

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
Пронского района Рязанской области



Директор МБУ ДО «ЦППМ и СП»  
Г.А. Сальникова

Приказ № 12-Д « 31 » августа 20 21 г.

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от « 30 » августа 20 21 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Я и другие»

Адресат программы:  
обучающиеся младшего школьного возраста  
Срок реализации: 1 год

Новомичуринск, 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена на основе методической литературы:

Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - СПб: Издательство "Речь"; "ТЦ Сфера", 2002.

Психологическая поддержка младших школьников: программы, конспекты занятия / авт.-сост. О.Н.Рудякова. - Волгоград: Учитель, 2008

**Направленность:** социально-гуманитарная.

**Актуальность:** определена потребностью современной системой дополнительного образования.

**Отличительные особенности:**

Занятия включают комплексное использование сенсорного оборудования с проведением различных психологических приемов и техник. Это: музыкальная и телесная терапия; игры, направленные на коррекцию и развитие сенсорно-перцептивной сферы; игры, направленные на коррекцию и развитие психомоторной сферы (мимика, моторика рук, общая координация); упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы; методики развития памяти, внимания, восприятия, воображения; методы развития коммуникативных навыков.

Оборудование сенсорной комнаты оказывает мягкое сбалансированное воздействие на органы чувств, на вестибулярный аппарат и центральную нервную систему, снимает нервное возбуждение и стресс, формирует ощущение покоя и умиротворения.

Занятия в сенсорной комнате приносят ребятам массу позитивных эмоций, помогают снять лишнее напряжение, разрешить внутренние конфликты, лучше познать себя и окружающих. Такие занятия позволяют детям достичь психологического равновесия, а значит, создают основу для благополучного развития.

**Педагогическая целесообразность:**

Реализация данной программы способствует решению проблемы дезадаптации младших школьников; раскрытию творческих способностей или потенциалов заложенных и существующих в каждом ребенке, а через творчество развитию мышления ребенка, его эмоциональной сферы.

**Адресат.**

Программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста, в том числе для детей с ОВЗ.

Программа может быть использована для оказания помощи детям младшего школьного возраста при следующих типах отклоняющегося развития (М.М. Семаго, Н.Я. Семаго): парциальная несформированность ВПФ (регуляторного компонента, смешанного типа); неравномерно задержанный тип развития (дисгармонический инфантилизм); для учащихся с социальной и/или педагогической запущенностью; с выраженным уровнем тревожности и низкой социально-психологической зрелостью, признаками дезадаптации.

Противопоказаниями для проведения занятий в Сенсорной комнате являются глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания.

Частичными противопоказаниями являются наличие у пациента частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приёмы. При работе с людьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекомендации невропатолога.

**Объем программы:** 34 часа.

**Срок реализации:** 1 год.

**Форма реализации:** групповая.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** еженедельно, 34 часа в год; 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

**Цель:** развитие интеллектуальной, эмоциональной и коммуникативной сфер личности, создающих основу для успешного обучения в школе, с учетом актуального уровня развития ребенка, его резервных возможностей.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию памяти, внимания, мышления, зрительного восприятия.
2. Способствовать развитию коммуникативных умений.
3. Создавать условия для формирования адекватной самооценки, развития уверенности в себе.
4. Создавать условия для снижения уровня тревожности и агрессии.
5. Способствовать развитию способности к произвольной регуляции деятельности (снижение импульсивности, неусидчивости).
6. Способствовать организации и проведению релаксации. Установить контакт с телом, раскрепостить его.

**Предполагаемые результаты:**

Положительная динамика в развитии интеллектуальной, эмоциональной и коммуникативной активности детей младшего школьного возраста.

**К концу занятий у детей развиваются:**

- умение анализировать, обобщать, сравнивать, классифицировать;
- умение самостоятельно создавать новые образы, составлять небольшой рассказ;
- уверенность в себе, гибкость в общении;
- навыки находить контакт с окружающими людьми, оказывать друг другу эмоциональную поддержку;
- навыки преодолевать негативные эмоции по отношению к сверстникам;
- умение запоминать и удерживать в память объем информации, соответствующий возрастной норме;

**формируются:**

- навыки произвольной саморегуляции;
- умение расслабляться, освобождаться от напряжения.

**Учебный план программы**

№	Наименование блоков	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Знакомство	6 ч	1,4	4,6	Наблюдение, рефлексия, тесты
2.	Основная часть	22 ч	4	18	Наблюдение, рефлексия, тесты
3.	Подведение итогов	6 ч	1	5	Наблюдение, рефлексия, тесты
Итого		34 ч	6,4	27,6	

**Учебный план программы**

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
<b>1.</b>	<b>Знакомство</b>	<b>6 ч</b>	<b>1,4</b>	<b>4,6</b>	<b>Наблюдение, рефлексия, тесты</b>
1.1.	Инструктаж по технике безопасности	1 ч	0,8	0,2	Наблюдение рефлексия
1.2.	Знакомство	1 ч	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
1.3.	Практико-диагностическое занятие	2 ч	0	2	Тесты
1.4.	С чего начинается дружба?	2 ч	0,4	1,6	Наблюдение рефлексия
<b>2.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>22 ч</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>Наблюдение, рефлексия, тесты</b>
2.1.	Настроение	2 ч	0,4	1,6	Наблюдение рефлексия
2.2.	Поход в лес	1 ч	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
2.3.	Отдых на море	1 ч	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
2.4.	Эти «любимые» вредные привычки	1 ч	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия

2.5.	Во саду ли в огороде	1 ч	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
2.6.	Зоопарк	2 ч	0,4	1,6	Наблюдение рефлексия
2.7.	Космос, звезды, Вселенная	1 ч	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
2.8.	Мир эмоций	2 ч	0,4	1,6	Наблюдение рефлексия
2.9.	Зимние забавы	1 ч	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
2.10.	Практико-диагностическое занятие	2 ч	0	2	Тесты
2.11.	Зимние забавы	1 ч	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
2.12.	О чем рассказали горы	1 ч	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
2.13.	Город мастеров	2 ч	0,4	1,6	Наблюдение рефлексия
2.14.	На арене цирка	1 ч	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
2.15.	Морское путешествие	1 ч	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
2.16.	Волшебный сон	1 ч	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
2.17.	Путешествие в космос	1 ч	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
<b>3.</b>	<b>Подведение итогов</b>	<b>6 ч</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Наблюдение, рефлексия, тесты</b>
3.1.	Как вернуть хорошее настроение	1 ч	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
3.2.	Давайте жить дружно	1 ч	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
3.3.	Практико-диагностическое занятие	2 ч	0	2	Тесты
3.4.	Сказка – ложь, да в ней намёк, добрым молодцам урок!	1 ч	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
3.5.	Заключительное занятие.	1 ч	0,4	0,6	Наблюдение рефлексия
<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>	<b>6,4</b>	<b>27,6</b>	

## Содержание программы

### Знакомство

#### Занятие 1

##### Тема – Инструктаж по технике безопасности

*Теоретическая часть:* ознакомление с правилами поведения в группе. Беседа о правилах поведения в сенсорной комнате. Беседа о правилах поведения в комнате для занятий.

*Практическая часть:* знакомство участников группы: Игра «Улыбка». «Знакомство». «Запрещенное движение». Упражнение «Доброе животное». Игра в сухом бассейне.

#### Занятие 2

##### Тема – Знакомство

*Теоретическая часть:* знакомство с детьми; ознакомление с формой занятий.

*Практическая часть:* игра «Улыбка». Игра «Знакомство». Графический диктант. Упражнение «Что это? Кто это?», игра «Минутка шалости».

Релаксационное упражнение «Тихое озеро». Упражнение «Ролевая гимнастика». Игра в сухом бассейне. Упражнение «Доброе животное».

#### Занятие 3-4

##### Тема – Практико-диагностическое занятие.

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия.

*Практическая часть:* работа с тестовыми бланками.

##### Тема – Практико-диагностическое занятие.

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия.

*Практическая часть:* работа с тестовыми бланками.

### **Занятие 5-6**

Тема – С чего начинается дружба?

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа «С чего начинается дружба?» Беседа «Мой друг».

*Практическая часть:* упражнение «Дружба», «Собери пословицу», «Доброе животное». Игра «Улыбка». «Паровозик». «Островок». Просмотр отрывка из фильма «Ералаш» «Настоящий друг». Игра в сухом бассейне.

Тема – С чего начинается дружба?

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа «Я и мои друзья»

*Практическая часть:* Проект «Мой друг». Графический диктант. Игра «Улыбка». Упражнение «Дружба».

### **Основная часть 22 ч.**

### **Занятие 7-8**

Тема – Настроение.

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа о настроении.

*Практическая часть:* упражнение «Пятый лишний». «Угадай эмоции». «Раз, два, три... настроение замри». «Доброе животное». Графический диктант. Игра «Улыбка». «Кричалки, шепталки, молчалки». Релаксационное упражнение «Радуга». Игра в сухом бассейне.

Тема – Настроение.

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа об эмоциях.

*Практическая часть:* Графический диктант. Игра «Улыбка». «Земля, вода, воздух, огонь». Упражнения «Тух-туби-дух». «Подбери понятие». «Театр масок». Релаксационное упражнение «Порхание бабочки».

### **Занятие 9**

Тема – Поход в лес

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия.

*Практическая часть:* упражнение «Коса». «Доброе животное». Графический диктант. Игра «Улыбка». «Угадай-ка!» (загадки на тему занятия). «Тропинка». «Деревья, кусты, трава». Релаксационное упражнение «Отдых в волшебном лесу».

### **Занятие 10**

Тема – Отдых на море

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия.

*Практическая часть:* упражнение «Кто это, что это». «Бал». Графический диктант. Игра «Улыбка». «Море волнуется». «Угадай-ка!» (загадки на тему занятия). «Доброе животное». Релаксационное упражнение «Отдых на море». Психомышечная тренировка. Комплекс (1) «На берегу моря». Игра в сухом бассейне.

### **Занятие 11**

Тема – Эти «любимые» вредные привычки

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа о привычках. Беседа «Как избавиться от вредных привычек».

*Практическая часть:* упражнение «Хорошо – плохо». «Привычки и их последствия». Проект «Наши привычки». Игра «Улыбка». «Как живешь?». «Отгадай-ка» (загадки о предметах личной гигиены). «Хлоп-топ».

### **Занятие 12**

Тема – Во саду ли в огороде

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия.

*Практическая часть:* упражнение «Найди слово». «Фрукты и овощи». «Компот». «Доброе животное». Графический диктант. Релаксационное

упражнение «Цветок». Игра «Улыбка». «Угадай-ка!» (загадки на тему занятия). «Веселая зарядка». Игра в сухом бассейне.

### **Занятие 13-14**

#### Тема – Зоопарк

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа о правилах поведения в зоопарке.

*Практическая часть:* упражнение «Найди 9-й». «Полет высоко в небе». «Сиамские близнецы». «Доброе животное». Графический диктант. Игра «Улыбка». «Угадай животное». «У оленя дом большой». Игра в сухом бассейне.

#### Тема – Зоопарк

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия.

*Практическая часть:* «Найди слово». «Вордбол». «Доброе животное». Графический диктант. Релаксационное упражнение «Полет высоко в небе». Игра «Улыбка». «Угадай-ка!» (загадки на тему занятия). «Найди пару». «Веселая зарядка». Игра в сухом бассейне.

### **Занятие 15**

#### Тема – Космос, звезды, Вселенная. КВН

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа «Космос – это мы».

*Практическая часть:* Графический диктант. Упражнение «Планета «Собирай-ка». «Планета «Отгадай-ка». «Планета «Встречай-ка». «Планета «Подумай-ка». «Планета «Придумай-ка». Игра «Планета «Кто быстрее-ка». «Улыбка». «Планета «Сосчитай-ка».

### **Занятие 16-17**

#### Тема – Мир эмоций.

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа об эмоциях.

*Практическая часть:* упражнение «Подбери понятие». «Тух-туби-дух». «Театр масок». «Доброе животное». Релаксационное упражнение «Порхание бабочки». Игра «Улыбка». «Земля, вода, воздух, огонь». Графический диктант. Игра в сухом бассейне.

#### Тема – Мир эмоций.

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа о настроении.

*Практическая часть:* Графический диктант. Игра «Улыбка». игра «Кричалки, шепталки, молчалки». Упражнения «Пятый лишний». «Угадай эмоции». «Раз, два, три... настроение замри». «Доброе животное». Релаксационное упражнение «Радуга». Игра в сухом бассейне.

### **Занятие 18-19**

#### Тема – Практико-диагностическое занятие.

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия.

*Практическая часть:* работа с тестовыми бланками.

#### Тема – Практико-диагностическое занятие.

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия.

*Практическая часть:* работа с тестовыми бланками.

### **Занятие 20-21**

#### Тема – Зимние забавы.

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа о зимних видах спорта.

*Практическая часть:* упражнение «Доброе животное». «Найди слово». «Зеркало». «Да и нет не говори и цвета не называй». Релаксационное упражнение «Тихое озеро». Игра «Улыбка». «Игра в снежки». Графический диктант. Игра в сухом бассейне.

#### Тема – Зимние забавы.

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа о зимних играх и забавах.

*Практическая часть:* Графический диктант. Игра «Улыбка». «Игра в снежки». Упражнения «Доброе животное». «Украшь слово». «Снежный ком».

«Да-нет не говори». Релаксационное упражнение «Путешествие звездочки». Игра в сухом бассейне.

### **Занятие 22**

Тема – О чем рассказали горы

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа про горы.

*Практическая часть:* упражнение «Назови понятие». «На лыжах». «Чем похожи и чем отличаются». «Доброе животное». Игра «Улыбка». «Игра в снежки». Графический диктант. Релаксационное упражнение «Высоко в горах». Игра в сухом бассейне.

### **Занятие 23-24**

Тема – Город мастеров

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа о современных профессиях.

*Практическая часть:* упражнение «Украсть слово». «Что мы делали не скажем, а что видели покажем». «Доброе животное». Релаксационное упражнение «Встреча с мудрецом». Игра «Улыбка». «Минутка шалости». «Угадай-ка!» (загадки о профессиях) Графический диктант. Игра в сухом бассейне.

Тема – Город мастеров

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа «Профессии в моей семье».

*Практическая часть:* Графический диктант. Игра «Улыбка». «Минутка шалости». «Угадай-ка!» (загадки о профессиях) Упражнения «Снежный ком». «Угадай профессию». «Доброе животное». Релаксационное упражнение «Радуга». Игра в сухом бассейне.

### **Занятие 25**

Тема – На арене цирка

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа про горы.

*Практическая часть:* упражнение «Дорисуй». «Сиамские близнецы». «Головомяч». «Доброе животное». Игра «Улыбка». «Шарики в трубочке». «Поймай солнечный зайчик». Графический диктант. Релаксационное упражнение «Воздушный шарик». Игра в сухом бассейне.

### **Занятие 26**

Тема – Морское путешествие

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа про горы.

*Практическая часть:* упражнение «Найди слово». «Выбери главное». «Доброе животное». Игра «Улыбка». «Кто позвал?». «Лодочка». Графический диктант. Релаксационное упражнение «Водопад». Психомышечная тренировка. Комплекс (2) «На берегу моря». Игра в сухом бассейне.

### **Занятие 27**

Тема – Волшебный сон

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа «Как и зачем отдыхают люди?»

*Практическая часть:* упражнение «Полянки». «Что мы делали - не скажем, а что видели - покажем». «Необычное животное». «Доброе животное». Игра «Улыбка». «День - ночь». Графический диктант. Релаксационное упражнение «Волшебный сон». Игра в сухом бассейне.

### **Занятие 28**

Тема – Путешествие в космос

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия.

*Практическая часть:* упражнение «Подбери понятие». «Инопланетяне». «Найди звезду». «Доброе животное». Игра «Улыбка». «К полету приготовиться». «Поймай звезду». Графический диктант. Релаксационное упражнение «Полет». Игра в сухом бассейне.

### **Подведение итогов 6 ч.**

### **Занятие 29**

Тема – Как вернуть хорошее настроение

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа о настроении.

*Практическая часть:* упражнение «Внимание, угадай-ка!». «Доброе животное». Игра «Улыбка». «Хорошо - плохо». «Карлики - великаны». «Угадай песню». Графический диктант. Релаксационное упражнение «Необычная радуга». Игра в сухом бассейне.

### **Занятие 30**

Тема – Давайте жить дружно!

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия.

*Практическая часть:* упражнение «Внимание, угадай-ка!». «Найди пару». «Доброе животное». Игра «Улыбка». «Толкалки». «Объятия». «Здравствуй друг!» Графический диктант. Релаксационное упражнение «Золотая рыбка». Игра в сухом бассейне.

### **Занятие 31-32**

Тема – Практико-диагностическое занятие.

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия.

*Практическая часть:* работа с тестовыми бланками.

Тема – Практико-диагностическое занятие.

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия.

*Практическая часть:* работа с тестовыми бланками.

### **Занятие 33**

Тема – Сказка – ложь, да в ней намёк, добрым молодцам урок

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия. Беседа «В гостях у сказки». Беседа по слайдам «Ядовитые грибы и растения».

*Практическая часть:* упражнение «Путешествие в сказку «Красная Шапочка». «Путешествие в сказку «Кошкин дом». «Путешествие в сказку «Айболит». Работа в подгруппах «Собери иллюстрацию». «Дорожная викторина». «Доброе животное». Игра «Улыбка». «Веселая зарядка». Графический диктант. Игра в сухом бассейне.

### **Занятие 34**

Тема – Заключительное занятие

*Теоретическая часть:* объяснение темы занятия.

*Практическая часть:* упражнение «Внимание!». «Найди пару». «Доброе животное». Игра «Улыбка». «Толкалки». «День-ночь». «Здравствуй друг!». Графический диктант. Релаксационное упражнение «Золотая рыбка». Игра в сухом бассейне.

## **Условия реализации программы**

Для занятий учебных групп требуется два помещения:

1. Просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам. Помещение должно быть сухое, с естественным освещением. В вечернее время помещение должно быть хорошо освещено;
2. Сенсорная комната – просторное затемненное помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам. Помещение должно быть сухое, с электрическим освещением.

**Оборудование.** Для занятий необходимы столы и стулья по количеству обучающихся, ноутбук, интерактивная доска, классная доска.

**Оборудование сенсорной комнаты:** мягкая мебель (диван, кресла), настенное зеркало; светильники: «плазма», «пузырьковая колонна», «водопад», «звездное небо», «зеркальный шар» с подсветкой; музыкальный центр, диски с релаксационной музыкой; набор для релаксации, сухой бассейн.

**Необходимые материалы:** тетрадь, ручка, карандаши, мел, клей, бумажные звезды, скакалки, мяч, трубочка с шариками, мягкий кубик,

**Учебно – наглядные пособия:**

Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников: Материалы к урокам для учащихся 1-4 классов. М.: Педагогическое



общество России, 2000. – 140с. Папка «Наши чувства и эмоции», карточки: «Эмоции», «Космос», «Профессии», «Кто живет в лесу?», «Животные жарких стран», «Домашние животные», «Деревья», «Что растет в саду?», «Что растет на клумбе?», «Что растет на грядке?».

### **Формы контроля**

Наблюдение, тесты, рефлексия.

Система оценки достижения планируемых результатов включает в себя входную, промежуточную и итоговую оценку.

Входная оценка достижения результатов включает первичное диагностическое обследование, самооценку участников, наблюдения.

Промежуточная оценка достижения планируемых результатов состоит из наблюдений психолога за изменениями в поведении каждого участника и рефлексии прошедшего занятия, включает самооценку участников, диагностическое обследование.

Итоговая оценка достижения планируемых результатов включает в себя повторное диагностическое обследование, отзывы участников о занятиях.

### **Оценочные материалы**

Психодиагностические методики: тест школьной тревожности Филлипса; определение эмоционального уровня самооценки (А.В. Захарова); анкета «Оценка школьной мотивации»; Проективные рисуночные методики "Кактус" (М.А. Панфилова), «Несуществующее животное» (А.Л. Венгер), «Школа зверей» (С. Панченко); методика «10 слов» (Лурия); методика «Зрительная память» (Д.Векслер); корректурная проба; зрительное восприятие; методика «4-й лишний»; методика «Классификации»; методика «Обобщение»; методика «Сравнение понятий».

### **Методические материалы**

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, частично-поисковый, игровой, исследовательский проектный, элементы арт-терапии, техника телесно-ориентированной терапии, элементы тренинга, метод релаксации, поощрение, стимулирование, мотивация.

**Технологии:** образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности: личностная ориентированность; психологическая и физическая безопасность; направленность на формирование здорового образа жизни.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, игра, КВН, практическое занятие, презентация.

### **Тематика и формы методических материалов по программе:**

Программа развивающих занятий состоит из трех блоков: знакомство, основная часть, подведение итогов.

На первом этапе «**Знакомство**» дети знакомятся с сенсорной комнатой, правилах поведения. Установление контакта педагога с детьми, создание эмоционального настроения в группе, организация совместной деятельности. Определение актуального уровня развития обучающихся. Развитие умения общаться, слушать и слышать друг друга; умения работать в сотрудничестве, предлагать помощь. Темы занятий: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство. Практико-диагностическое занятие. С чего начинается дружба?

На первом этапе используются игры на объединение, подвижные игры, упражнения на релаксацию, беседы, тестирование.

На втором этапе «**Основная часть**». В основную часть программы входят упражнения, игры, направленные на развитие познавательной и эмоциональной и коммуникативной сфер личности. Поэтапно вводятся в действие элементы сенсорной комнаты: упражнения со светооптическими волокнами, стимулирующими различные зрительные ощущения; упражнения с использованием пузырьковой колонной, игры в сухом бассейне; напольные массажные коврики, воздействуя на рецепторы стопы, стимулируют внутренние органы, оказывают оздоровительный эффект. Используются игровые (с принятием ролей, правил), и так же неигровые приемы (релаксация, беседа). Темы: Настроение. Поход в лес. Отдых на море. Эти «любимые» вредные привычки. Во саду ли в огороде. Зоопарк. Космос, звезды, Вселенная. Мир эмоций. Зимние забавы. Практико-диагностическое занятие. Зимние забавы. О чем рассказали горы. Город мастеров. На арене цирка. Морское путешествие. Волшебный сон. Путешествие в космос.

На третьем этапе «**Подведение итогов**» закрепление полученных навыков. Темы: Как вернуть хорошее настроение. Давайте жить дружно. Практико-диагностическое занятие. Сказка – ложь, да в ней намёк, добрым молодцам урок! Заключительное занятие.

Каждое занятие включает в себя этюды, игры, упражнения. Они разнообразны, доступны детям по содержанию. Процесс проведения занятий

предполагает гибкость и творчество.

**Дидактические материалы:** раздаточный материал: бланки с заданиями, карточки с заданиями.

Демонстрационный материал: папка «Наши чувства и эмоции», карточки: «Эмоции», «Космос», «Профессии», «Кто живет в лесу?», «Животные жарких стран», «Домашние животные», «Деревья», «Что растет в саду?», «Что растет на клумбе?», «Что растет на грядке?».

**Алгоритм учебного занятия:**

Ритуал приветствия.

Разминка – средство воздействия на эмоциональное состояние детей, их активность, настрой на продуктивную совместную деятельность.

Основное содержание занятия подразделяется на два блока:

1-й блок: игровые задания средней и малой подвижности.

2-й блок: выполнение заданий творческого вида: сказкотерапия (сочинение сказок и историй с опорой на содержание деятельности 1-го блока основной части занятия), психодрама (психогимнастические этюды); обучение детей приемам саморасслабления (используются игры и этюды на тренировку (напряжение и расслабление) отдельных групп мышц – рук, ног, туловища, лица, шеи, комплекс психомышечной тренировки и аутотренинг).

Рефлексия прошедшего занятия – выяснение эмоционального состояния ребёнка на занятии.

Ритуал прощания.

При проведении занятий первый и второй блоки могут совмещаться.

**Литература:**

1. Ануфриев, А. Ф. Как преодолеть трудности в обучении детей: психодиагностические таблицы; психодиагностические методики; коррекционные упражнения / А. Ф. Ануфриев, С. Н. Костромина. – 2-е изд., перераб. – М.: Ось-89, 1999.
2. Ильина М.В. Развитие вербального воображения. -М.: Прометей; Книголюб, 2003
3. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников: Книга для учителей начальных классов. Изд. 2-ое, дополн. – М.: Педагогическое общество России, 2000.
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - СПб: Издательство “Речь”; “ТЦ Сфера”, 2002.
5. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000
6. Практикум по возрастной психологии: Учеб. Пособие/ Под ред Л.А.Головей, Е.Ф.Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002
7. Психологическая поддержка младших школьников: программы, конспекты занятия / авт.-сост. О.Н.Рудякова. - Волгоград: Учитель, 2008.
8. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Логика для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития: Академия, К°: Академия Холдинг, 2001.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч.1. М., 1998г.

**Электронные ресурсы:**

<https://azku.ru/avtorskie-skazki>

<http://otebe.info/stihi>

<https://po-ymy.ru/poleznye-zagadki-pro-dorozhnye-znaki.html>

<https://po-ymy.ru/zagadki-pro-professii.html>

<https://po-ymy.ru/zagadki-pro-les-i-ego-obitatelej-dlya-detej.html>

<https://po-ymy.ru/zagadki-pro-yagody.html>

<https://po-ymy.ru/zagadki-pro-nasekomyx-dlya-detej.html>

<https://infourok.ru>

<https://infourok.ru/igri-na-znakomstvo-v-lagere-1143679.html>  
<http://kidsclever.ru/content/zagadki-pro-zimnie-vidy-sporta>  
<https://multiurok.ru/files/s-chiegho-nachinaietsia-druzhba.html>  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni>  
<http://referativno.ru/>  
<https://drive.google.com/>  
<http://iemcko.ru>  
<http://mkdou5.en-edu.ru>

### Календарный учебный график.

№ п/п.	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Цель	Оборудование	Форма контроля
<b>Знакомство</b>						
1		Инструктаж по технике безопасности	1	Познакомить с правилами поведения в сенсорной комнате; в комнате для занятий.	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», музыкальный центр, кресла.	Наблюдение рефлексия
2		Знакомство	1	Создать позитивный настрой у обучающихся на совместное взаимодействие с психологом. Создать благоприятную атмосферу в группе, познакомиться друг с другом.	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», музыкальный центр, мяч, сухой бассейн, кресла. Комната для занятий: тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия
3		Практико-диагностическое занятие. Ч.1.	2	Определение уровня актуального развития, мотивации к обучению.	Комната для занятий: тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия тесты
4		Практико-диагностическое занятие. Ч.2.		Определение уровня тревожности, агрессивности, эмоционального уровня самооценки, школьной мотивации.	Комната для занятий: тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия тесты
5		С чего начинается дружба? Ч.1.	2	Способствовать формированию у обучающихся духовно - нравственных качеств личности. Способствовать развитию умения общаться, слушать и слышать друг друга; умения работать в сотрудничестве, предлагать помощь. Способствовать приобретению опыта внимательного отношения к окружающим людям.	Комната для занятий. Интерактивная доска, ноутбук, музыкальный центр, диск с музыкой, слайды с заданиями, видеоролик из «Ералаша» «Настоящий друг». Кегли, «островки» для игры (газета), простые и цветные карандаши, клей. Бланки с заданиями.	Наблюдение рефлексия
6		С чего начинается дружба? Ч.2.			Комната для занятий. Интерактивная доска, ноутбук, музыкальный центр, диск с музыкой, слайды с заданиями, простые и цветные карандаши, клей.	
<b>Основная часть</b>						
7		Настроение. Ч.1.	2	Создавать условия для снижения уровня тревожности и агрессии. Способствовать развитию коммуникативных умений. Способствовать развитию внимания, мышления.	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», музыкальный центр. Мяч, сигнальные карточки. Сухой бассейн, кресла. Комната для занятий: бланки с заданием, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия

8		Настроение. Ч.2.		Создавать условия для снижения уровня тревожности и агрессии. Способствовать развитию коммуникативных умений. Способствовать развитию внимания, мышления.	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла. Комната для занятий: бланки с заданием, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия
9		Поход в лес	1	Создавать условия для снижения уровня тревожности и агрессии. Способствовать развитию памяти, внимания, мышления, зрительного восприятия.	Оборудование сенсорной комнаты: светильники «Зеркальный шар», «Водопад», музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла. Комната для занятий: бланки с заданием, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия
10		Отдых на море	1	Создавать условия для формирования адекватной самооценки, развития уверенности в себе. Способствовать развитию способности к произвольной регуляции деятельности. Способствовать развитию творческих способностей. Способствовать развитию зрительного восприятия.	Оборудование сенсорной комнаты: светильники «Зеркальный шар», «Водяная колонна», «Плазма», музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла, наглядный материал на тему занятия. Комната для занятий: бланки с заданием, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия
11		Эти «любимые» вредные привычки	1	Способствовать актуализации знаний обучающихся о здоровом образе жизни, формированию представления о вредных привычках и формах борьбы с ними.	Комната для занятий. Интерактивная доска, ноутбук, музыкальный центр, слайды с заданиями. Тетрадь, ручка, простой карандаш. Бланки для выполнения заданий.	Наблюдение рефлексия
12		Во саду ли в огороде	1	Создавать условия для развития уверенности в себе. Способствовать развитию способности к произвольной регуляции деятельности. Способствовать развитию коммуникативных умений. Способствовать развитию творческих способностей. Способствовать развитию памяти, зрительного восприятия.	Оборудование сенсорной комнаты: светильники «Зеркальный шар», музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла, наглядный и раздаточный материал на тему занятия. Комната для занятий: бланки с заданием, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия
13		Зоопарк, ч.1	2	Создавать условия для формирования адекватной самооценки, развития уверенности в себе. Создавать условия для снижения уровня тревожности и агрессии. Способствовать развитию способности к произвольной регуляции деятельности. Способствовать развитию коммуникативных умений. Способствовать развитию творческих способностей. Способствовать развитию мышления, зрительного восприятия.	Оборудование сенсорной комнаты: светильники «Зеркальный шар», зеркальная стена, музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла. Комната для занятий: бланки с заданием, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия
14		Зоопарк, ч.2			Оборудование сенсорной комнаты: светильники «Зеркальный шар», музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла.	Наблюдение рефлексия

					Комната для занятий: бланки с заданием, мягкий кубик, тетрадь, ручка, простой карандаш.	
15	КВН Космос, звезды, Вселенная	1	Способствовать развитию у младших школьников интереса к изучению космонавтики, любознательности и творческих способностей. Способствовать развитию памяти, внимания.	Комната для занятий. Интерактивная доска, ноутбук, музыкальный центр, диск с музыкой, слайды с заданиями. Бумажные звезды, скакалки, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия	
16	Мир эмоций. Ч.1.	2	Создавать условия для развития уверенности в себе. Создавать условия для снижения уровня тревожности и агрессии. Способствовать развитию коммуникативных умений. Способствовать развитию памяти, внимания.	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла. Комната для занятий: бланки с заданием, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия	
17	Мир эмоций. Ч.2.		Создавать условия для развития уверенности в себе. Создавать условия для снижения уровня тревожности и агрессии. Способствовать развитию коммуникативных умений. Способствовать развитию памяти, внимания.	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», музыкальный центр. Мяч, сигнальные карточки. Сухой бассейн, кресла. Комната для занятий: бланки с заданием, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия	
18	Практико- диагностическое занятие. Ч.1.	2	Определение уровня актуального развития, тревожности.	Комната для занятий: тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия тесты	
19	Практико- диагностическое занятие. Ч.2.		Определение уровня тревожности, агрессивности, эмоционального уровня самооценки, школьной мотивации.	Комната для занятий: тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия тесты	
20	Зимние забавы. Ч.1.	2	Способствовать развитию способности к произвольной регуляции деятельности Способствовать развитию творческих способностей. Способствовать развитию внимания, зрительного восприятия.	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», зеркальная стена, музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла. Бумажные шарики. Комната для занятий: бланки с заданиями, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия	
21	Зимние забавы. Ч.2.		Способствовать развитию способности к произвольной регуляции деятельности Способствовать развитию творческих способностей. Способствовать развитию внимания, зрительного восприятия.	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», зеркальная стена, музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла. Комната для занятий: бланки с заданиями, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия	
22	О чем рассказали горы	1	Способствовать развитию способности к произвольной регуляции деятельности	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», зеркальная	Наблюдение рефлексия	

				Способствовать развитию творческих способностей. Способствовать развитию внимания, зрительного восприятия.	стена, музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла. Бумажные шарики. Комната для занятий: бланки с заданиями, тетрадь, ручка, карандаш.	
23	Город мастеров	2	Создавать условия для развития способностей к произвольной регуляции деятельности. Способствовать развитию коммуникативных умений. Способствовать развитию творческих способностей. Способствовать развитию памяти, внимания, мышления.	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла. Комната для занятий: бланки с заданиями, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия	
24	Город мастеров		Создавать условия для развития способностей к произвольной регуляции деятельности. Способствовать развитию коммуникативных умений. Способствовать развитию творческих способностей. Способствовать развитию памяти, внимания, мышления.	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла. Комната для занятий: бланки с заданиями, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия	
25	На арене цирка	1	Создавать условия для развития уверенности в себе. Создавать условия для снижения уровня тревожности и агрессии. Способствовать развитию коммуникативных умений. Способствовать развитию творческих способностей. Способствовать развитию внимания, зрительного восприятия.	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла. Мяч. Трубочка с разноцветными шариками. Комната для занятий: бланки с заданиями, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия	
26	Морское путешествие	1	Создавать условия для развития уверенности в себе. Создавать условия для снижения уровня тревожности. Способствовать развитию внимания, мышления, зрительного восприятия.	Оборудование сенсорной комнаты: светильники «Зеркальный шар», «Водопад», музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла, наглядный материал. Комната для занятий: бланки с заданием, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия	
27	Волшебный сон	1	Создавать условия для развития уверенности в себе. Способствовать развитию коммуникативных умений. Способствовать развитию творческих способностей. Способствовать развитию внимания, мышления, зрительного восприятия.	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла. Комната для занятий: бланки с заданиями, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия	
28	Путешествие в космос	1	Способствовать развитию способности к произвольной регуляции деятельности	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», «Звездное	Наблюдение рефлексия	

				Способствовать развитию коммуникативных умений. Способствовать развитию внимания, мышления.	небо», музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла. Бумажные звезды. Комната для занятий: бланки с заданием, тетрадь, ручка, простой карандаш.	
<b>Подведение итогов</b>						
29		Как вернуть хорошее настроение	1	Создавать условия для снижения уровня тревожности. Способствовать развитию коммуникативных умений. Способствовать развитию внимания, мышления.	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла. Мягкий кубик. Комната для занятий: бланки с заданием, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия
30		Давайте жить дружно!	1	Создавать условия для снижения уровня тревожности и агрессии. Способствовать развитию коммуникативных умений. Способствовать развитию внимания, мышления.	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», «Пузырьковая колонна», музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла. Комната для занятий: бланки с заданием, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия
31		Практико-диагностическое занятие. Ч.1.	2	Определение уровня актуального развития, мотивации к обучению.	Комната для занятий: тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия тесты
32		Практико-диагностическое занятие. Ч.2.		Определение уровня тревожности, агрессивности, эмоционального уровня самооценки, школьной мотивации.	Комната для занятий: тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия тесты
33		Сказка – ложь, да в ней намёк, добрым молодцам урок!	1	Совершенствовать знания о правилах безопасности на природе, на дороге, личной безопасности. Формировать умение давать оценку нарушениям правил безопасности на примере сказочных героев. Способствовать развитию внимания, мышления. Способствовать воспитанию чувства ответственности за свои поступки.	Комната для занятий. Интерактивная доска, ноутбук, музыкальный центр, слайды с заданиями. Тетрадь, ручка, простой карандаш. Бланки для заданий.	Наблюдение рефлексия
34		Заключительное занятие	1	Создавать условия для снижения уровня тревожности и агрессии. Способствовать развитию коммуникативных умений. Способствовать развитию внимания, мышления.	Оборудование сенсорной комнаты: светильник «Зеркальный шар», «Пузырьковая колонна», музыкальный центр. Сухой бассейн, кресла. Комната для занятий: бланки с заданием, тетрадь, ручка, простой карандаш.	Наблюдение рефлексия