

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ершовская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю
Директор МБОУ «ЕСОШ»
_____ Балтина Т.А.
Приказ №60
от «31»05. 2023г.

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 11
от «31» 05. 2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
объединения «Волшебный мир сенсорной комнаты»
(социально-педагогическая направленность)

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор – составитель:

Миннигалиева Наталия Аркадьевна,

педагог дополнительного образования

с. Ершовка, 2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волшебный мир сенсорной комнаты» - адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности для детей с ОВЗ и детей – инвалидов в условиях сенсорной комнаты. Программа направлена на расширение познавательной сферы и на коррекцию эмоционально-волевой сферы детей, в чем и проявляются наибольшие трудности в развитии.

Программа разработана на основании документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020г. №1490 «Об утверждении Положения о лицензировании образовательной деятельности».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09 2020 № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года №699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».

Сенсорная комната – это среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния и вестибулярные рецепторы. Она является профилактическим средством переутомления, особенно для младших школьников, так как они более всех ему подвержены. Сенсорная комната помогает снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение, активизировать функции ЦНС в условиях обогащенной мультисенсорной среды. Она создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует

мозговую деятельность. Это комфортная обстановка, сохраняющая и укрепляющая здоровье детей.

Направленность (профиль) программы – социально-педагогическая.

Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность программы: год от года все больше детей рождается с проблемами здоровья. Наряду с этим, появляются новые технологии, позволяющие оказывать комплексную коррекционную помощь в работе с детьми-инвалидами. Одной из таких технологий является технология использования среды сенсорной комнаты. Сенсорная комната - это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы.

В сенсорной комнате с помощью различных элементов создаётся ощущение комфорта и безопасности. Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет - все это создает ощущение покоя, умиротворённости.

Пребывание в сенсорной комнате способствует:

- улучшению эмоционального состояния;
- снижению беспокойства и агрессивности;
- снятию нервного возбуждения и тревожности;
- нормализации сна;
- активизации мозговой деятельности;
- ускорению восстановительных процессов после заболеваний.

Сенсорная комната используется как дополнительный инструмент терапии и повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического и физического здоровья детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Отличительные особенности программы: основной идеей программы является создание методического обеспечения для психокоррекционных занятий с детьми с использованием среды сенсорной комнаты. Занятия в сенсорной комнате для детей, страдающих различными заболеваниями (ЗПРР, РДА, синдром Дауна, гиперактивность, ДЦП, синдром дефицита

внимания, соматическими заболеваниями и т.д.) обеспечиваются широким спектром ощущений, а также возможностью выбора способа воздействия – расслабляющего или активизирующего характера.

Настоящая программа состоит как из релаксационных занятий, так и из развивающих. Занятия отличаются по сложности и насыщенности, что позволяет использовать их в работе с детьми, имеющими различные отклонения развития и большой возрастной диапазон участников образовательного процесса. Работа по данной программе не требует строгого соблюдения алгоритма занятий: по необходимости и с учетом специфики работы в сенсорной комнате педагог может заменять упражнения, что позволит более творчески использовать интерактивное оборудование.

Новизна программы. Занятия с использованием среды сенсорной комнаты являются одним из наиболее эффективных психологических аспектов в реабилитационном процессе с детьми с ОВЗ и детьми -инвалидами. Среда сенсорной комнаты способствует повышению мотивации к основной деятельности учащихся - игре. Используя оборудование сенсорной комнаты занятие легко превратить в игру или сказку. Сенсорное развитие включает в себя развитие зрительного, слухового, тактильно-двигательного и вкусового восприятия, закрепление воспринятого предмета и свойства в слове, а также формирование взаимосвязи между всеми анализаторными системами. Основная коррекционная работа педагога в сенсорной комнате направлена на стимуляцию всех сенсорных процессов.

Срок реализации программы зависит от возраста и условий развития ребенка. У детей с ОВЗ и детей - инвалидов, как правило, неустойчивая самооценка, они не верят в собственные силы, эмоционально-волевая сфера у таких детей искажена. Наблюдаются нарушения координации движений, замкнутость, агрессивность, гиперактивность, медлительность, сниженный уровень памяти, внимания, восприятия, мышления. Материально-техническое обеспечение, которое используется при реализации программы, позволяет заниматься учащимся неопределенный срок, так как сенсорная комната создает ощущение безопасности и защищенности, положительный эмоциональный фон, снижает беспокойство и агрессивность, снимает нервное возбуждение и тревожность, активизирует мозговую деятельность. Периодическое и многократное посещение учащимися сенсорной комнаты

позволяет решать многие задачи его развития, сохраняя и укрепляя здоровье учащихся.

Педагогическая целесообразность: в ходе прохождения программы у учащихся формируется адаптация к новым условиям жизни, создается положительный эмоциональный фон. Учащийся нуждается в снятие избыточного напряжения и негативного влияния, которое можно осуществить через работу сенсорной комнаты являющейся развивающей средой, где учащийся прибывает в безопасности, комфортной обстановке, наполненной разнообразными стимулами. Самостоятельно и при сопровождении педагога исследует окружающий мир, восстанавливая свое внутреннее равновесие, убирая негатив.

Адресат программы (краткая характеристика целевых групп). Дети с ОВЗ и дети - инвалиды от 7 до 15 лет. Большой возрастной диапазон учащихся занимающихся по данной программе обусловлен тем, что физический возраст не всегда соответствует психическому развитию. Поэтому учитываются специальные условия получения образования детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ разных категорий согласно (Приложение 1).

Практическая значимость для целевой группы. Данная программа даст возможность учащемуся адаптироваться к новым условиям жизни, положительного эмоционального фона, дети смогут овладеть определенными коммуникативными навыками, игровой деятельностью, умением понимать свое эмоциональное состояние, социальными нормами, правилами и ценностями, знаниями, навыками, позволяющими ему успешно функционировать в обществе, научиться распознавать чувства других людей, расширит представления об окружающем мире.

1. Преимственность программы: развитие психических процессов и моторики детей:

- произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;
- память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности - дает положительные результаты при изучении школьных предметов

Объём программы – 34 часа.

Срок освоения программы. Продолжительность программы 34 недели (9 месяцев)

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса. Форма организации творческого объединения – кружок.

Виды деятельности: практические занятия (Приложение 2):

- игры и игровые упражнения (игры и упражнения, направленные на обучение приемам саморегуляции и самоконтроля, развития эмоционально-волевой сферы, произвольности внимания, его устойчивости и переключаемости, развития координации, в том числе зрительно-моторной, а так же память, мышление, воображения и различных видов восприятие (зрительное, тактильное, слуховое);
- дыхательные упражнения;
- релаксационные упражнения (детей охватывает общее состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением, наступающим в результате произвольных усилий, а свето -, цвето -, звуко - и ароматерапия воздействуют на состояние ребенка через соответствующие органы чувств);
- беседы и сказкотерапия;
- наблюдения;
- музыкотерапия.

Формы деятельности: групповые.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю индивидуально или с группой ребят (2-3 человека) по 15-20 минут(в зависимости от индивидуальных особенностей участников занятий и целей упражнений).

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: создание условий для социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе, развития и гармонизации эмоционально-волевой сферы.

Задачи:

- снижение мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
- активация различных функций центральной нервной системы в условиях мультисенсорной среды;

- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, речь, слух и т.д.);
- снижение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- коррекция внимания, эмоционально-волевой сферы ребенка;
- формирование культуры межличностных отношений;
- формирование пространственных ориентировок;
- развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом;
- развитие памяти, речи, мышления;
- развитие игровой деятельности
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Введение				
	Волшебный мир, здравствуй! Входной контроль	1	0.5	0.5	Сюжетно-ролевые игры, познавательные игры
2	Выявление психофизического и эмоционального состояния ребенка (Приложение 3)	4	1	3	Тест
2.1	«Рисунок несуществующего животного» (по методике М.З.Друкаревич)	1		1	Рисунок
2.2	Цветовой тест (М.Люшер).	1		1	Тест
2.3	«Эмоциональная идентификация» (по методике Е.И.Изотова)	1		1	Тест
2.4	«КАКТУС» (Графическая методика М.А.Панфилова)	1		1	Рисунок
3	Мягкий остров	5	1	4	Наблюдение
4	Координация и мои ощущения	10		10	Наблюдение
5	Сухой душ	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, игра
6	Я могу, я учу	2	0.5	1.5	Игра, опрос
7	Сказкотерапия	5		5	Сказка
8	Итоговое занятие	1	1		Опрос,
9	Модуль. ТРИЗобучение	4	0.5	3.5	Игра
	Итого	34	5	29	

Содержание учебного плана

1. Введение

Волшебный мир, здравствуй!

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с учреждением, учебным кабинетом, образовательной программой.

Практика. Работа с оборудованием, игровые моменты сопровождающиеся объяснением техники безопасности. Входной контроль: вариант 1 «Ознакомительная беседа», Вариант 2 «Попугайчик», «Зайчик» и др.

Контроль. Формирование групп. Беседа. Игра.

2. Выявление психофизического и эмоционального состояния ребенка

Теория. Краткое введение в методику, тест. Детям даётся инструкция, что нельзя рисовать животное, которое они видели в мультфильмах. Каждый ребёнок должен придумать своё животное. Дети должны придумать своему животному необычное имя и рассказать о нём. «На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь».

Практика. Рисование и рассказ. Детям выдается лист бумаги и карандаш для рисования.

Контроль. Рисунок. Наблюдение, исследование эмоционально-личностной сферы ребенка.

3. Мягкий остров.

Практика. Игры. Учащиеся ложатся на мягкое напольное покрытие или садятся на пуфы. Световое излучение. В сочетании со спокойной музыкой, эти блики создают ощущение сказки, героями которой становятся школьники. Восприятие светоэффектов, развивает зрительное восприятие; воображение; снижает уровень тревожности; способствует психо-эмоциональному комфорту во время занятий и отдыха. Релаксация. Снятие негативных эмоций и состояний. Развитие воображения. Развитие: образа тела; общей моторики; пространственных представлений. Саморегуляция психического состояния. Упражнения на релаксацию. Упражнения на воображение. Игры на снятие агрессивности.

Контроль. Наблюдение за поведением учащегося, его состояния. Игра

4. Координация и мои ощущения

Теория. Правила работы с дорожкой.

Практика. Ручки-ножки-башмачки. Игровые упражнения с использованием напольного мата правильное расположение ручек, ножек.

Контроль. Наблюдение за владением своим телом, координацией движений.

5. Сухой душ

Теория. Правила пользования модулем «Тучка», знакомство с волокнами.

Практика. Ленты спускаются вниз, словно струи воды; их приятно трогать, перебирать в руках, сквозь них можно проходить, касаясь лицом. Разноцветные «струи» ленты стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве. Игры с пучком фиброоптических волокон.

Контроль. Беседа об ощущениях, наблюдение эмоциональным состоянием, игры.

6. Я могу, я учу

Теория. Части тела человека. Слушаются ли меня мои части тела. Дает информацию частям тела на выполнение определенных действий, как идет взаимосвязь, какие трудности возникают?

Практика. Игровые упражнения по методике Монтессори

Контроль. Игра, опрос. Результат выполнения.

7. Сказкотерапия

Теория. Что такое сказка? Вымышленные события в сказках, придумывание своих сказок. Что такое «хорошо» и что такое «плохо».

Практика. Сказки (использование модульных наборов, зеркального шара, звездного неба, пуфик-кресел с гранулами, напольных матов). Примерять на себя роли обидчика и обиженного, сильного и слабого, заботливого и равнодушного. Будучи в роли родителя, оценить свой поступок, взглянуть на себя как бы со стороны, а также иными глазами посмотреть на окружающий мир и близких людей.

Контроль. Наблюдение. Выявление характера, возможности и желания слушать.

8. Итоговое занятие. «Итоговый контроль».

Теория: Инструкции к проведению диагностических заданий (исследование эмоционально-волевой сферы и личности в целом).

Практика: исследование эмоционально-волевой сферы и личности в целом (С.Д.Забрамная); метод исследования самооценки «Лесенка»; проективная методика Рене Жиля

Контроль. Заполнение индивидуальных карт умений

9. Модуль. ТРИЗобучение

Практика. Игры: «Что умеет делать», «Маша-растеряша», «Что в чем», «Пинг-понг», «Цепочки ассоциации», «Путаница». Игры на развитие речевых умений у учащихся и связной речи.

Контроль. Игра, выявление возможностей у учащегося.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты реализации программы описаны в соответствии с комплексной моделью (личностные, предметные, метапредметные результаты).

Личностные:

- адаптация учащегося к условиям детско-взрослой общности;
- удовлетворенность ребенком своей деятельностью;
- проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия);
- проявление умения ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей.

Предметные:

- Приобретение самостоятельного опыта разрешения проблем;
- Повышение интереса к занятиям.

Метапредметные:

- регулятивные: обогащение зрительной, тактильной, кинестетической памяти; развития речи, концентрации внимания, коррекции поведения;
- познавательные: развитие внимания, памяти, мышления;
- коммуникативные: речевое развитие, эмоциональная разгрузка, умение вести диалог

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	дата проведения занятия (план)	дата проведения занятия (факт)
1.	Волшебный мир, здравствуй! Входной контроль	1	07.09.2023г	
2.	«Рисунок несуществующего животного» (по	1	14.09.2023г	

	методике М.З.Друкаревич)			
3.	Цветовой тест (М.Люшер).	1	21.09.2023г	
4.	«Эмоциональная идентификация» (по методике Е.И.Изотова)	1	28.09.2023г	
5.	«КАКТУС» (Графическая методика М.А.Панфилова)	1	05.10.2023г	
6.	Я на солнышке лежу!	1	12.10.2023г	
7.	День, ночь.	1	19.10.2023г	
8.	По реке хорошего настроения.	1	26.10.2023г	
9.	Волшебный свет	1	02.11.2023г	
10.	Галактика	1	09.11.2023г	
11.	Мир цветных дорожек	1	16.11.2023г	
12.	Мир цветных дорожек	1	23.11.2023г	
13.	Путешествие в сказку	1	30.11.2023г	
14.	Солнечные зайчики	1	07.12.2023г	
15.	Путешествие с солнечными зайчиками	1	14.12.2023г	
16.	Сквозь звезды	1	21.12.2023г	
17.	Веселые пальчики	1	28.12.2023г	
18.	Веселые перемены	1	11.01.2024г	
19.	Это Я	1	18.01.2024г	
20.	В гости к Веселинке	1	25.01.2023г	
21.	Лесное царство	1	01.02.2024г	
22.	Цветная пирамидка	1	08.02.2024г	
23.	Живые пальчики	1	15.02.2024г	
24.	Мое тело	1	22.02.2024г	
25.	Мир сказок.	1	29.02.2024г	
26.	Сказки о животных	1	14.03.2024г	
27.	Рисуем сказочного персонажа	1	21.03.2024г	
28.	Играем со сказками. (развивающие игры)	1	28.03.2024г	
29.	Каникулы в стране Сказок.	1	04.04.2024г	
30.	Подводим итоги	1	11.04.2024г	
31.	Волшебная страна	1	18.04.2024г	
32.	Поиграем	1	25.04.2024г	
33.	Поиграем	1	16.05.2024г	
34.	Бал	1	23.05.2024г	

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

<i>Кадровые ресурсы</i>	<u>Руководитель объединения</u> –Миннигалиева Наталия Аркадьевна, учитель начальных классов. <u>Уровень образования</u> : высшее. <u>Характеристика профессионализма</u> : владеет основами профессии, успешно применяет на практике приёмы деятельности; обладает позитивным отношением к себе и окружающим.
<i>Материально-технические ресурсы</i>	Приложение 4
<i>Информационные ресурсы</i>	Комплект презентаций для каждого из учебных занятий

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способы проверки ожидаемых результатов: освоения детьми программного материала проходит с помощью применения методик и тестов.

Используемые методические и оценочные материалы:

1. Методика «Эмоциональная идентификация» (Е.И. Изотова)
2. Цветовой тест (М. Люшер).
3. Методика «Рисунок несуществующего животного» (М.З. Друкаревич)
4. Социометрическая методика
5. Графическая методика «КАКТУС»(М.А. Панфилова) (Приложение 3)

9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

«Волшебный мир сенсорной комнаты»

1) Характеристика объединения «Волшебный мир сенсорной комнаты»

Направленность: социально-педагогическая направленность

Возраст: от 7 до 15 лет

Количество обучающихся: от 8 до 12 человек

Формы работы: занятия проводятся 1 раз в неделю индивидуально или с группой ребят (2-3 человека) по 15-20 минут (в зависимости от индивидуальных особенностей участников занятий и целей упражнений).

2) Цель:

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

Задачи:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

Планируемые результаты:

Личностные:

- адаптация учащегося к условиям детско-взрослой общности;
- удовлетворенность ребенком своей деятельностью;
- проявление инициативы и любознательности;
- развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия; - проявление умения ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей.

Метапредметные:

- развитие речи, концентрации внимания, коррекции поведения;
- развитие внимания, памяти, мышления;
- речевое развитие, эмоциональная разгрузка, умение вести– диалог

Предметные:

- приобретение самостоятельного опыта разрешения проблем;
- повышение интереса к занятиям.

3) Работа с коллективом учащихся

<i>№ п/п</i>	<i>Форма взаимодействия</i>	<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>
1.	Игра «Все мы разные»	Знакомство преподавателя объединения с будущими воспитанниками и возможностями сенсорной комнаты.	Сентябрь
2.	Игровая, спортивно-оздоровительная программа «Покажи себя со стороны»	Обучение определению положительных и отрицательных черт характера, передачи настроения других людей	Январь
3.	«Дыхание жизни»	Подвижные и познавательные игры, психогимнастика, сказкотерапия	В течение года
4.	«Мы живем среди людей»	Сплочение коллектива объединения (участие в мероприятиях)	В течение года
5.	«По дороге успеха».	Участие в сетевых проектах	В течение года

4) Работа с родителями

<i>№ п/п</i>	<i>Форма взаимодействия</i>	<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>
1.	Родительское собрание «Знакомимся с сенсорной комнатой»	Взаимный обмен мнениями, идеями.	Сентябрь
2	Психологическое занятие с родителями и детьми с использованием сенсорной комнаты «Играем вместе с родителями»	Установление гармоничных детско-родительских отношений, расширение психолого-педагогические знания родителей об играх, упражнениях и других видах взаимодействия с детьми	Декабрь
3	Информационный	Наглядное отражение	В течение года

	стенд	деятельности	
4.	День открытых дверей. Совместное занятие "Родитель-ребенок в сенсорной комнате"	Моделирование детско-родительских отношений в динамике, активизация эмоционально-телесных связей, чувства безопасности и доверия у детей.	Март
4.	«Путешествие в поисках клада»	Стимулирование сенсорного развития, компенсация сенсорных впечатлений, сохранение и поддержка индивидуальности через гармонизацию внутреннего мира.	Май

5) Календарный план воспитательной работы

<i>№ п/ п</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Воспитательные задачи, решаемые в ходе мероприятия</i>	<i>Сроки проведени я</i>	<i>Примечание</i>
1.	Мероприятие, посвящённое Дню учителя	Воспитание у обучающихся уважительного отношения к учителям	Октябрь	Поздравительная открытка (мастер-класс)
2.	Мероприятие «Праздник Осени»	Воспитание у обучающихся чувства доброты, взаимовыручки, чувства ответственности; а также бережное отношение к природе	Октябрь	Сбор информации о времени года – Осень
3.	Мероприятие, посвящённое Дню Матери	Воспитание у обучающихся бережного отношения и уважения к матери	Ноябрь	Поздравительная открытка (мастер-класс)
4.	Мероприятие «Новогодняя сказка»	Воспитание у обучающихся бережного и чуткого отношения ко всем участникам	Декабрь	Письмо Деду Морозу (мастер-класс)
5.	Мероприятие, посвящённое Дню защитника Отечества	Воспитание у обучающихся любви к Родине, уважение к нелегкому труду военнослужащих. Дружелюбие в детском коллективе	Февраль	Поздравительная открытка (мастер-класс)
6.	Мероприятие, посвящённое	Воспитание у обучающихся	Март	Поздравительная открытка

	Международном у женскому дню	уважительного, нежного и благодарного отношения к мамам и бабушкам, бережного и чуткого отношения к самым близким людям, потребности радовать близких людей добрыми делами.		(мастер-класс)
7.	Мероприятие, посвящённое Дню Победы	Воспитание у обучающихся гордости, патриотизма, чувства уважения к ветеранам Великой Отечественной войны, желания заботиться о них.	Май	Поздравление детей ВОВ
8.	Мероприятие «Последний звонок»	Воспитание у обучающихся гражданских качеств: чувства гордости за свою школу, уважение к её традициям.	Май	Поздравительная открытка (мастер-класс)

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога.

1. Браудо Т.Е. и др. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
2. Выготский Л.С. Принципы воспитания физически дефективных детей // Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями развития / Сост. И общая редакция В.М. Астапова, Ю.В. Микадзе. – СПб.: Питер, 2002. – 225 с. - (Серия «Хрестоматия по психологии»).
3. Грабенко Т.М., Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. – СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2004. – 64 с.
4. Кальмова, С.Е. Сенсорная комната - волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие [Текст] / С.Е. Кальмова, Л.Ф. Орлова, Т.В. Яворская / Под ред. Л. Б. Баряевой. - СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006.
5. Караваева Е.В. Психологическая работа с детьми в сенсорной комнате: формы и методы.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
6. Кириченко Ю.А. Коррекция игровой деятельности в сенсорной комнате// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
7. Обухова, Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы [Текст] /

Л.Ф. Обухова. - М.: Тривола, 2006. - 203с.

8. Программа коррекционно-развивающих и психопрофилактических занятий в сенсорной комнате/Петрова О.А./

9. Использование игры " Да-Нет " при обучении ТРИЗ. Материалы к семинару, - Минск, 1995.

10. «Развитие творческих способностей детей с использованием элементов ТРИЗ». - Челябинск, 2 - 3 июня, 2000. -С.21-22 . Корзун А.В.

11. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: развитие внимания и воображения школьников / Художники Долбишева А.Ю., Душин М.В., Соколов Г.В. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. – 240 с.: ил. – (Развивающее обучение. Практические задания).

12. Тищенко Т.Н. «Учим говорить особенного ребенка»,— М.: Издательский дом «Регламент», 2009. — 84 с.

13. Интернет ресурсы

Литература для учащихся и родителей

1. Кальмова, С.Е. Сенсорная комната - волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие [Текст] / С.Е. Кальмова, Л.Ф. Орлова, Т.В. Яворская / Под ред. Л. Б. Баряевой. - СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006.

2. Метиева, Л.А., Развитие сенсорной сферы детей [Текст] / Л.А. Метиева, Э.Я. Удалова. - М.: Просвещение, 2009. - 160с.

3. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Ярославль «Академия развития» 1997.

4. Сологуб Е.Г., Кожевникова В.Т. Некоторые аспекты полисенсорного воздействия на организм человека в условиях сенсорной комнаты.// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.

11. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Группы инвалидности.

I группа	<p>Потребность в социальной защите и резко выраженное ограничение любого вида жизнедеятельности в силу стойкого нарушения здоровья — ключевой критерий отнесения ребенка к первой группе инвалидности. Несовершеннолетний причисляется к I группе, когда не способен к:</p> <ol style="list-style-type: none">1. обслуживанию себя и полностью зависит от других;2. самостоятельному передвижению;3. ориентации в пространстве;4. общению или контролю своего поведения.
II группа	<p>Ограничение одного или нескольких видов жизнедеятельности, социальная недостаточность, зависимость от других из-за расстройства функций организма — факторы отнесения ребенка ко II группе инвалидности. Показаниями является способность с помощью вспомогательных средств или других людей к:</p> <ol style="list-style-type: none">1. самостоятельному обслуживанию;2. самостоятельному передвижению в пространстве;3. общению и контролю над своим поведением;4. ориентированию в пространстве и времени. <p style="text-align: center;">Неспособность к:</p> <ol style="list-style-type: none">1. обучению или обучению по спецпрограммам или в спецзаведениях;2. трудовой деятельности.
III группа	<p>Умеренно выраженные ограничения жизнедеятельности и потребность в социальной помощи, спровоцированные травмами, дефектами и заболеваниями. III группа инвалидности устанавливается, если с использованием вспомогательных средств ребенок способен:</p> <ol style="list-style-type: none">1. обслуживать себя;2. передвигаться самостоятельно, делая это более дробно и медленнее, чем другие люди;3. соблюдая специальный режим, обучаться в образовательных учреждениях;4. ориентироваться в пространстве и времени;5. общаться медленнее, чем другие, усваивать, передавать и

получать меньший объем информации.

Категории детей с ОВЗ

Нарушения слуха	Несовершеннолетние со стойким двусторонним нарушением слуха (глухотой или тугоухостью). Общаться с ними с помощью речи сложно, в зависимости от степени выраженности патологии, малыши не воспринимают шепотную или даже речь разговорной громкости.
Нарушения речи	Психофизические отклонения спровоцированы нарушениями речи. Функция общения и познания у них нарушена. Остальные физиологические показатели развития у них находятся в пределах биологической нормы.
Нарушения зрения	Слепые несовершеннолетние, которым зрение не помогает в познавательной деятельности, с остротой зрения: <ol style="list-style-type: none">от 0 до 0,04, которая поддается очковой коррекции на одном глазу;до 1, но суженными до 10-15 градусов границами поля зрения. <p style="text-align: center;">Слабовидящие с остротой зрения:</p> <ol style="list-style-type: none">от 0,05 до 0,4 с возможностью очковой коррекции на глазу, который видит лучше;от 0,5 до 0,8 — пограничное между нормой и слабым зрением.
Нарушение опорно-двигательного аппарата	Дети с врожденными и приобретенными расстройствами двигательного спектра периферического и органического генеза. Они отличаются низким темпом движений, слабостью и малоподвижностью, проблемами с координацией, в силу чего нередко не могут двигаться.
Задержка психического развития	Самое распространенное отклонение психического развития (80% всех детей с ОВЗ), к которому относят замедленное психическое развитие, интеллектуальную недостаточность, состояние незрелости эмоционально-волевой сферы. У малышей нарушена интеллектуальная работоспособность, наблюдаются стойкие, но негрубые нервно-психические расстройства.
Умственная отсталость	Несовершеннолетние с необратимым стойким нарушением психического развития, которое спровоцировано органической недостаточностью ЦНС.
Множественные системные	Если у ребенка диагностировано одно или более психофизических нарушений, у него фиксируются

нарушения, сочетанные нарушения	множественные нарушения развития.
Аутизм у детей	Расстройства аутического спектра — это подвид нарушений психического развития, характеризующееся сложностями с коммуникацией и приобретением социальных навыков. Дети испытывают сложности в построении взаимоотношений с окружающей средой.

Приложение 2

Развивающие игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты

Ритуал начала занятия

«Приветствие волшебных шариков»

- Посмотри, как наши волшебные шарики улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся им и поприветствуем, помашем им рукой и скажем: «Здравствуй!»»

Ритуал окончания занятия

«Прощание с волшебными шариками»

- Посмотри, наши волшебные шарики улыбаются, им очень понравилось, как мы с тобой занимались. Они рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся шарикам, помашем им рукой и попрощаемся: «До свидания!»»

Игровые задания на развитие психических процессов

Цветотерапия (аквалампа, «цветовые пятна», оптоволоконная лампа)

Цель: стимулировать и развивать умение ребенка соотносить цвет с настроением, развивать мышление и воображение.

1. ребенок говорит, какое настроение у него вызывает тот или иной цвет воды.

2. ребенок рассказывает о том, как изменилось его настроение после наблюдения за всеми цветами воды.

Сказкотерапия (аквалампа, «цветовые пятна», оптоволоконная лампа, «звездное небо»)

Цель: развивать речь, воображение, мышление, умение соотносить цвет с настроением.

1. ребенок сочиняет сказку о приключениях основываясь на увиденном.

2. ребенок придумывает историю о том, как меняется характер героев в зависимости от цвета.

Танец пузырьков (аквалампа)

Цель: развивать произвольное внимание, воображение.

Ребенок внимательно наблюдает за плавными движениями пузырьков в воде, а потом старается передать похожие движения.

Праздник на морском дне (аквалампа)

Цель: создание радостного настроения, развитие воображения.

Дети наблюдают за изменениями цвета воды и движениями пузырьков. Психолог обращает их внимание на то, что цвета воды яркие, красочные, веселые – на

морском дне праздник, и такое же радостное, веселое настроение должно быть у них. Затем детям предлагают потанцевать под музыку и показать, как веселятся рыбки.

Обезьянки (зеркало)

Цель: развивать произвольное внимание, формировать умение подражать, создать хорошее настроение.

Дети смотрятся в зеркало, ведущий корчит рожицу, остальные – «обезьянки» - повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.

Клоуны (зеркало)

Цель: создание бодрого настроения, развитие мимики и пантомимики.

Ведущий – «клоун» - старается развеселить ребенка с помощью мимики и жестов. Ребенок повторяет движение за ним:

- указательным пальцем нажимает на кончик носа;
- растягивает уголки губ;
- ладонью одной руки машет из-за головы, другой – чешет нос;
- показывает длинный нос, с помощью ладоней;
- изображает смешную мордочку обезьянки.

«Клоун» сообщает, что увидел, как ребенок может веселиться и радоваться.

Отгадай настроение (зеркало)

Цель: развитие мимики и пантомимики, умения отражать и угадывать настроение.

Ребенку даются карточки с изображениями лиц детей с разным настроением. Ребенок показывает настроение, изображенное на карточке, а психолог угадывает его.

Фантазируем (с использованием оптоволоконной лампы).

Фантазируем (с использованием цветных пятен).

Фантазируем (с использованием панно/ковра «звездное небо»).

Фантазируем (с использованием аквалампы).

Цель: развитие творческого воображения, зрительного восприятия, концентрации внимания.

Психолог с ребенком наблюдают за объектом, делятся полученными впечатлениями, а затем совместно придумывают сказку или историю на основе полученных впечатлений.

Под дождем (Фиброоптическое волокно)

Цель: стимуляция зрительных и тактильных ощущений, снятие нервно-психического и эмоционального напряжения.

Ребенку предлагается представить что это волшебный дождь, который смывает все страхи, обиды и переживания. Под сухим душем кладется подушка, что бы ребенок мог пофантазировать, сидя на ней

Море (сухой бассейн)

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения. Ребенок лежит в сухом бассейне. Ему предлагается представить, что он плавает в море на спине (на животе, на боку и т.д.). Ребенок имитирует движения, придумывает рассказ.

Волшебный мостик (сенсорная дорожка)

Цель: развитие внимания, умения передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошв ног, профилактика плоскостопия.

Ребенку предлагается идти по дорожке и на каждой подушечке, остановившись, сказать о том, что ощущают его ножки.

Выполняет аналогичные задания по сигналу ведущего, изменяя темп.

Сказочный цветок (оптоволоконная лампа)

Цель: развитие восприятия, артикуляционного аппарата, воображения.

Ребенок наблюдает за тем, как изменяются цвета, называет их. Для каждого цвета, с помощью психолога, придумывает волшебную историю. В конце упражнения ребенку предлагается побыть сказочным ветерком, который погладит цветок своим дуновением (ребенок с разной силой и темпом дует на волокна лампы).

Музыкотерапия

Цель: обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта, снижение нервно-психического напряжения, активизация двигательной активности, формирование навыков саморегуляции.

Ребенку предлагается внимательно послушать музыку (звуки, в зависимости от цели занятия), прокомментировать свои ощущения, выразить их в движении.

Упражнения на снятие агрессии

Уходи, злость, уходи!

Цель: учить выплескивать агрессию, гнев.

Ребенок ложится на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн). Упражнение начинается и заканчивается по сигналу ведущего. По сигналу ребенок начинает бить ногами и руками по покрытию с громким криком «уходи, злость, уходи!!!». Упражнение длится около 4 минут, после чего ребенок должен отдохнуть еще 3-4 минуты.

Выбиваем пыль

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенку предлагается выбить пыль из подушки, но так как она очень упрямая, бить надо очень сильно. После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Егоза

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенку разрешается в течение 3 минут вести себя на мягком напольном покрытии (или в сухом бассейне) так, как он хочет (прыгать, крутиться, вертеться и т.д.). После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Упражнения по коррекции уровня тревожности Ха!

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.

Чтение стихотворения: Меня напугал так сильно страх

В потемках у ворот,

Что я в испуге крикнул: Ах!

Совсем наоборот:

Я крикнул: Ха!

И мигом страх забился под забор,

Он струсил сам!

И слово Ах я позабыл с тех пор!

Психолог говорит: когда чего-то боишься, надо страху громко говорить Ха! – тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять вверх руки, глубоко вздохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть Ха!!!

У страха глаза велики

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

- Представь, что мы с тобой находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, еще одна! Кто это?! Нам стало страшно:

- мы сжались в комочек и застали;

- брови подняли вверх, глаза широко раскрыли;

- рот приоткрыли;

- боимся пошевелиться и вздохнуть;

- голову втянули в плечи, глаза закрыли.

- Ой, как страшно! Что это за огромный зверь?! И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу» Один глаз открыли, - а это котенок! Давай возьмем его в руки, погладим. Смотри, какой он ласковый, и совсем не страшный!

Страх совсем не страшный (зеркало)

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

Ребенку предлагается с помощью мимики и пантомимики показать свой страх. Посмотри в зеркало, какой он твой страх, а теперь давай его, напугаем (ребенок с психологом показываю перед зеркалом страшные-страшные рожицы).

Упражнения для релаксации

Летняя ночь (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко...

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Отдых на море (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно...

Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали,

Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

Отдых в волшебном лесу (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинок, шелест листочков на деревьях.

Дышим глубоко, ровно, легко...

Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

Водопад (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Сядьте удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше.

Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Радуга (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

Полет к звездам (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно .

Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Сердечки (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук...

Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно.

Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

Рыбки (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.

Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

Волшебный сон (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наи ручки отдыхают...

Ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется. (2раза)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть газа и встать!

Солнечные зайчики (релаксатор)

Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его.

Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

Метод мгновенной релаксации

Закройте глаза и чуть-чуть надавите указательным пальцем на ноготь большого пальца. Представьте, что вы полностью расслабляетесь, и мысленно повторяйте: «Каждый раз, когда я нажимаю на ноготь большого пальца, я погружаюсь в приятное расслабленное состояние сознания и тела». При этом слегка нажмите на ноготь и медленно ослабьте нажим. Представьте, как тело расслабляется еще больше.

В это время ваш мозг переходит на уровень работы в альфа-ритме. Побудьте некоторое время на уровне альфа-ритме и выходите на счет от 1 до 5. Выйдя из расслабления, откройте глаза.

Повторите упражнение 3 раза в течение 5 минут.

Этот метод можно использовать в любой момент, когда вы захотите расслабиться. Он работает даже при открытых глазах. Чем больше вы будете им пользоваться, тем эффективнее он будет действовать.

Мгновенное снятие стресса

Расслабьтесь и медленно поглаживайте большой палец руки от 1-го сустава до кончика пальца указательным пальцем той же руки. Одновременно мысленно повторяйте: «Каждый раз, когда я медленно поглаживаю большой палец указательным и вижу, как напряжение уходит из моего тела, я чувствую уверенность в себе и способность справиться с любой проблемой». Представьте себе, как напряжение тает в воздухе. Выходите из состояния релаксации на счет от 1 до 5. В течение 5 минут повторите упражнение 3 раза. Тренируйтесь 1–3 раза в день. Трехкратная тренировка (3 раза по 5 минут) займет у вас всего 15 минут в день, но даст при этом отличные результаты.

Прогрессивная релаксация для быстрого снятия стресса

Поочередно напрягая одну группу скелетных мышц и расслабляя другую, работая с мышцами, которые контролируются сознанием, вы в течение нескольких минут можете снять стресс. Одновременно вы снижаете уровень холестерина, снимаете головную боль, высокое давление, лечите колит и язвенную болезнь, ибо все это связано со стрессом.

Выполняется это упражнение в положении лежа в тихой комнате. Очень важно при этом как можно пассивнее относиться к тому, что вы делаете. Итак, закройте

глаза, сделайте вдох и с силой сожмите кисть правой руки в кулак на 5–7 секунд. Сделайте выдох и расслабьтесь. Почувствуйте, как напряжение уходит из вашей кисти и предплечья. Отметьте разницу в ощущениях во время напряжения и во время расслабления. Отдохните 45 секунд и повторите упражнение.

Затем сделайте то же самое с левой рукой и далее — с бицепсами каждой руки, затем с мышцами лица, шеи, плечевого пояса, грудной клетки, живота, бедер, стоп. Напрягайте и расслабляйте все мышцы по порядку. Работая с мышцами плеч, представляйте себе, что вы хотите сзади соединить их вместе, продвигайте плечи назад. Работая с мышцами грудной клетки, тяните ваши плечи вперед.

Учтите, что прогрессивной релаксацией нельзя заниматься при наличии болей в мышцах.

Снять стресс помогают просмотр кинофильмов, концерты, прогулки в парке или в лесу, пикники, болтовня с друзьями, игра в карты, массаж, музыка. Очень полезно самому спеть 2–3 песни в течение дня или просто посвистеть. Особенно эффективно петь или свистеть во время приема горячего душа.

При выборе метода борьбы со стрессом должен быть индивидуальный подход. Выберите тот метод, который вам больше всего подходит. Главное, чтобы выбранный метод контрастировал с вашей повседневной деятельностью. Так, при сидячем образе жизни надо выбирать движение, и наоборот. Делайте то, что вас радует.

Вербальный метод 1

Данная техника описывается такой последовательностью установок и действий.

1. *«Я чувствую себя хорошо и спокойно, мне удобно. Мое дыхание глубокое, а сердце бьется размеренно».*
2. *«Я напрягаю мускулы правой руки, я чувствую, как они натянуты и напряжены. Мои плечо, предплечье, кисть, пальцы — все наполнено напряжением» (это ощущение необходимо задержать на несколько секунд и думать только о нем).*
3. *«Я расслабляю правую руку — и разом сбрасываю все напряжение и усталость. Моя рука теплая, тяжелая, расслабленная».*
4. *«Это ощущение мне приятно, оно приносит удовольствие» (попробуйте сконцентрироваться на разнице между чувством напряжения и расслабления).*
5. *Продолжите упражнение таким же образом с остальными группами мышц.*
6. *«Все мое тело расслаблено. Я чувствую себя легко и непринужденно. Мне приятно. Я отдыхаю».*
7. *«Я отдохнул. Чувствую легкость во всем теле. Чувствую бодрость во всем теле. Хочется встать и начать действовать. Открываю глаза. Я полон сил и бодрости. Встаю!»*

Важно отметить, что эти упражнения не рекомендуется проделывать на голодный желудок или при обострении какого-либо заболевания внутренних органов.

Невербальный метод

1. *Держите голову совершенно неподвижно, посмотрите как можно выше (без напряжения), а затем как можно ниже. Повторите три раза, расслабьтесь. После каждого упражнения быстро поморгайте семь раз.*
2. *Сделайте по три круговых движения глазами сначала в правую сторону, а затем в левую. После каждой серии упражнений расслабьтесь и поморгайте.*
3. *Посмотрите поочередно сначала в правый нижний угол, затем в левый верхний, потом в левый нижний и в конце в правый верхний угол.*

4. Помассируйте брови и точку между бровями. Если обнаружите участки с затвердевшей кожей, то ущипните их несколько раз.
5. Разотрите лоб, пока не появится ощущение сильного тепла.
6. Нащупайте болезненные участки на висках и помассируйте их в течение трех минут. Надавливать на виски нужно сначала слабо, затем сильнее, под конец сильно нажимайте по направлению к затылку.
7. Найдите на затылке участки с повышенной болезненностью и помассируйте их. Разотрите кожу на затылке.
8. Потрите ладони, чтобы они стали теплыми, и закройте ими открытые глаза. Посмотрите в «темноту» несколько минут.

Стоит подчеркнуть, что такой способ релаксации больше всего подойдет тем, кому приходится проводить много времени за компьютером.

Вербальный метод 2

1. *«Я отдыхаю. Расслабляюсь. Чувствую себя свободно и легко. Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен. Все тело расслаблено. Мне легко и приятно».*
2. *«Моя правая рука теплеет и тяжелеет» (повторить пять раз).*
3. *«Моя левая рука теплеет и тяжелеет» (повторить пять раз).*
4. *«Моя правая нога теплеет и тяжелеет» (повторить пять раз).*
5. *«Моя левая нога теплеет и тяжелеет» (повторить пять раз).*
6. *«Мой живот теплеет» (повторить пять раз).*
7. *«Мои руки тяжелые и теплые».*
8. *«Мои ноги тяжелые и теплые».*
9. *«Мой живот теплый».*
10. *«Тепло разливается по всему телу. Мне тепло и хорошо. Мое сердце бьется спокойно и ровно, мое дыхание глубокое».*
11. *«Я расслаблен и спокоен. Чувствую себя свободно и легко. Я отдыхаю».*
12. *«У меня все получится. Меня ценят и уважают на работе. Я хороший профессионал. Я смогу сделать все, что задумал».*

Общеоздоровительный текст

Этот текст можно использовать как для проведения сеансов релаксации (в т.ч. групповых), когда кто-то (обычно психотерапевт) зачитывает этот текст спокойным (но не монотонным) голосом. Еще лучше, если ведущий занятия будет знать текст наизусть, «чувствовать» его. Можно использовать магнитофонную запись.

Если произносить этот текст про себя от первого лица, можно использовать его для самостоятельной релаксации. Но лучшие результаты, как показала практика, достигаются после нескольких групповых занятий.

Несмотря на некоторую необычность, текст этот хорошо выверенный и эффективный (хотя, конечно, как и в случае других методик, есть люди, которым он не подходит).

Автор текста – **Юрий Борисович Темпер**, в высшей степени замечательный психотерапевт и Человек, любивший людей и стремившийся помогать им, разносторонний ученый, физиолог с широким взглядом на вещи, всегда открытый окружающему миру, познанию нового. К сожалению, сейчас его уже нет в живых.

Данный текст, как и другие тексты, произносится под музыку, по типу мелодекламации. Это способствует более быстрому погружению пациента в гипнотическое состояние.

"Расположитесь удобно. Расслабьтесь. Выберите точку перед глазами и смотрите на нее без напряжения. Не надо стараться заснуть. Принимайте спокойно то состояние организма, которое возникает во время сеанса и принимайте его. Вы погружаетесь, погружаетесь в ровное, спокойное, глубокое состояние, глубокий целебный покой. Уходит усталость, уходит беспокойство, уходит напряженность. Мозг настраивается на мои слова, и каждое мое слово действует так, как я говорю... Глубокий целебный покой ... 1-2-3... 4-5-6... 7-8-9... Все уравнивается, успокаивается... 10-11-12... 14-15-16... 17-18-19... Глубокий целебный покой... Спокойна, уравновешена нервная система. На все вы отвечаете ровно, спокойно, без лишнего волнения, без лишней траты энергии, и тем избавляете себя от болезненного стресса... Никто, ничто не выводит вас из состояния спокойствия и уравновешенности, душевной легкости, радости жизни, веры в себя и свои силы... Напряженность, раздраженность, тревожность уходят, исчезают, пропадают, и на их место приходит спокойствие, уравновешенность и душевная легкость... Ощущение боли, если оно есть, уходит, исчезает, пропадает, и на место боли приходит ощущение тепла, разливающегося тепла... Ваш сон отличный. Вы быстро засыпаете, долго и крепко спите всю ночь, не просыпаясь, без всяких неприятных сновидений, а утром просыпаетесь бодрым и отдохнувшим... Ваше сердце работает спокойно, ритмично и ровно, без всяких болезненных ощущений. Кровь легко и свободно течет по широким, мягким, эластичным сосудам без всякого лишнего давления, под совершенно нормальным давлением... Ваше дыхание спокойное, свободное и легкое. Вы дышите легко и свободно и днем, и ночью, и в покое, и при физической нагрузке. Воздух легко и свободно входит в легкие, выходит из легких через широкие, свободные бронхи... Каждая клеточка вашего тела отлично снабжается кислородом... Все соки организма: желудочный, поджелудочный, желчь текут свободно, нигде не застаиваясь... Ваши защитные целебные силы, защитные целебные вещества действуют мощно, сильно, все исцеляют, восстанавливают, излечивают, очищают и уравнивают, а что не нужно, вредно организму- рассасывают и удаляют... А сейчас вы побудете немного в состоянии глубокого погружения... Все уравнивается, придет к норме. Каждая клеточка вашего тела накопит силы, энергию, избавится от усталости... И будет происходить то, о чем я вам говорил... Глубокий, целебный покой".

(В это время звучит только музыка).

Затем произносится описанный выше текст, но в будущем времени (Ваша нервная система будет спокойна и т. д.).

"А выйдете из погружения, будете отлично себя чувствовать, с ощущением прилива сил и бодрости... 1 — погруженность уходит, тело легкое, веки легкие... 2 — погруженность уходит, тело легкое, веки легкие... 3 — веки открылись, самочувствие отличное... Потянитесь, как после сна, вдохните, выдохните поглубже и полежите (посидите) немного спокойно".

Приложение 3

Методики и оценочный материал выявления психофизического и эмоционального состояния ребенка

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.

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.
- **Импulsивность** – 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.

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

Методика «Эмоциональная идентификация» (Е.И. Изотова)

Цель: Выявить особенности идентификации эмоций различных модальностей у детей дошкольного возраста, индивидуальные особенности эмоционального развития. Выявить возможности детей в воспроизведении основных эмоциональных состояний и их вербализации.

Стимульный материал: пиктограммы (схематическое изображение эмоций различной модальности), фотографии лиц взрослых и детей с различным эмоциональным выражением.

Детям показать изображения лиц людей, задача детей определить их настроение и назвать эмоцию. Предлагается определить такие эмоции, как радость, печаль, гнев, страх, презрение, отвращение, удивление, стыд, интерес, спокойствие.

Сначала детям предлагаются изображения (фотографии), по которым можно легко узнать эмоциональные состояния, затем схематические (пиктограммы) изображения эмоциональных состояний. Детям предлагается соотнести схематическое изображение эмоций с фотографическим. После того, как дети называли и соотносили эмоции, педагог предлагал каждому ребёнку изобразить разные эмоциональные состояния на своем лице.

Оценивалось восприятие экспрессивных признаков (мимических), понимание эмоционального содержания, идентификация эмоций, вербализация эмоций, воспроизведение эмоций (выразительность и произвольность), актуализация эмоционального опыта и эмоциональных представлений, индивидуальные эмоциональные особенности. Также оценивались виды педагогической помощи, которая потребовалась ребёнку: ориентировочная (о), содержательная (с), предметно–действенная (п-д).

Все данные заносились в протокол и оценивались в баллах.

1 – Высокий уровень развития эмоциональной сферы. Ребёнок правильно назвал все эмоциональные состояния, смог соотнести пиктограммы с фотографическими изображениями. Изобразил различные эмоциональные состояния. Помощи ребёнку не потребовалось.

0.5 – Средний уровень развития эмоциональной сферы. Ребенку потребовалась содержательная помощь. Ребёнок смог определить 4 – 6 эмоций, правильно назвал эти эмоции и смог их выразительно изобразить.

0 – Низкий уровень развития эмоциональной сферы. Потребовалось два вида помощи: содержательная и предметно – действенная. Ребёнок смог правильно обозначить, соотнести и воспроизвести до 4 эмоциональных состояний.

Цветовой тест (М. Люшер).

Цель: выявить особенности эмоционального развития, наличие тревожности и агрессивности.

Стимульный материал: набор карточек из 8 цветов: серого (0), темно-синего (1), сине-зеленого (2), оранжево – красный (3), светло – жёлтый (4), фиолетового (5), коричневого (6) и черного (7).

Метод проведения теста: Ребёнку предлагается выбрать из предложенного ряда цветных карточек самый приятный для него в настоящий момент цвет, затем наиболее приятный из оставшихся – и так до последней карточки. Выбранные карточки педагог переворачивает. Педагог фиксирует в протокол все выбранные ребёнком карточки в позициях от 1 до 8.

Данный тест проводится 2 раза с промежутком 2-3 минуты.

Характеристика цветов (по Максу Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета:

- 1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность;
- 2) сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;
- 3) оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, наступательные тенденции, возбуждение;
- 4) светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) серый. Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй — действительное.

Выполнение теста было оценено в баллах при соотнесении обоих выборов ребёнка:

1 – Основные цвета занимают первые 5 позиций. Отсутствует личностный конфликт и негативные проявления эмоциональных состояний.

0.5 – Основные цвета занимают преимущественно первые позиции (1,2,3) дополнительные цвета подняты на 4, 5 позицию. При этом основные цвета не занимают позицию дальше 7. Наблюдается тревога, стресс невысокой степени.

0 – Основные цвета занимают преимущественно позиции с 5 – 8. Дополнительные цвета подняты на позиции с 1 – 5. Наблюдается сильная тревога и стресс, агрессия высокой степени.

Методика «Рисунок несуществующего животного» (М.З.Друкаревич)

Цель: Выявить особенности эмоциональной сферы, наличие тревожности, негативных эмоциональных проявления, скрытых страхов.

Метод проведения теста: Детям предлагалось на чистом листе бумаги простым карандашом средней мягкости нарисовать животное, которого нет в природе. Детям даётся инструкция, что нельзя рисовать животное, которое они видели в мультфильмах. Каждый ребёнок должен придумать своё животное. Дети должны придумать своему животному необычное имя и рассказать о нём.

Оценивалось расположение животного на листе бумаги, характер линий и их толщина, размер животного, наличие у него частей тела и их количество, положение головы относительно рисующего, наличие дополнительных частей тела, имя животного и рассказ о нём.

Во время проведения экспериментального задания экспериментатор заносил данные в протокол.

Выполнение задания оценивалось в баллах.

1 – Нарисовал вымышленное животное. Животное расположено в центре листа, животное среднего размера, характер линий ровный, нажим на карандаш средней силы, ребёнок составил полный рассказ, в котором не наблюдалось наличие скрытых страхов и негативных эмоциональных проявлений.

0.5 – Нарисовал вымышленное животное, но потребовалась помощь экспериментатора. Животное маленького размера расположено внизу листа или вверх. Наблюдается прерывистый характер линий, сильный нажим на карандаш. В рассказе о животном наблюдаются проявления скрытых страхов и агрессии.

0 – Отказался от выполнения задания, или не смог нарисовать несуществующее животное даже с помощью педагога. Проявил агрессивный настрой по отношению к заданию.

Социометрическая методика

Социально-психологический тест, разработанный Дж. Морено, применяется для оценки межличностных эмоциональных связей в группе, т.е. взаимных симпатий между членами группы, и решения следующих задач:

- а) измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
- б) выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии;
- в) обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Перед началом опроса - инструктаж тестируемой группы. В ходе него следует объяснить группе цель исследования, подчеркнуть важность его результатов для группы, показать, как нужно выполнять задания, гарантировать сохранение тайны ответов.

Возможны три основных способа выбора:

- 1) Количество выборов ограничивается 3 - 5;
- 2) разрешается полная свобода выбора;
- 3) испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости от предложенного критерия.

Материально-технические ресурсы:

Наименование объекта	Характеристики (функциональные, технические, качественные эксплуатационные)	Назначение
Сенсорная комната для релаксации		
<p>Сенсорный уголок с фиброоптическим волокном (Расширенный)</p>	<p>Сенсорный уголок с воздушно - пузырьковой колонной и встроенным пучком гидрооптических волокон.</p> <p>В комплект входит:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воздушно-пузырьковая колонна RGB с пультом ДУ • мягкое основание с отверстиями как под колбу, так и под пучок фиброоптических волокон • источник света (расширенный) с пультом ДУ и кибернетическими волокнами в оболочке (не менее 100 волокон по 2.5 метра) • набор из 2-х безопасных небьющихся настенных зеркал в скругленном металлическом профиле 	<p>Фиброоптическое волокно — это источник света, который передаётся по тонким оптическим волокнам, создавая красивый и неповторимый световой эффект.</p> <p>Изделия с фиброоптическими волокнами с успехом используются для развития крупной и мелкой моторики ребёнка, тренируют тактильное и зрительное восприятие. Это «волшебное» волокно обладает также прекрасной способностью снимать напряжение и повышать эмоциональный фон.</p>

<p>Панно Бесконечность</p> <p>50 многоцветный (переключение режимов)</p>	<p>Настенная интерактивная панель бесконечность для сенсорной комнаты с более чем 50 режимами работы. Может работать как в статичных режимах, как в режимах плавной смены цветов, так и с продвинутыми эффектами. Имитация вращения, бегущих огней и т.д. Всего более 60 различных вариаций, которые управляются при помощи пульта ДУ. Управление скоростью.</p>	<p>Занятия способствуют концентрации внимания, расширяет представление о трехмерности (высота, ширина, длина; геометрическая модель материального мира) окружающего пространства.</p> <p>Назначение: Релаксация, Сенсорика, Логопедия, Зрение, Аутизм, ДЦП(детский церебральный паралич),СДВГ(синдром дефицита внимания и гиперактивность)</p>
<p>Ковер "Орбита"</p>	<p>Состав: (3-х слойный: верх МФ - 100% ПЭ, средний слой - пенополиуретан, нижний слой - нетканый материал с пластиковыми точками) 150x200 см Толщина 1,2 см, упаковка: сумочка с ручкой.</p>	<p>Мягкий материал, из которого изготовлен ковер, равномерно распределяет нагрузку на поверхность стопы, снимая напряжение и усталость в ногах. Снятие негативных эмоций и состояний.</p> <p>Развитие: -образа тела; -общей моторики; -пространственных</p>

		представлений. Релаксация. Саморегуляция психического состояния.
Проектор «Звездное небо»	<p>Что входит в состав проектора</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проектор «LaserStars». • Блок питания. • Подробная инструкция. • Коробка для хранения с пенопластовой основой для безопасной транспортировки. 	<p>Снижение уровня психоэмоционального напряжения.</p> <p>Развитие: -зрительного восприятия; -цветовосприятия.</p> <p>Активизация внимания.</p> <p>Релаксация: воздействие зрительных образов.</p> <p>Создание визуальных эффектов.</p>
Фиброоптический модуль подвесной «Тучка», стандарт	<p>Фиброоптический модуль - изделие со струящимися фиброоптическими волокнами в безопасной силиконовой оболочке. Основание модуля подвесное и имеет оригинальный дизайн (в виде облака). Имеется пульт управления, позволяющий изменять цвето-световые эффекты.</p>	<p>Упражнения с фиброоптическим волокном развивают чувство спокойствия и благополучия, положительные эмоции, фантазию, имеют релаксационный эффект.</p> <p>Развитие зрительного и тактильного восприятия, цветовосприятия, активизация внимания, стирание из памяти тяжелых эмоций травматического события.</p> <p>Релаксация в процессе представления образов.</p>

<p><u>Набор музыкальных инструментов для релаксации</u></p>	<p>В комплекте:</p> <p><u>Музыкальный инструмент калимба DR SOUND, калимба 17 нот</u></p> <p><u>Глюкофон Золото DR SOUND, глюкофон детский, 8 тонов, 15 см</u></p>	<p>Позанимавшись всего пару часов, запросто можно сочинить какую-нибудь простую и весьма приятную мелодию.</p> <p>Глюкофон способствует релаксации и совершенствованию музыкальных способностей. Используется во время релаксации и для развития слуховых и музыкальных способностей.</p>
<p>Кресло-мешок для сенсорной комнаты</p>	<p>Внешний чехол при небольшом загрязнении можно просто замыть. Внутренний чехол из плотного спанбонда. В него вшита молния для комфортного добавления наполнителя. Внешний чехол выполнен из Полиэстера. Нагрузка до 120 кг.</p> <p>Размер XL - рост до 160 см, 80x80x85 см</p>	<p>Отсутствие нагрузки на мышцы спины и затылка. Поверхность способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ней частей тела, оказывает приятное воздействие, способствует расслаблению выравниванию психоэмоционального фона.</p>
<p>ЛИНГВОСТИМ. Прибор свето-звуковой (аудиовизуально)</p>	<p>Комплект поставки:</p> <p>Очки с 14/16 RGB-светодиодами</p> <p>Библиотека сессий, насчитывающая более</p>	<p>Свето-звуковая (аудиовизуальная) стимуляция позволяет научиться контролировать</p>

<p>й) стимуляции.</p>	<p>120 программ</p> <p>ВЕРСИЯ ПРИБОРА С ПОДДЕРЖКОЙ IOS и ANDROID</p>	<p>психо-эмоциональные реакции на различные ситуации.</p> <p>Для чего еще это нужно:</p> <p>Тренажер мозга</p> <p>Снятие стресса</p> <p>Быстрая релаксация, ускоренное восстановление</p> <p>Повышение работоспособности, активизация</p> <p>Активизация процессов обучения</p> <p>Развитие воображения и творческих возможностей</p> <p>Улучшение сна, психотренинг, медитации</p> <p>Новое восприятие музыки</p> <p>Саморазвитие, изучение измененных состояний сознания</p>
<p>Умное зеркало Логопеда «Зазеркалье» со встроенным</p>	<p>-Зеркальная интерактивная панель с диагональю 25 дюймов (Intel CPU / 8 Gb RAM / 120 Gb SSD / GC Intel® HD Graphics / Win 10)</p>	<p>Профессиональный инструмент для развития артикуляции,</p>

<p>компьютером</p>	<p>-Пакет программного обеспечения АЛМА для общеразвивающих и узкоспециализированных занятий: «АЛМА школьное Образование», настольная игра-квест с заданиями для подготовки к школе «5 Островов», раскраска «Оживариум»</p> <p>-Программное обеспечение для логопеда «Звукоречье»</p> <p>-Акустическая система</p> <p>-Клавиатура и мышь</p> <p>-Камера для записи занятий</p> <p>-Микрофон</p> <p>Размеры: длина - 723 мм, ширина - 444 мм, глубина - 123 мм</p> <p>Вес: 13,7 кг</p>	<p>закрепления правильного звукопроизношения, отработки навыков звукового анализа и синтеза, проведения обследования в игровой форме</p>
<p>Интерактивный стол логопеда, психолога и педагога 3в1 (43")</p>	<p>Функциональные преимущества устройства:</p> <p>-Подходит для индивидуальных и групповых занятий, система распознаёт от 10 до 40 одновременных касаний</p> <p>-Возможность установки любого дополнительного ПО под Windows 10</p> <p>-Дети не разобьют и не поранятся</p> <p>-Металлическая устойчивая усиленная конструкция, нет острых углов</p>	<p>Интерактивный стол логопеда, психолога и педагога 3в1 — это возможность проводить логопедические, коррекционные занятия, а также занятия по математике и ознакомлению с окружающим миром на одном устройстве. С его помощью можно проводить обследование детей, развивающие и коррекционные</p>

		<p>занятия. Комплекс соответствует требованиям современных ФГОС: занятия носят игровой характер, привычный детям, вы создаете пособия и адаптируете игры к индивидуальным особенностям ребенка. Комплекс содержит игры и упражнения по основным темам логопедических и коррекционных занятий.</p>
--	--	---