МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ с. Андросовка

РАССМОТРЕНА на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от « 29 »августа 2023 г. Руководитель МО: _____ /Н.Л. Ракитина/	**СОГЛАСОВАНО** Заместитель директора по УВР _____ /Л.Н.Неверова/ от «29» августа 2023 г.	**УТВЕРЖДЕНО** Директор школы _____ /М.Н.Никитина/ Приказ №59-од от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Сенсорика»

Направление «спортивно-оздоровительное»

Класс 1

Срок реализации: 1 год

Ф. И.О. учителя

начальных классов:

Неверова Н.Г.

с. Андросовка,

2023 г.

Подписан: Никитина М_Н_
DN: C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Андросовка, CN=Никитина М_Н_, E=pochukaev63@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.10.06 09:04:20+04'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Использование сенсорной комнаты в развитии детей с ОВЗ предусматривает различные виды стимулирующего воздействия. Особенно важно, чтобы ребенок активно участвовал в этом процессе, а занятия по освоению двигательных навыков, развитию мотивации, осознанных волевых усилий были посильными, постепенно усложнялись и доставляли ребенку удовольствие. Для этого прежде всего необходимы модули (расслабляющего и активизирующего характера), которые создают комфортную обстановку и вызывают положительные эмоционально-моторные реакции у ребенка. Такие модули очень помогают снять тревожные проявления у детей с различными заболеваниями.

В этой связи, особенностью сенсорной комнаты являются «волшебные» и сказочные эффекты объемных предметов, света и звука, ощущений. Мягкие кресла, модули и сухой бассейн способствуют освоению и совершенствованию двигательных навыков. Напольное и настенное покрытие оказывают приятное расслабляющее воздействие, обеспечивают возможность удобной позы. Периодическое и многократное посещение ребенком сенсорной комнаты позволяет решать многие задачи его реабилитации. На занятиях в темной сенсорной комнате применяются различные источники света и звуков. Поэтому перед началом основной работы проходит знакомство ребенка с каждым прибором, концентрация на нем внимания, выполнение определенных действий. Включение в занятие различных эффектов и прожекторов, воздействующих на восприятие, также требует постепенности и периодичности.

Программа направлена на: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с помощью мультисенсорной среды.

Основные цели и задачи работы в сенсорной комнате:

I. *Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:*

- снятие психоэмоционального напряжения;
- саморегуляция и самоконтроль;
- умение управлять своим телом, дыханием;
- умение передавать свои ощущения в речи;
- умение расслабляться, освобождаться от напряжения;
- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- уверенность в себе.

II. *Развитие коммуникативной сферы детей:*

- эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;
- преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

III. *Развитие психических процессов и моторики детей:*

- произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;

- память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Преподавание «Сенсорики» реализуется после уроков во внеурочной деятельности. Объём учебного времени, отводимого на изучение курса в 1-ом классе – 1 час в неделю, 33 часа в год.

Формы и режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу согласно расписанию.

Количественный состав группы: оптимальное количество участников 7 человек

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия. Разминка. Состоит из растяжки, упражнений на тренировку дыхания, глазодвигательных упражнений, упражнений на развитие мелкой моторики рук.
2. Основная часть направлена на решение задач данной программы. В нее входят упражнения функциональные, когнитивные, коммуникативные и релаксация.
3. Заключительная часть. Подведение итогов, обратная связь (рефлексия занятия). Ритуал прощания.

Этапы реализации программы:

1. Подготовительный – выявление детей младшего школьного возраста, нуждающихся в психологической разгрузке.
2. Основной – реализация занятий по программе, включающих игры и упражнения, направленные на коррекцию эмоционально-личностной сферы ребенка, на улучшение взаимоотношений со сверстниками и взрослыми людьми. Сеансы релаксации, проводимые с использованием мягкого освещения, спокойной музыки или звуков природы, в зависимости от тематики комплекса.
3. Заключительный – диагностика результативности коррекционной работы.

Планируемые результаты

В результате целенаправленной деятельности на занятиях по развитию психомоторики и сенсорных процессов обучающиеся

должны научиться:

— ориентироваться на сенсорные эталоны;

— узнавать предметы по заданным признакам;

— сравнивать предметы по внешним признакам;

— классифицировать предметы по форме, величине, цвету, функциональному назначению;

— составлять сериационные ряды предметов и их изображений по разным признакам;

— практически выделять признаки и свойства объектов и явлений;

— давать полное описание объектов и явлений;

— различать противоположно направленные действия и явления;

— видеть временные рамки своей деятельности;

— определять последовательность событий;

— ориентироваться в пространстве;

— целенаправленно выполнять действия по инструкции;

— самопроизвольно согласовывать свои движения и действия;

— опосредовать свою деятельность речью;

-- укрепление физического, психологического и духовного здоровья младших школьников;

-- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения;

-- повышение самооценки, уверенности в себе.

На протяжении всего учебного года осуществляется контроль за развитием психомоторных навыков обучающихся. Результаты диагностики заносятся в «Листы коррекционных занятий» (2 раза в год). В начале и в конце учебного года проводится обследование уровня сформированности моторных и сенсорных процессов обучающихся.

Содержание учебного предмета

Данная программа даст возможность развития 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.

Общее психофизиологическое развитие	○ развитие физиологических, возрастных, психоэмоциональных, интеллектуальных и речевых функций; ○ активизация мышления; ○ повышение иммунитета; ○ улучшение соматического здоровья; ○ коррекция эмоционального состояния; ○ активизация деятельности; ○ развитие мелкой моторики
Эмоциональное развитие	○ обогащение эмоционального опыта; ○ преодоление страхов; коррекция уровня тревожности и агрессивности; ○ стимуляция приятных и эстетических значимых переживаний; ○ формирование эмоционально спокойного состояния, способствующее снятию негативных эмоций и состояний; ○ формирование коммуникативных навыков у детей;
Речевое развитие	○ активизация словаря; ○ накопление языковых представлений; ○ формирование диалогической речи; ○ формирование элементов словесного планирования; ○ формирование монологической речи; ○ формирование способности связно рассказывать, выделяя основную мысль; ○ развитие выразительности речи;
Социальное развитие	○ формирование личностной ориентации; ○ формирование способностей осознания и переживания успехи-неуспехи, результаты деятельности; ○ проекция общественных взаимодействий; ○ развитие социальных норм поведения; ○ ориентация ребенка на взрослого как на источник социального опыта; ○ формирование организационных умений ○ развитие умения переносить освоенные навыки в незнакомую ситуацию; ○ осмысление несложных конструкций, отражающих общественные правила, нормы общения и поведения в обществе; ○ освоению теоретических знаний посредством обогащения чувственного опыта; ○ развитие умения подчинять свои поступки усвоенным моральным и этическим нормам;

	○ формирование и развитие творческих способностей; ○ формирование развития самосознания, самоконтроля, способности адекватного отношения к себе и окружающим; ○ формирование правильное поведения в коллективе

Виды и формы работы в сенсорной комнате

Наименование оборудования	Назначение	Виды и формы работы
Сенсорная дорожка	Развивает тактильные ощущения. Восстанавливает кровообращение, благоприятно воздействует на жизненно-важные органы человека, через нервные окончания и точки на стопах, отвечающие за работу организма человека в целом.	Ходьба на месте, задержаться на каждом отсеке по несколько минут, глубоко вздохнуть-выдохнуть, походить на месте, перешагнуть на следующий отсек, подышать, положить руки на пояс, повернуть корпус сначала влево, потом вправо.
Тактильная панель с декоративными элементами	Снимает стресс, нейтрализует агрессивно-эмоциональное состояние	Упражнение «Обследование», «Как звучит», «Узнай и повтори»
Сухой бассейн	Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса. Регуляция мышечного напряжения. Развитие: • кинестетической и тактильной чувствительности; • образа тела; • пространственных восприятий и представлений; • проприоцептивной чувствительности. 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

Зеркальный шар (проецирование специальных светоэффектов)	Развитие: • зрительного восприятия; • ориентировки в пространстве. • Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов. Релаксация: воздействие зрительных образов	Сказкотерапия. Комплекс упражнений по релаксации. Упражнение «Солнечные зайчики». Игра «Путешествие к звезде». Упражнение «Дискотека»
Пуфик-кресло с гранулами	Тактильная стимуляция соприкасающихся с ним частей тела. Релаксация	Релаксационные упражнения
Панно «Звездное небо»	Привлекает внимание. Завораживает. Релаксационное воздействие. Развитие фантазии и воображения	Упражнения на воображение
Оптиковолоконный пучок «Водопад света» с гребнем	Можно держать в руках, перебирать, обматывать вокруг тела, лежать на волокнах. Изменяющиеся цвета привлекают внимание, успокаивают.	Упражнения для развития мелкой моторики. Релаксация
Пузырьковые колонны	Развитие зрительного восприятия. Создание психологического комфорта. Снижение уровня тревожности. Коррекция страхов	Сказкотерапия. Релаксация

Тематическое планирование
1 год обучения

№	Название темы	всего	теория	практика
В гостях у Сенсорика				
1	Все мы разные	1	0,5	0,5
2	Что тебе нравится?	1		1
3	Выбор игры, любимое занятие.	1		1
Чувства, желания, взгляды				
4	Вкусный – невкусный.	1		1
5	Грусть и радость.	1		1
6	Изменение настроения.	1		1
7	Страшно	1		1
Социальные навыки				
8	Друзья	1		1
9	Ссора	1		1
10	Как помириться?	1		1
11	Совместная игра	1		1
12	Совместное дело	1		1
Давайте жить дружно!				
13	Паутинка	1		1
14	Настроение	1		1
15	Солнечный зайчик	1		1
16	Волшебный мешочек	1		1
17	Паровозик с именем	1		1
Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь				
18	Робость	1		1
19	Радость	1		1
20	Страх	1		1
21	Удивление	1		1
22	Самодовольство	1		1
23	Закрепление знаний о чувствах	1		1
24	Злость	1		1
25	Стыд, вина	1		1
Сказочный мир				
26	Волшебная поляна	1		1
27	Язык прикосновений	1		1
28	Игры с изюминкой	1		1
29	Чудо остров	1		1
30	В стране чувств	1		1
Сила добра				
31	Знакомство	1		1
32	Грубость и драка	1		1
33	Общение в различных жизненных ситуациях	1		1
	Итого:	33	0,5	32,5

Приложение 1

Фамилия, имя ребёнка	**Общая моторика**		**Ручная моторика**				**Тактильные ощущения**		**Сенсорные эталоны**					**Зрительное восприятие**				**Слуховое восприятие**			**Пространственное восприятие**			**Восприятие времени**		
	Статическое равновесие	**Динамическое равновесие**			**Зрительно-моторная координация**				**Цветоразличение**		**Различение формы**	**Восприятие величины**														
	Аист 6-8 сек.,	**Прыжки на одной ноге 5 м.,с коробком спичек**	**«Коза»., «ножницы»**	**«кулак –ладонь»**	**Срисовывание .геом фигур.,пересек.линий, букв**	**Срисовывание фразы 3-4**	**Узнавание предм. на ощупь (расчёска,щётка,**	**Узнавание объёмных фигур (шар, куб) плоскостные (квадрат.,треуг,круг. прям)**	**Раскл.7 карточек одногоцвета, от самого**	**Называние и показ всех оттенков. Не менее 3**	**Подобрать (1-2 класс) 15 геом фигур (кв,круг , треуг)**	**Раскл. в порядке убыв 10**	**Ранжирование по величине в ряд 10 элементов .опр.место**	**Узнавание раслистичных**	**Узнавание контурных 5**	**Узнавание зашумлённых и наложенных 5 изобр**	**Выделение букв и цифр 10 написанных разным**	**Восприятие несложных**	**Шурш.газеты, плач ребёнка, капающая вода из**	**Определение начального согласного в нач слова 4**	**Слева, справа, внизу, вверху, в центре. В**	**Прендлоги:над,, под, на-за, перед-возле, всерху-**	**Конструирование из палочек 10.**	**Время года**	**Части суток**	**Дни недели**

Приложение 2

Графическая методика «КАКТУС»
(М.А. Панфилова)

ОПИСАНИЕ

Графическая методика М.А. Панфиловой "Кактус" предназначена для работы с детьми старше 3 лет. Тест используется для исследования эмоционально-личностной сферы ребенка.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТА

При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера. В ходе работы вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

ИНСТРУКЦИЯ: «На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь».

ОБРАБОТКА. При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

1. пространственное положение;
2. размер рисунка;
3. характеристики линий;
4. сила нажима на карандаш;

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

1. характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.)
2. характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.)
3. характеристика иголок (размер, расположение, количество)

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

1. По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.

• ***Агрессивность*** – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

• ***Импульсивность*** – отрывистые линии, сильный нажим.

• ***Эгоцентризм, стремление к лидерству*** – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

• ***Неуверенность в себе, зависимость*** – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

• ***Демонстративность, открытость*** – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

• ***Скрытность, осторожность*** – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

• ***Оптимизм*** – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

• ***Тревожность*** – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

• ***Женственность*** – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

• ***Экстравертированность*** – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

• ***Интровертированность*** – на рисунке изображен только один кактус.

• ***Стремление к домашней защите, чувство семейной общности*** – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

• ***Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества*** – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

2. Интерпретация цветовой гаммы рисунка:

• ***темно-синий:*** покой, слияние, объединение, гармония, любовь (матери и младенца). Темно-синий — это небо и океан, где зародилась жизнь. Это состояние блаженства.

• ***темно-зеленый:*** символ — росток, пробивающийся сквозь асфальт. Воля, целеустремленность, жизнелюбие, решительность, упорство, честолюбие, упрямство.

• ***оранжево-красный:*** символ — огонь, кровь, взрыв. Экспансия, подчинение окружающей среды, сила, энергия, активность во всех направлениях.

• ***лимонно-желтый:*** изменение, , творчество, гибкость, отзывчивость на внешние стимулы, радость.

• ***бордовый:*** искусство, необычность, гармония духовности, рождение нового, удвоение сущности, хрупкое динамическое равновесие.

• ***светло-коричневый:*** тревога, беспокойство, болезнь, неприкаянность, неуверенность, переживание неуютности, физический и психологический дискомфорт.

• ***черный:*** пустота, эксцентричность, ночь. смерть, уничтожение.

Приложение 3

Карта эмоционального состояния учащегося

Ф.И., класс _____

Эмоциональное состояние	**№ занятия**																
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Весело																	
Грустно																	
Интересно																	
Не интересно																	
Волнение																	
Спокойствие																	
Активность																	
Усталость																	
Бодрость																	
Радость																	
Огорчение																	
Раздражение																	
Равнодушие																	
Депрессия																	
Вдохновение																	

Эмоциональное состояние	**№ занятия**																
	18	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**
Весело																	
Грустно																	
Интересно																	
Не интересно																	
Волнение																	
Спокойствие																	
Активность																	
Усталость																	
Бодрость																	
Радость																	
Огорчение																	
Раздражение																	
Равнодушие																	
Депрессия																	
Вдохновение																	