Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение городского округа Саранск

«Прогимназия № 119»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНО:  Методическим советом  МАОУ «Прогимназия № 119»  Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | ПРИНЯТО:  Педагогическим советом  МАОУ «Прогимназия № 119»  Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МАОУ «Прогимназия № 119»  Шакина Г.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |

КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

для работы с гиперактивными детьми в сенсорной комнате.

Срок реализации – 10 недель

Возраст обучающихся 6 -9 лет

Составитель программы:

Шумкина Е.А.

педагог-психолог

МАОУ «Прогимназия № 119»

Саранск, 2017

**1. Пояснительная записка**

Создание условий для гармоничного развития личности – одна из основных проблем современного дошкольного воспитания.

Гармоничное развитие личности ребёнка возможно при наличии здоровья, определяемого Всемирной организацией здравоохранения как состояние физического, психического и социального благополучия человека.

Ключевым, в работе психолога является понятие психического здоровья, включающее благополучие в эмоциональной и познавательной сфере, развитии характера и формировании личности, нервно – психическом состоянии детей.

Угрозу психическому здоровью ребёнка несут как индивидуальные, так биологические и социальные факторы. К биологическим относятся осложнения во время беременности и родов, хронические заболевания родителей, возраст матери и т.д., к индивидуальным - нарушения развития, физическая или психическая ослабленность, педагогическая запущенность (Г.Ф.Кумарина), к социальным – бедность окружающей среды, конфликт в сфере личностно – значимых для ребёнка отношений (Г.Ф.Кумарина), аномалия развития эмоционально – волевой сферы, возникшая в результате патологически закрепившихся реакций протеста, имитации, отказа, оппозиции (В.В.Лебединский), нежеланная вообще и (или) по полу беременность, частое нахождение матери в состоянии неудовлетворённости (А.И.Захаров).

Так же, по результатам исследований, на состояние здоровья ребёнка влияет экологический фактор (риск возникновения заболеваний на загрязнённых территориях составляет 26-28%, что на 5-6%выше, чем на экологически безопасных). К болезням риска, (наравне с заболеваниями органов дыхания, пищеварения и кожи), относятся заболевания нервной системы и органов чувств.

Доктор педагогических наук, профессор, действительный член Академии педагогических и социальных наук Г.Ф. Кумарина, отмечает, что факторами, провоцирующими возникновение состояния риска следует считать «собственно педагогические обстоятельства: несоответствие режимной, когнитивной, эмоциональной нагрузки на ребёнка его возможностям».

**Актуальность программы:** В последнее время возросло количество обращений от родителей и педагогов по вопросам воспитания и обучения детей с СДВ (Г). Синдрому дефицита внимания сопутствуют запаздывание процессов созревания высших психических функций и, как следствие, специфические трудности обучения. У детей с СДВ (Г) проявляются трудности планирования и организации сложных видов деятельности. Большинству из них присущи слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, низкая самооценка, упрямство, лживость, вспыльчивость, агрссивность, неуверенность в себе и проблемы коммуникации. Исходя из этого, огромное значение для сохранения психического здоровья приобретает личностно – ориентированный подход к образованию, предусматривающий действенный учёт в процессе воспитания и обучения естественных и закономерных различий в состоянии здоровья, общих и специальных способностей, интересов и склонностей детей.

Программа составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании». На основе программы «Нейропсихологического развития и коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности» А.Л. Сиротюк.

**Цель:** сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста с гиперактивным поведением через использование возможностей мультисенсорной среды.

**Задачи:**

- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок, снятие состояния тревожности;

- формирование адекватной самооценки, формирование опыта позитивного общения детей друг с другом;

- формирование навыков произвольной саморегуляции, привитие навыков самоорганизации и самоконтроля, развитие способности планировать и добиваться конечного результата.

**Программа предназначена для** детей 6-9 лет, имеющих диагноз СДВГ, нормально развивающихся детей с низким уровнем внимания, нормально развивающихся детей с нарушениями поведения, такими как агрессивность, импульсивность и пр., и для нормально развивающихся детей при подготовке к школе.

Основной организационной **формой** коррекционно-развивающей работы с детьми являются занятия малой группой (5-6 человек) в течении 20-25 минут 1 раз в неделю. Занятия проводятся в сенсорной комнате.

**Планируемые результаты:**

- развитие навыков самоорганизации, саморегуляции и управление своими эмоциями и поведением;

- сохранение психофизического и физического здоровья;

- адекватная самооценка ребёнка;

- развитие познавательных процессов (внимания);

- наличие опыта позитивного общения детей друг с другом.

**Формы контроля:** диагностика имеющихся у детей проблем социально-личностного характера; диагностические срезы для отслеживания динамики положительных изменений; диагностика уровня развития внимания, произвольности, саморегуляции.

**Структура занятия:**

* ритуал начала занятия – 2 мин;
* упражнения на развитие кожно-кинестетической чувствительности -2 мин;
* глазодвигательное упражнение - 4 минут;
* упражнения для развития мелкой моторики рук - 3 минут;
* функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, выражение гнева и агрессии приемлемым способом- 5 минут;
* релаксация - 4 минуты;
* ритуал конца занятия – 2 минуты.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Установочное занятие**

**Ритуал входа.** Дети проходят в комнату, а прежде улыбаются сами себе в зеркале. Собираются в круг и дарят друг другу по кругу улыбку.

Цель: снятие эмоционального напряжения, концентрация на своих чувствах, создание хорошего настроения.

**Упражнение «Знакомство» (с мячом)**

Цель: знакомство детей с друг другом, нахождение общих интересов, потребностей.

Педагог приглашает детей пройти на мягкие маты и сесть в круг. С помощью «волшебного» мяча дети узнают имена друг друга, во что играют, что любят.

**Игра «Хлопните в ладоши те, кто…»**

Цель: создание условий для сближения детей путем нахождения сходства в чем-либо.

Дети хлопают в ладоши, если согласны с утверждением педагога о чем-либо, например, на вопрос «Хлопните в ладоши те, кто любит мороженое» и пр.

**Правила поведения в группе и в сенсорной комнате.**

Цель: дать установку на то, что всё оборудование комнаты требует к себе особенного бережливого отношения.

**Игра «Ласковые волны»**

Цель: снятие мышечного напряжения.

Дети знакомятся с сухим бассейном. Трогают руками шарики. Желающие приглашаются «искупаться» в нём.

**Рефлексия.** Дети говорят о том, понравилось ли им играть в сенсорной комнате и о том, что они друг о друге узнали.

**Ритуал конца занятия «Аплодисменты»**

**Занятие 1**

**Ритуал входа.** Дети проходят в комнату, а прежде улыбаются сами себе в зеркале. Собираются в круг и дарят друг другу по кругу улыбку.

Цель: снятие эмоционального напряжения, концентрация на своих чувствах, создание хорошего настроения.

**1. Упражнение на тактильных дорожках.**

Цель: развивать умение вербализировать свои чувства и ощущения, развитие концентрации внимания на своих ощущениях.

Пройти по тактильным напольным дорожкам, рассказать об ощущениях.

**2. Глазодвигательное упражнение.**

И.п. – стоя перед стимулятором «Бесконечность». Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным(вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

**3. Упражнения для развития мелкой моторики рук (с использованием тактильных дощечек).** Дети сами выбирают для себя дощечку. При каждом повторении задания можно поменять свою дощечку на другую.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

**"Колечко".**

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

**"Кулак-ребро-ладонь".** Выполняется с использованием тактильных напольных панелей.

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

**4. Функциональное упражнение с правилами "Костер".**

Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

Дети садятся на ковер вокруг "костра" и выполняют соответствующую команду инструктора.

По команде (словесной инструкции) "жарко" дети должны отодвинуться от "костра",

по команде "руки замерзли" - протянуть руки к "костру",

по команде "ой, какой большой костер" - встать и махать руками,

по команде "искры полетели" - хлопать владоши,

по команде "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг "костра". Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

**5. Релаксация "Радуга".**

**Ритуал конца занятия «Аплодисменты».**

**Занятие 2**

**Ритуал входа.** Дети проходят в комнату, а прежде улыбаются сами себе в зеркале. Собираются в круг и дарят друг другу по кругу улыбку.

Цель: снятие эмоционального напряжения, концентрация на своих чувствах, создание хорошего настроения.

**1. Упражнение на тактильных дорожках.**

Цель: развивать умение вербализировать свои чувства и ощущения, развитие концентрации внимания на своих ощущениях.

Пройти по тактильным напольным дорожкам, рассказать об ощущениях.

**2. Глазодвигательное упражнение.**

См. Занятие 1.

**3. Упражнения для развития мелкой моторики рук.(с использованием тактильных дощечек).** Дети сами выбирают для себя дощечку. При каждом повторении задания можно поменять свою дощечку на другую.

**Упражнение "Колечко".**

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

**Упражнение "Лезгинка".**

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

**4. Функциональное упражнение "Колпак мой треугольный"(старинная игра).**

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы:

"Колпак мой треугольный,

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак".

Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово "колпак", заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове).

Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово "колпак" (легкий хлопок ладошкой по голове) и "мой" (показать рукой на себя).

При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: "колпак", "мой" и "треугольный" (изображение треугольника руками).

**5. Релаксация «Цвета».**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается заполнить мозг каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание на сохранении цвета ясным и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда они станут более ясными. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

**Ритуал конца занятия «Аплодисменты»**

**Занятие 3**

**Ритуал входа.** Дети проходят в комнату, а прежде улыбаются сами себе в зеркале. Собираются в круг и дарят друг другу по кругу улыбку.

Цель: снятие эмоционального напряжения.концентрация на своих чувствах, создание хорошего настроения.

**1. Упражнение на тактильных дорожках.**

Цель: развивать умение вербализировать свои чувства и ощущения, развитие концентрации внимания на своих ощущениях.

Пройти по тактильным напольным дорожкам, рассказать об ощущениях.

**2. Глазодвигательное упражнение.**

**Упражнение «Кто быстрее»**с использованием настольного лабиринта с трубкой.

По команде инструктора «на старт, внимание, марш» дети одновременно кидают мячи в каждое из отверстий, наблюдают за движениями мячей по трубкам, смотрят, чей мяч «добежит» первым.

**3. Упражнения для развития мелкой моторики рук** (с использованием тактильных дощечек). Дети сами выбирают для себя дощечку. При каждом повторении задания можно поменять свою дощечку на другую.

И. п. - сидя на полу.

**Упражнение "Лезгинка".**

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

"Кулак-ребро-ладонь".Выполняется с использованием тактильных напольных панелей.

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

**Упражнение "Ухо-нос".**

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

**4. Функциональное упражнение "Черепаха".**

Цель: развитие двигательного контроля.

Педагог встает у одной стены помещения, играющие выбирают для себя одну из дорожек тактильного комплекса «Солнышко». По сигналу педагога дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз, каждый раз дети меняют «дорожку». Затем педагог обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

**5. Релаксация "На берегу моря".**

**Ритуал конца занятия «Аплодисменты»**

**Литература:**

1. Игротренинги с использованием сенсорных модулей. Старшая и подготовительная группы./ авт.-сост. М.В. Янчук. – Волгоград: Учитель, 2013.
2. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: практические рекомендации. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: АРКТИ, 2011.
3. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: СФЕРА, 2002.
4. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: учебно-методическое пособие/ под ред. В.Л. Женеврова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой - СПб.: ХОКА, 2007
5. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: практическое пособие для ДОУ. – М.: АРКТИ, 2008.