным световым прибором «Весёлая гроза» под музыку «Шум дождя», перебирая волокна определённого цвета.

Упражнение 5 «Дождик».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Дети и родители отдыхают на ковриках с закрытыми глазами. Специалист включает музыку «Шум дождя» и световой прибор «Весёлая гроза», затем просит их открыть глаза и понаблюдать за переливанием «дождя» из «тучки».

Упражнение 6 «Прощание».

Цель: мотивирование на дальнейшую деятельность.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

* Упражнения программы рассчитаны на различное комбинирование в течение месяца, но не более одного занятия (одного сенсорного прибора), подбираются индивидуально каждому ребенку (группе) с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, медицинских показаний.

Приложения

Перечень программ работы занятий сенсорной комнаты для детей в возрасте от 0 до 3 лет, имеющих ограничения в жизнедеятельности, обусловленных сензитивными периодами развития ребенка, возрастными и психическими особенностями

1. Программа релаксации;
2. Программа развития тактильно-слуховой среды;
3. Программа развития опорно-двигательного аппарата;
4. Программа развития зрительно-слуховой среды;
5. Программа развития пространственных представлений.

Календарный план мероприятий
в сенсорной комнате на _____ год

№ п/п	Дата мероприятия	Используемые программы	Форма мероприятия	Количество занятий
1	Январь	Подбор целевой группы		
2	Февраль	Релаксация	Индивид/групповая	8
3	Март	Развития тактильно-слуховой среды	Индивид/групповая	8
4	Апрель	Развития опорно-двигательного аппарата	Индивид/групповая	8
5	Май	Развития зрительно-слуховой среды	Индивид/групповая	8
6	Июнь	Развития пространственных представлений	Индивид/групповая	8
7	Июль	Подбор целевой группы		
8	Август	Релаксация	Индивид/групповая	8
9	Сентябрь	Развития тактильно-слуховой среды	Индивид/групповая	8
10	Октябрь	Развития опорно-двигательного аппарата	Индивид/групповая	8
11	Ноябрь	Развития зрительно-слуховой среды	Индивид/групповая	8
12	Декабрь	Развития пространственных представлений	Индивид/групповая	8

Журнал учёта мероприятий сенсорной комнаты

(левая страница разворота)¹

№ п/п	Ф.И.О. законного представителя	Ф.И.О. несовершеннолетнего	Дата проведения мероприятия				

(правая страница разворота)²

Дата	Наименование мероприятия/программа

1 При заполнении документа данные строки не прописываются

2 При заполнении документа данные строки не прописываются