

Министерство образования Кировской области

КОГОАУ «Вятская гуманитарная гимназия
с углубленным изучением английского языка»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета

Протокол № 9 от 24.05.2024 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор гимназии

Воложанина В.В.

Приказ № 172-04 от 22.07.2024 года

Дополнительная общеобразовательная программа «Релакс»

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор - составитель:

Хлыбова Ирина Павловна,

педагог-психолог

г. Киров, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время в психологии и педагогике появляются новые инструменты, позволяющие работать не только с интеллектуальным и личностным развитием ребёнка, но и его эмоциональным состоянием. Одним из таких инструментов является сенсорная комната.

Комната психологической разгрузки с сенсорным оборудованием является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, способствует стабилизации эмоционального состояния, повышает эффективность любых мероприятий направленных на улучшение психического и физического здоровья взрослых и детей любого возраста.

Стоит отметить, что уровень эмоционального развития составляет фундамент общего умственного развития ребёнка и является базовым для успешного овладения многими видами деятельности.

Именно поэтому актуальность проведения занятий в сенсорной комнате заключается в том, что психоэмоциональное состояние является одним из важных компонентов развития ребёнка, а эмоциональная нестабильность препятствует его гармоничному развитию.

Цель программы: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья младших школьников с помощью мультисенсорной среды.

Задачи:

- 1) создавать положительное эмоциональное состояние;
- 2) способствовать снятию психоэмоционального напряжения;
- 3) способствовать снятию тревожности, агрессивности.

Принципы, на которые основывается данная коррекционно-развивающая программа:

1. Принцип диалога – полноценного межличностного общения, основанного на уважении к чужому мнению, на доверии, на освобождении участников от взаимных подозрений, неискренности, страха.

2. Принцип личностного подхода – глубинное, продуктивное общение, базирующееся на субъект-субъектных отношениях, составляет и основную среду, в которой протекает работа группы, является основным средством воздействия группы на своих участников и основным результатом такого воздействия в виде соответствующих новых знаний, умений и опыта в области межличностного общения.

3. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей человека. Этот подход, прежде всего, предусматривает учёт в деятельности психолога уровня актуального развития, воспитанности и социальной зрелости детей.

4. Принцип системно-деятельностного подхода – такая организация развивающего процесса, в котором главное место отводится активной и разносторонней, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности человека.

Методы: дыхательная гимнастика, сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия, светотерапия,

Оборудование: мягкое напольное покрытие; музыкальный центр и набор дисков с релаксационной музыкой; диск с записанными релаксационными сказками Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой; маленькие подушки; кресла-мешки; световой проектор с дисками «цветовые пятна», «времена года», «космос», «бабочки»; фиброоптическое волокно; пузырьковая колонна с мягкой платформой и др.

Каждое занятие составлено с учётом определённой структуры: ритуал приветствия; дыхательная гимнастика; прослушивание релаксационной сказки (сказкотерапия); релаксация с помощью оборудования комнаты (музыкотерапия, цветотерапия, светотерапия); ритуал прощания.

Ожидаемые результаты.

По результатам программы у младших школьников преобладает положительное эмоциональное состояние, отсутствует психоэмоциональное напряжение, а также тревожность и агрессивность.

Целевая аудитория: младшие школьники (учащиеся 1 классов 7-8 лет).

Периодичность и длительность занятий: один раз в неделю, продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся в группе по 7-10 человек.

Объём программы – 30 часов.

Сроки освоения программы – 8 месяцев, 1 час в неделю

Форма обучения – очная.

Язык реализации программы – русский

Уровень программы – базовый.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	тема	количество часов
1	Сказка о волшебниках слова	1
2	Лесная сказка	1
3	Морская сказка	1
4	Сказка о волшебнике	1
5	Городская сказка	1
6	Сказка о принце	1
7	Сказка о гномике	1
8	Сказка о королеве	1
9	Сказка о пёрышке на подушке	1

10	Сказка об играх ветерка	1
11	Сказка о доброте	1
12	Сказка о тишине	1
13	Сказка о коряге	1
14	Сказка о мальчике-чудовище	1
15	Сказка о деревьях-характерах	1
16	Сказка о речке Речь	1
17	Сказка о дворнике	1
18	Сказка о короле и слугах	1
19	Сказка об острове духовных ценностей	1
20	Сказка о царе Давиде	1
21	Сказка о самом главном волшебстве	1
22	Сказка о часах	1
23	Сказка о спящих шарах	1
24	Сказка об отдыхе	1
25	Сказка о бабочке	1
26	Сказка о космическом путешествии	1
27	Сказка о спящих дорогах	1
28	Сказка о капельках	1
29	Сказка о коте Огоньке и волшебном лесе	1
30	Заключительная сказка	1
	итого	30

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. «Сказка о волшебниках слова».

Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Успокаивающее дыхание», «Лев спит». Прослушивание релаксационной сказки «Сказка о волшебниках слова». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнения «Жгуттики», «На полянке». Ритуал прощания.

2. «Лесная сказка»

Ритуал

приветствия. Дыхательная гимнастика «Лев спит», «Крокодил». Прослушивание релаксационной сказки «Лесная сказка». Релаксация с

- помощью оборудования комнаты: упражнения «Заплетаем косу», «Снежинки». Ритуал прощания.
3. «Морская сказка» Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Крокодил», «Воздушный шар». Прослушивание релаксационной сказки «Морская сказка». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Наматывание». Ритуал прощания.
 4. «Сказка о волшебнике» Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар», «Медведь дышит». Прослушивание релаксационной сказки «Сказка о волшебнике». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Воздушный шарик». Ритуал прощания.
 5. «Городская сказка» Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Медведь дышит», «Качели». Прослушивание релаксационной сказки «Городская сказка». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Узелки». Ритуал прощания.
 6. «Сказка о принце» Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Качели», «Дерево на ветру». Прослушивание релаксационной сказки «Сказка о принце». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Лентяи». Ритуал прощания.
 7. «Сказка о гномике» Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру», «Дровосек». Прослушивание релаксационной сказки «Сказка о гномике». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Полёт птицы». Ритуал прощания.
 8. «Сказка о королеве» Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Дровосек», «Сердитый ёжик». Прослушивание релаксационной сказки «Королева». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Золотая рыбка». Ритуал прощания.
 9. «Сказка о пёрышке на подушке» Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Ворона», «Пушок». Прослушивание релаксационной сказки «Пёрышко на подушке». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Пчёлка мешает спать». Ритуал прощания.
 10. «Сказка об играх ветерка» Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик», «Листопад». Прослушивание релаксационной сказки «Игры ветерка». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Дождик». Ритуал прощания.
 11. «Сказка о доброте» Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Листопад», «Гуси летят». Прослушивание релаксационной сказки «Сказка о доброте». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Радуга». Ритуал прощания.

12. «Сказка о тишине»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Гуси летят», «Пушок». Прослушивание релаксационной сказки «Тишина». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Что я чувствую, когда слушаю музыку». Ритуал прощания.
13. «Сказка о коряге»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Пушок», «Жук». Прослушивание релаксационной сказки «Коряга». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Облака». Ритуал прощания.
14. «Сказка о мальчике-чудовище»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Жук», «Ворона». Прослушивание релаксационной сказки «Мальчик-чудовище». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Лошадка». Ритуал прощания.
15. «Сказка о деревьях-характерах»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Ворона», «Паровоз». Прослушивание релаксационной сказки «Деревья-характеры». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Ручей». Ритуал прощания.
16. «Сказка о речке Речь»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Паровоз», «Успокаивающее дыхание». Прослушивание релаксационной сказки «Сказка о речке Речь». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Жгуттики». Ритуал прощания.
17. «Сказка о дворнике»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Лев спит», «Ворона». Прослушивание релаксационной сказки «Дворник». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Отдых на море». Ритуал прощания.
18. «Сказка о короле и слугах»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Крокодил», «Жук». Прослушивание релаксационной сказки «Король и слуги». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Заплетаем косу». Ритуал прощания.
19. «Сказка об острове духовных ценностей»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар», «Пушок». Прослушивание релаксационной сказки «Остров духовных ценностей». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Порхание бабочки». Ритуал прощания.
20. «Сказка о царе Давиде»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Медведь дышит», «Гуси летят». Прослушивание релаксационной сказки «Сказка о царе Давиде». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Наматывание». Ритуал прощания.
21. «Сказка о самом главном волшебстве»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Качели», «Листопад».

- Прослушивание релаксационной сказки «Сказка о главном волшебстве». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Тихое озеро». Ритуал прощания.
22. «Сказка о часах»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру», «Сердитый ёжик». Прослушивание релаксационной сказки «Часы». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Узелки». Ритуал прощания.
23. «Сказка о спящих шарах»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Дровосек», «Паровоз». Прослушивание релаксационной сказки «Спящие шары». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Водопад». Ритуал прощания.
24. «Сказка об отдыхе»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Крокодил», «Ворона». Прослушивание релаксационной сказки «Сказка об отдыхе». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Золотая рыбка». Ритуал прощания.
25. «Сказка о бабочке»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар», «Жук». Прослушивание релаксационной сказки «Бабочка». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «На полянке». Ритуал прощания.
26. «Сказка о космическом путешествии»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Медведь дышит», «Гуси летят». Прослушивание релаксационной сказки «Космическое путешествие». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Пчёлка мешает спать». Ритуал прощания.
27. «Сказка о спящих дорогах»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Качели», «Листопад». Прослушивание релаксационной сказки «Дороги спят». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Дождик». Ритуал прощания.
28. «Сказка о капельках»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру», «Успокаивающее дыхание». Прослушивание релаксационной сказки «Капельки». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Снежинки». Ритуал прощания.
29. «Сказка о коте Огоньке и волшебном лесе»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Дровосек», «Ворона». Прослушивание релаксационной сказки «Кот Огонёк и волшебный лес». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Радуга». Ритуал прощания.
30. «Заключительная сказка»
Ритуал приветствия. Дыхательная гимнастика «Пушок», «Успокаивающее

дыхание». Прослушивание релаксационной сказки «Заключительная сказка». Релаксация с помощью оборудования комнаты: упражнение «Заплетаем косу», «Ручей». Ритуал прощания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Браудо Т.Е. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты [Текст] / Т.Е. Браудо и др. – М.: ООО Фирма «Вариант», 2001.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии [Текст] / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб: «Речь», 2000.
3. Петрова О.А. Рабочая программа дополнительного образования «Коррекционно-развивающие и психопрофилактические занятия в сенсорной комнате» [Электронный ресурс] / О.А. Петрова, 2015. – URL: school593.ru (режим доступа: 29.08.2022)
4. Хухлаева О.В. Психотехнические игры в начальной школе [Текст] / О.В. Хухлаева. – М.: 1995.
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4) [Текст] / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2011.