

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«БРАТСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ  
ДЕТЕЙ»



КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ»

Составители:

Заведующий отделением социально-  
психологической реабилитации

Н.В.Цыганкова

Психолог

О.С. Пашукова

Братск

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«БРАТСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ  
ДЕТЕЙ»

Рассмотрено:  
на заседании МО

Согласовано:  
зам. директора по РВР  
Половцева М.В.

Утверждено:  
Директор ОГБУСО БДДИ  
Н.В.Карнаухова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ»

Программа рассчитана на получателей социальных услуг  
с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости

Составители:

Заведующая

социально-психологической реабилитации

Психолог

Н.В.Цыганкова

О.С. Пашукова

Братск – 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Цели и задачи	7
Организация реализации программы	8
Планируемые результаты	13
Календарно-тематическое планирование	14
Диагностика	16
Список литературы	17
Приложение 1 (Игры и упражнения)	18
Приложение 2 (Диагностические материалы)	25

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Темная сенсорная комната – это волшебная сказка, в которой все журчит, звучит, переливается, манит, помогает забыть страхи, успокаивает. Специальное оборудование, установленное в сенсорной комнате, воздействует на все органы чувств человека. Лежа на мягких пуфиках, в волнах медленно плывущего света, слушая успокаивающую музыку, вдыхая ароматы лечебных трав, ребенок (взрослый) сам становится героем сказки. Ощущение полной безопасности, комфорта, загадочности наилучшим образом способствует установлению спокойных, доверительных отношений между ним и специалистом.

Сенсорная комната позволяет выполнять следующие процедуры психологического и психокоррекционного воздействия: релаксацию, снятие эмоционального и мышечного напряжения; стимулирование чувствительности и двигательной активности детей, подростков, взрослых; фиксирование внимания и управления им, поддержание интереса и познавательной активности; повышение психической активности за счет стимулирования положительных эмоциональных реакций; развитие воображения и творческих способностей детей, подростков и взрослых; коррекцию психоэмоционального состояния.

Использование сенсорной комнаты основано на интегративной теории понимания человеческой психики – гуманистической психологии, в которой акцентируется поддержка и развитие внутренней природы человека, а не ее сдерживание или подавление. Негативные и разрушающие аспекты поведения и психики людей являются, как правило, реакцией фрустрации на ограничения и препятствия, которые мешают развитию собственного «Я». Внутренняя природа человека стремится к самореализации, самосовершенствованию и достижению физического и психического здоровья. Тенденция к самореализации и совершенству – база для психокоррекции, где центральным действующим лицом является сам человек. Если этой тенденции не препятствовать, а поддерживать и поощрять ее, она приводит к замечательным результатам.

Развитию собственного «Я» часто мешают внешние факторы. Окружающая среда навязывает человеку оценки и ожидания, поэтому еще Л.С.Выготский обратил внимание на то, что в основе формирования и развития высших психических функций лежит сложный процесс интеграции внешнего мира во внутренний.

Человек воспринимает окружающий мир и события, происходящие внутри него при помощи органов чувств. Каждый из них реагирует на влияние окружающей среды и передает соответствующую информацию в ЦНС. Сенсорный поток, поставляя информацию в центральную нервную систему, является основным фактором, обеспечивающим созревание мозга ребенка, и предопределяет развитие его поведения и психики.

Мозг активизируется через стимуляцию базовых органов – зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов. При некоторых заболеваниях, например, при детском церебральном параличе, нарушениях слуха и зрения, сенсорный поток депривирован. В этом случае необходима дополнительная сенсорная стимуляция, которую удобнее всего реализовывать в темной сенсорной комнате, оснащенной стимуляторами различного типа.

Кроме того, сенсорное восприятие часто имеет эмоциональную окраску, которую можно выразить парами слов: приятно – неприятно, комфортно – дискомфортно, прекрасно – безобразно. В темной сенсорной комнате созданы условия, в которых ребенок получает положительные эмоции. Здесь с помощью различного оборудования создается ощущение комфорта и безопасности, что способствует быстрому установлению тесного контакта между педагогами и детьми.

Спокойная цветовая гамма, мягкий свет, приятные ароматы, тихая нежная музыка – все это создает ощущение покоя, умиротворенности.

Темная сенсорная комната, укомплектованная оборудованием, использование которого направлено на релаксацию или активизацию психической деятельности детей или взрослых, является одним из важнейших средств коррекции и реабилитации. Сочетание специально разработанных занятий с медикаментозной

терапией, массажем, работой психолога и дефектолога является залогом положительных результатов в коррекции различных нарушений здоровья человека.

Программа «Удивительный мир сенсорной комнаты» составлена для ПСУ с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. 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.

Работа по данной программе не требует строгого соблюдения алгоритма занятий: по собственному желанию и с учетом специфики работы в темной сенсорной комнате психолог может заменять упражнения, что позволит более творчески использовать интерактивное оборудование.

Показаниями к включению занятий в интерактивной среде сенсорной комнаты в реабилитационный курс могут являться различные психоневрологические проблемы: неврозы и неврозоподобные состояния; задержки психомоторного и речевого развития; аутизм; адаптационные расстройства; школьные проблемы.

Противопоказаниями к занятиям в сенсорной комнате являются инфекционные заболевания. Ограничивает использование интерактивного оборудования сенсорной комнаты наличие у обучающихся синдрома гиперактивности, эпилептический синдром или готовность к эпилепсии, психоневрологическое заболевание, лечение которых проходит с помощью психотропных препаратов.

Оборудование сенсорной комнаты 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 ПСУ с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Психоэмоциональное состояние является одним из важных компонентов развития получателей социальных услуг, поэтому эмоциональная нестабильность препятствует гармоничному развитию ребенка в целом

Теоретической основой данной программы является концепция А.Н. Леонтьева, где основными критериями анализа психики являются деятельность, сознание, личность.

В основу программы положены принципы, отражающие гуманистические установки:

- уважение к свободе и достоинству каждого ПСУ;
- создание условий для развития его индивидуальности;
- обеспечение психологического комфорта;
- взаимодействие психолога с ПСУ по типу субъект – субъектного общения;
- наличие «свободного пространства» для проявления индивидуальной активности ребенка;
- каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития».

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Цель программы:** формирование базовых составляющих психического развития (формирование произвольной саморегуляции поведения, умения ПСУ оценивать себя и свои действия (самооценка) познавательной активности, игровой активности).

### **Задачи программы:**

1. Восстановление эмоционального комфорта, поддержание стремления к психологическому здоровью, равновесию, гармонии.
2. Снятие тревоги, создание чувства безопасности, незащищенности.
3. Формировать умения выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, интонацию;
4. Привитие навыков социального поведения;
5. Смягчение эмоционального дискомфорта у ПСУ;
6. Развитие нравственных качеств;

7. Повышение активности и самостоятельности ПСУ;
8. Формирование и коррекция нарушения в общении.

## ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Целевая группа:** ПСУ с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

**Длительность занятий:** 20 - 40 минут (в зависимости от индивидуальных особенностей ПСУ, занятий и целей упражнений).

Всего – 12 занятий.

**Форма проведения:** индивидуальная, подгрупповая.

Занятия проводятся на русском языке.

### **Структура занятия**

Настроение ПСУ, их психологическое состояние в конкретные моменты могут стать причиной варьирования методов, приемов и структуры занятий.

- Структура занятий гибкая, разработанная с учетом возрастных особенностей ПСУ, она включает в себя познавательный материал и элементы психотерапии.

- Выбор тематики занятий определяется характером нарушения развития и подбором наиболее адекватной тактики коррекционно-развивающей работы.

- Формы работы определяются целями занятий, для которых характерно сочетание как традиционных приемов и методов, так и инновационных (рисуночные тесты, рисование под музыку, и др.).

- Психологическое воздействие конструируется путем создания дозированных по содержанию, объему, сложности, физическим, эмоциональным и психическим нагрузкам заданий и образовательных ситуаций.

Занятие состоит из нескольких частей, каждая из которых может быть использована самостоятельно.

Часть 1. Вводная	Цель вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.
---------------------	---



	Основные процедуры работы – приветствия, игры с именами Разминка в кругу: психологический настрой на занятие, приветствие (продолжительность 3 минуты).
Часть 2. Рабочая	На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка.
Часть 3. Завершающая	Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности, релаксации.

**Каждое занятие включает в себя процедуры, способствующие саморегуляции:**

Упражнения на мышечную релаксацию	снижает уровень возбуждения, снимают напряжение.
Дыхательная гимнастика	действует успокаивающе на нервную систему.
Мимическая гимнастика	направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей.
Двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку	способствует межполушарному взаимодействию.

### **Основные методы**

- Элементы сказкотерапии, арттерапии с импровизацией;
- Психогимнастика;
- Игры на развитие навыков общения;
- Игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;
- Ролевые игры.

## Оборудование

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ОСОБЕННОСТИ И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ
1	Напольное покрытие	Напольное покрытие обеспечивают комфорт и безопасность в сенсорной комнате. Предназначено преимущественно для релаксации и спокойных развивающих игр.
2	Сенсорный уголок «Трио»	Снятие усталости, стрессов, стабилизации психо-эмоционального состояния. Для расслабления, релаксации.
3	Пуфик-кресло «Груша» с гранулами, кресло-трансформер	Позволяет снять излишнюю напряженность, успокоиться, принять удобную для наблюдения позу. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие пенополистирольные гранулы оказывают мягкое приятное воздействие и способствуют лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает вентиляцию и сухое тепло.
4	Музыкальный центр + набор музыкальных дисков	Музыка может повышать/понижать тонус мускулатуры, оказывать обезболивающее воздействие, усиливать иммунные реакции. Ее благотворное влияние на нейро-эндокринную систему помогает преодолевать состояние одиночества, улучшает психо-эмоциональный фон, повышает социальную активность, облегчает формирование новых отношений и установок. Развитие слухового восприятия. Создание психологического комфорта.
5	Проектор световой «Русская пирамида»	Восприятие светозффектов, производимых данным прибором, развивает: - зрительное восприятие; - воображение; - снижает уровень тревожности; - способствует психо-эмоциональному комфорту во время занятий и отдыха.
6	Душ волоконно-оптический «Солнышко»	Расслабление. Привлечение и стимуляция внимания. Коррекция мелкой моторики.
7	Пуфик «Остров» с волоконно-оптическим волокном	Активация мозговой деятельности. Расслабление, релаксация. Снятие усталости, стабилизация психо-эмоционального состояния. Тонизирования мышц и достижение

		психологического равновесия.
8	Сенсорная панель «Бесконечность»	Зрительная стимуляция, релаксация, успокаивающий эффект, развитие пространственного восприятия.
9	Солевая лампа «Скала»	Повышает иммунитет организма. Повышает работоспособность. Улучшает атмосферу в помещении.
10	Штора светонепроницаемая	Служит для затемнения в сенсорной комнате.
11	Прибор световой «Жар-птица»	Обладает успокаивающим, расслабляющим эффектом.
12	Увлажнитель воздуха	Очистка воздуха в помещениях. Создание положительного эмоционального фона.
13	Пушка световая «Зебра»	Привлекает внимание. Помогает при релаксации. Развивает фантазию.
14	Зеркальный шар	Развитие зрительного восприятия, создание зрительных образов. Создание психологического комфорта.
15	Дорожка «Змейка – шагай-ка», комплекс тактильно-напольный «Дорожка»	Способствует развитию рецепторов стопы. Развитие тактильного восприятия. Развитие координации движений. Профилактика плоскостопия. Стимулирует работу внутренних органов.
16	Светильник «Пламя»	Вокруг светильника можно организовать пространство для релаксационных занятий, на основе сказочных сюжетов. Служит для концентрации внимания.

### Эффективность программы

Общее психофизиологическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физиологических, возрастных, психоэмоциональных, интеллектуальных и речевых функций;</li> <li>• активизация мышления;</li> <li>• повышение иммунитета;</li> <li>• улучшение соматического здоровья;</li> <li>• коррекция эмоционального состояния;</li> <li>• активизация деятельности;</li> <li>• нормализация сна;</li> <li>• развитие мелкой моторики.</li> </ul>
Эмоциональное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обогащение эмоционального опыта;</li> <li>• преодоление страхов; коррекция уровня тревожности и агрессивности;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стимуляция приятных и эстетических значимых переживаний;</li> <li>• формирование эмоционально спокойного состояния, способствующее снятию негативных эмоций и состояний;</li> <li>• формирование коммуникативных навыков у детей;</li> <li>• коррекция девиантного поведения;</li> </ul>
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• активизация словаря;</li> <li>• накопление языковых представлений;</li> <li>• формирование способности ПСУ к пониманию обращенной к нему и контекстуальной речи;</li> <li>• формирование диалогической речи;</li> <li>• формирование элементов словесного планирования;</li> <li>• формирование монологической речи;</li> <li>• формирование способности связно рассказывать, выделяя основную мысль;</li> <li>• развитие выразительности речи.</li> </ul>
Социальное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование личностной ориентации;</li> <li>• формирование способностей осознания и переживания успехи-неуспехи, результаты деятельности;</li> <li>• проекция общественных взаимодействий;</li> <li>• развитие социальных норм поведения;</li> <li>• формирование организационных умений;</li> <li>• развитие умения переносить освоенные навыки в незнакомую ситуацию;</li> <li>• осмысление не сложных конструкций, отражающих общественные правила, нормы общения и поведения в обществе;</li> <li>• освоению теоретических знаний посредством обогащения чувственного опыта;</li> <li>• развитие умения подчинять свои поступки усвоенным моральным и этическим нормам;</li> <li>• формирование и развитие творческих способностей;</li> <li>• формирование развития самосознания, самоконтроля, способности адекватного отношения к себе и окружающим;</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• формирование правильного поведения в коллективе.</li></ul> |
|--|--|

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данная программа даст возможность ПСУ адаптироваться к новым условиям жизни, создаст у них чувство принадлежности к группе, положительного эмоционального фона, ПСУ смогут овладеть определенными коммуникативными навыками, игровой деятельностью, умением понимать свое эмоциональное состояние, научиться распознавать чувства других людей, расширит представления об окружающем мире. Так же смогут анализировать причины межличностных конфликтов и смогут самостоятельно их регулировать.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятие	Дата	Тема занятия	Цель	Используемое оборудование
1	09.01.2024 10.01.2024 12.01.2024	«Путешествие по сенсорной комнате»	Знакомство с сенсорной комнатой, оборудованием, правила поведения нахождения в СК	Оборудование СК
2	15.01.2024 17.01.2024 19.01.2024	«Путешествие продолжаются»	Знакомство с сенсорной комнатой, оборудованием, правила поведения нахождения в СК	Оборудование СК
3	22.01.2024 24.01.2024 26.01.2024	«Скажи усталости: «Нет!»»	зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект	Сенсорный уголок «Трио»
4	05.02.2024 07.02.2024 08.02.2024	«Фантазеры»	развитие кинестетического восприятия, воображения, памяти, мышления, ориентировки в структуре собственного тела.	Пушка световая «Зебра»
5	12.02.2024 14.02.2024 16.04.2024	«Остров Дружбы»	сплочение детского коллектива, развитие коммуникативных навыков, формирование мотивации к общению со сверстниками, преодоление негативных эмоций по отношению к ним.	Пуфик «Остров» с фиброоптическим волокном
6	19.02.2024 20.02.2024 21.02.2024	«Дружные ребята»	Способствовать развитию навыков межличностных отношений и социального доверия	панно «Бесконечность»
7	04.03.2024 05.03.2024 06.03.2024	«Вместе весело шагать»	Восстановление эмоционального состояния ребенка с использованием сенсорной комнаты	Змейка шагай-ка
8	18.03.2024 20.03.2024 21.03.2024	«Волшебная палочка»	сплочение детского коллектива, развитие коммуникативных навыков, формирование мотивации к общению со сверстниками	пузырьковая колонна, тактильные дорожки с различными видами покрытия, зеркальный шар
9	25.03.2024 27.03.2024 28.03.2024	«В поисках клада»	формировать понимание важности здоровья в жизни человека	«Сухой души», «Пузырьковая колонна с рыбками», зеркальный шар,

				проектор света.
10	08.04.2024 10.04.2024 11.04.2024	«Колючая прогулка»	развивать восприятие, произвольно мышцы тела; навык диафрагмального дыхания; воспитывать коммуникативные навыки	тактильное умение расслаблять отрабатывать правильного дыхания; эмпатии,
11	22.04.2024 24.04.2024 26.04.2024	«Волшебный лес»	формирование положительных эмоций в процессе игры со сверстниками и психологом.	колючие мячики по количеству детей, проектор светоэффектов,
12	Май 2024	«Отдохнем и с новыми силами в группу пойдем»	формирование положительных эмоций в процессе игры со сверстниками и психологом.	фиброволокно, зеркальный шар, тактильная дорожка
				Сенсорное оборудование



## ДИАГНОСТИКА

1. Цветовой тест Люшера, предназначен для измерения психофизиологического состояния, стрессоустойчивости, активности и коммуникативных особенностей.

2. Опросник «САН», предназначен для оперативной оценки Самочувствия, Активности, Настроения;

3. Методика «Лесенка» (самооценка), предназначена для выявления системы представлений обучающего о том, как он оценивает себя сам/ как его оценивают другие.

Диагностика первичная проводится в сентябре, итоговая в мае.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Зинкевич - Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. - СПб.: Издательство «Речь», 2003. - 400 с.: ил.
2. Кальмова С. Е., Орлова Л. Ф., Яровская Т. В. Сенсорная комната – волшебный мир  
здоровья: Учебно – методическое пособие / Под ред. Л. Б. Баряевой. – СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006.
3. Титарь А. И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. – М.: АРКТИ, 2008.

## ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

### РИТУАЛЫ ПРИВЕТСТВИЯ

#### 1. Игра «Давайте познакомимся»

Психолог говорит: «Встаньте все в круг, лицом к центру круга. Пожалуйста, кто-нибудь возьмите в руки мяч. По кругу, по ходу часовой стрелки, начиная от того, у кого мяч, передавая его, назовите четко и громко свое имя. Передавая мяч, глядите в глаза соседу. Начали! А теперь, играя в мяч, будем знакомиться. Тот, у кого мяч, будет кидать его любому из стоящих в круге, и называть при этом имя того, кому адресован мяч.

#### 2. Игра «Привет»

Хлопая по ладошкам ПСУ, психолог приветствует его: - Привет, Алеша! он, хлопая в ответ психологу по ладошкам: - Привет, Оля! И так с каждым ПСУ, по очереди.

#### 3. «Привет! Как твои дела?»

Все ПСУ ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Привет! Как твои дела?» Главное правило: здороваясь с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь здороваться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно. Игру можно использовать в конце занятия, заменив слова: «Спасибо. С тобой было интересно»

#### 4. «Я сегодня вот такой»

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу. В игре должен принять участие каждый ПСУ. В заключение ПСУ берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

#### 5. «Игра «Доброе утро»

ПСУ стоят в кругу, им предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть: - Доброе утро, Саша! (Улыбнуться и кивнуть головой.)

Доброе утро, Маша! (Называются имена, идет по кругу.)

Доброе утро, Ирина Николаевна!

Доброе утро, солнце! (Все поднимают руки, опускают.)

Доброе утро, небо! (Аналогичные движения)

Доброе утро всем нам! (Все разводят руки в стороны, затем опускают.)

#### 6. «Друг»

Собрались все вместе в круг:

Я –твой друг, и ты –мой друг!

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

#### 7. «Я тебе желаю...»

ПСУ встают в круг и передают друг-другу мяч. При этом говорят пожелание на текущий день»

#### 8. Игра «Тепло рук и сердец»

ПСУ встают в круг и передают в ладошке соседу свое имя, улыбаясь самой доброй улыбкой.

#### 9. «Комплимент»

ПСУ встают в круг и с помощью мяча говорят друг-другу комплименты, не забывая благодарить

#### 10. «Мы с тобой – одна семья»

Мы с тобой – одна семья  
Вы, мы, ты, я  
Потрогай нос соседу справа  
Потрогай нос соседу слева  
Мы с тобой – друзья  
Мы с тобой – одна семья  
Вы мы ты я  
Обними соседа справа  
Обними соседа слева  
Мы с тобой – друзья  
Мы с тобой одна семья  
Вы, мы, ты, я  
Ущипни соседа справа  
Ущипни соседа слева  
Мы с тобой друзья  
Мы с тобой одна семья  
Вы, мы, ты, я  
Поцелуй соседа слева  
Поцелуй соседа справа  
Мы с тобой – друзья

### **11. «Я такой»**

ПСУ стоят в кругу и кидают друг-другу мяч. При этом говорят о себе, что-то хорошее: «Я хороший...»

### **12. «Назови меня ласково по имени»**

ПСУ стоят в кругу и кидают друг-другу мяч тому, кому кинули называют ласково по имени: «Андрюшенька лови мяч». Поймавший мяч говорит: «Спасибо Мишенька».

*Для без речевых ПСУ ритуал начала занятия и конец занятия проводится в кругу, ПСУ кидают друг-другу мяч и улыбаются.*

## **РИТУАЛЫ ПРОЩАНИЙ**

### **1. Игра «Прощание»**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

### **2. Игра «Встретимся опять»**

Все ПСУ дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

### **3. Прощание «Спасибо за приятное занятие»**

Психолог говорит ПСУ: «Пожалуйста, встаньте в круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в одной церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства. Как это будет происходить? Один из вас становится в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Оба остаются в кругу, держась за руки. Затем подходит третий участник пожимает свободную руку либо первого, либо второго ребёнка и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Постепенно группа в центре круга увеличивается, и все держат друг друга за руки».

### **4. «Назови ласково»**

ПСУ стоят в кругу и кидают друг-другу мяч называя кому кинули по имени ласково: «Машенька, мне было интересно сегодня играть с тобой». (Машенька говорит: «Спасибо, Витенька, мне тоже было интересно играть с тобой интересно»)

### **5. «Пожелания»**

Дети стоят в кругу и с помощью мячика желают друг-другу, что-то хорошее.

## **РЕЛАКСАТОРЫ**

### **1. «Волшебный сон»**

*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.

Наши 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 глаза и встать.

### **2. «Солнечные зайчики»**

*Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». ПСУ 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.

### **3. «Летняя ночь»**

*Звуковое сопровождение упражнения: «Ночная симфония». ПСУ 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...*

### **4. «Отдых на море»**

*Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». ПСУ 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!

#### **5. «Отдых в волшебном лес»**

*Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки».* ПСУ 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.

#### **6. «Водопад»**

*Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды».* ПСУ 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.

#### **7. «Радуга»**

*Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки».* ПСУ 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.

#### **8. «Полет к звездам»**

*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.

#### **9. «Сердечки»**

*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.

#### **10. «Рыбки»**

*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!*

## **11. «Релаксатор»**

1 фаза. Расслабление.

Устраивайся удобно...

Чувствуй себя совершенно непринужденно...

Сама поза вызывает расслабление мышц...

Ты лежишь на мягком, зеленом лугу...

Наверху ярко светит солнце...

Вокруг тебя растут цветы...

Теплый ветерок нежно овеивает твое тело...

Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг тебя...

Вдохни аромат цветов...

Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...

Звуки несутся издалека... мимо сознания...

Уходят все тревоги, заботы дня... здесь только отдых... и покой...

Отсутствие напряжения приятно...

Расслабляются мышцы рук...

Руки полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы ног...

Ноги полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы туловища...

Расслабляются мышцы живота...

Расслабляются мышцы спины...

Расслабляются мышцы груди...

Приятное тепло во всем теле...

Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...

Язык расслаблен...

Расслаблены губы...

Лоб разглаживается...

Разглаживаются все складки лба...

Полная безмятежность...

Тихо... уютно... удобно... спокойно...

Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...

Тепло растворяет все ощущения... уносит их...

Тепло проникает в каждую клеточку тела...

Тело растворяется в окружающем пространстве...

Границы тела исчезают...

Тебя окутывает туман...

Приятный, теплый, серебристый туман...

Все тело растворяется в тумане...

Мозг... успокаивается...

Мысли... замедляются...

Медленнее... медленнее... медленнее...

Ты дышишь легко... и ровно...

Дыхание спокойное... ритмичное...  
Ты полностью расслаблена... и спокойна...  
Мягкое, приятное тепло во всем теле...  
Глаза можно закрыть...  
Сосредоточься на ощущении тепла и покоя...  
Перенеси свое внимание на грудь...  
На ней сидит прекрасная бабочка...  
Рассмотри бабочку...  
Всмотрись в игру красок... и тончайшие узоры на ее крыльях...  
Бабочка готова взлететь...  
Но бабочка остается на месте...  
На каждом вдохе и выдохе... тебе кажется, что она вот-вот взлетит...  
И ты готова отправиться в полет вместе с ней...  
Следи за движением крыльев бабочки...  
Бабочка наконец взлетает...  
Ты летишь за бабочкой...  
Легкий, приятный полет...  
Ласковый, теплый ветерок овеивает твое тело...  
Впитай в себя все звуки и образы...  
Насладись полетом...  
Бабочка привела тебя в удивительное место... свободное от всех забот и волнений...  
Здесь ты в полной безопасности...  
Тебя окружает мощное энергетическое поле золотистого света...  
Свет защищает тебя от всех негативных внешних воздействий...  
Ощути энергию этого света...  
Свет свободно течет через твое тело...  
Наполняет тебя своей энергией...  
Это твой мир...  
Мир, в котором тебе подвластно все...  
Ты хозяин и архитектор этого мира...  
Сделайте его таким, как ты желаешь...  
2 фаза. Самостоятельная работа.  
Пора возвращаться...  
Серебристый туман окутывает тебя...  
Ты находишься в облаке мягкого, прохладного тумана...  
Приятный, прохладный туман подхватывает тебя...  
Ты плавно плывешь к началу путешествия...  
Путешествие заканчивается...  
Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...  
Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...  
Ты возвратилась на луг...  
3 фаза. Активация.  
Ты чувствуешь бодрость, хорошее настроение...  
Твои мысли наполняются энергией...  
Дыхание становится более глубоким...  
Вдох длинный... глубокий...  
Выдох короткий, энергичный...  
Длинный... глубокий вдох...  
Короткий, энергичный выдох...  
Скованность рук проходит...  
Скованность ног проходит...



Пошевели пальцами рук... сложи руки в замок...  
Потянулась... хорошо, с удовольствием потянулась...  
Глубоко вздохнула... так, чтобы холодок пробежал по спине...  
Вдохнула... выдохнула...  
Еще потянулась разок...  
Активнее!  
А теперь улыбнись.  
Улыбайся, улыбайся!  
Сеанс окончен.

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Опросник САН

(самочувствие, активность, настроение)

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Инструкция. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

#### Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.  
 Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.  
 Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны:  
 самочувствие – 5,4;  
 активность – 5,0;  
 настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.