

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ №22 «СКАЗКА»  
(МБДОУ №22 «Сказка»)**

Принято на заседании педагогического совета  
№ 1 от « 31 » 08 2023г.

Утверждаю:

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:

5FDA09FAD785EB86C7D58727461BE253

Владелец:

Демерчан Альфира Мирхайдаровна

Действителен: 08.08.2023 с по 31.10.2024

№ ДС22-11-325/3

**ПРОГРАММА**  
кружковой работы с детьми  
среднего и старшего дошкольного возраста  
**«СЕНСОРНЫЙ УГОЛОК»**

Разработала:  
педагог – психолог  
высшей квалификационной категории  
Зырянова Надежда Михайловна

Сургут-2023

### **Пояснительная записка**

Уголок 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 дошкольного возраста.

К концу дошкольного возраста должна сформироваться система сенсорных эталонов и перцептивных действий. Уровень сенсомоторного развития составляет фундамент общего умственного развития ребенка и является базовым для успешного овладения многими видами деятельности. И готовность к школьному обучению так же напрямую зависит от уровня сенсомоторного развития, недостаточное сенсомоторное развитие детей дошкольного возраста приводит к возникновению различных трудностей в ходе начального обучения.

Опыт работы в дошкольном учреждении, постоянные наблюдения за детьми позволяют мне предположить, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует *эмоциональная нестабильность*. Актуальность проведения занятий в сенсорной комнате заключается в том, что:

*Психоземциональное состояние* является одним из важных компонентов развития ребенка, поэтому эмоциональная нестабильность препятствует гармоничному развитию ребенка в целом

### **Цель кружковой работы:**

Формирование базовых составляющих психического развития ребенка (формирование произвольной саморегуляции поведения, умения ребенка оценивать себя и свои действия (самооценка) познавательной активности, игровой активности, научить ребенка понимать собственное эмоциональное состояние.

### **Задачи кружковой работы:**

1. Восстановление эмоционального комфорта, поддержание стремления ребенка к психологическому здоровью, равновесию, гармонии.
2. Снятие тревоги, создание чувства безопасности, незащищенности.
3. Обучение детей способам обследования предметов: наложению, прикладыванию, ощупыванию, группировке по форме и цвету вокруг образцов-эталонов, а также последовательному описанию формы, выполнению планомерных действий.
4. Развитие восприятия формы, величины, цвета, пространства, движений, целостного образа предметов.
5. Выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, интонацию;
6. Привитие навыков социального поведения;
7. Смягчение эмоционального дискомфорта у детей;
8. Развитие нравственных качеств;
9. Повышение активности и самостоятельности детей;
10. Формирование и коррекция нарушения в общении.

Кружок «Сенсорный уголок - волшебный мир здоровья» проводится с детьми 5 - 7 лет кружковая работа проводится в течение учебного года (с сентября по май) один раз в неделю с группой детей в количестве 5 человек.

Занятия продолжительностью до 25 минут.

Структура занятия

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

Структура занятий гибкая, разработанная с учетом возрастных особенностей детей, 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.

Чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи - способствует развитию произвольности

#### **Используемые приемы:**

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

#### **Ожидаемые результаты:**

- снятие эмоциональной напряженности.
- поддержка положительной самооценки.
- создание позитивного настроения.
- усиление конструктивности поведения, способности выразить словами и осознать основания собственных действий, мыслей, чувств.
- Развитие продуктивности и контактности во взаимоотношения с людьми, в возможности осуществить саморуководство и саморегуляцию, стать целостной личностью: физически и психологически здоровой.

#### **Общее психофизиологическое развитие.**

- развитие физиологических, возрастных, психоэмоциональных, интеллектуальных и речевых функций;

- активизация мышления;
- повышение иммунитета;
- улучшение соматического здоровья;
- коррекция эмоционального состояния;
- активизация деятельности;
- нормализация сна;
- развитие мелкой моторики

#### **Эмоциональное развитие.**

- обогащение эмоционального опыта;
- преодоление страхов; коррекция уровня тревожности и агрессивности;
- стимуляция приятных и эстетических значимых переживаний;
- формирование эмоционально спокойного состояния, способствующее снятию негативных эмоций и состояний;
- формирование коммуникативных навыков у детей;
- коррекция девиантного поведения;

#### **Речевое развитие.**

- активизация словаря;
- накопление языковых представлений;
- формирование способности ребенка к пониманию обращенной к нему речи.

#### **Социальное развитие.**

- формирование личностной ориентации;
- развитие социальных норм поведения;
- ориентация ребенка на взрослого как на источник социального опыта;
- формирование организационных умений
- развитие умения переносить освоенные навыки в незнакомую ситуацию;
- развитие умения подчинять свои поступки усвоенным моральным и этическим нормам;
- формирование и развитие творческих способностей;
- формирование развития самосознания, самоконтроля, способности адекватного отношения к себе и окружающим;
- формирование правильного поведения в коллективе

# Содержание работы:

## Примерное тематическое планирование

| МЕСЯЦ    | НЕДЕЛЯ   | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| СЕНТЯБРЬ | 1 неделя | Упражнение "Ладонка"<br>Цель: развитие тактильной чувствительности; обогащение сенсорного опыта.<br>Материалы: модуль.<br>Релаксация «Летняя ночь»                                                                                        |
|          | 2 неделя | Упражнение «Пальчики»<br>Цели: развитие тактильной чувствительности; мелкой моторики, обогащение сенсорного опыта.<br>Материалы: модуль, волоконно-оптические волокна.<br>Релаксация «Летняя ночь»                                        |
|          | 3 неделя | Упражнение «Зеркало»<br>Цели: развитие отраженного восприятия; обогащение сенсорного опыта.<br>Материалы: зеркало. Релаксация «На море»                                                                                                   |
|          | 4 неделя | Упражнение «Пузырьки»<br>Цели: развитие кинестетического анализатора; обогащение сенсорного опыта.<br>Материалы: трубка с пузырьками. Релаксация «На море»                                                                                |
| ОКТЯБРЬ  | 5 неделя | Упражнение «Бусинки»<br>Цели: развитие мелкой моторики, тактильной чувствительности; стимулирование умения брать предмет двумя пальчиками.<br>Материалы: волоконно-оптические волокна, набор бусинок. Релаксация «Отдых в волшебном лесу» |
|          | 6 неделя | Упражнение «Краски»<br>Цели: развитие мелкой моторики, тактильной чувствительности.<br>Материалы: краски, зеркало. Релаксация «Отдых в волшебном лесу»                                                                                    |
|          | 7 неделя | Упражнение «Трубка»<br>Цели: развитие зрительного сосредоточения, умения удерживать в поле зрения неподвижный предмет.<br>Материалы: трубка с пузырьками. Релаксация «Водопад»                                                            |
|          | 8 неделя | Упражнение «Геометрические фигуры»<br>Цели: развитие зрительного сосредоточения, умения удерживать в поле зрения движущийся предмет.<br>Материалы: набор геометрических фигур разного цвета. Релаксация «Водопад»                         |
| НОЯБРЬ   | 9 неделя | Упражнение «Отражение»                                                                                                                                                                                                                    |

|         |          |                                                                                                                                                                                                               |
|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |          | Цели: развитие восприятия отраженного.<br>Материалы: зеркало, трубка с пузырьками.<br>Релаксация «Радуга»                                                                                                     |
|         | 10неделя | Упражнение «Зеркало-2»<br>Цель: развитие восприятия отраженного.<br>Материалы: зеркало, краска для рисования руками. Релаксация «Радуга»                                                                      |
|         | 11неделя | Упражнение «Пузырьки»<br>Цель: развитие зрительно-моторной координации.<br>Материалы: трубка с пузырьками.<br>Релаксация «Летняя ночь»                                                                        |
|         | 12неделя | Упражнение «Звучание»<br>Цель: развитие умения прислушиваться к звучанию различных предметов.<br>Материалы: модуль, слуховая емкость.<br>Релаксация «Летняя ночь»                                             |
|         | 13неделя | Упражнение «Песенка»<br>Цель: развитие умения по-разному реагировать на различные мелодии – спокойную и плясовую.<br>Материалы: аудиозаписи. Релаксация «Отдых в волшебном лесу»                              |
| ДЕКАБРЬ | 14неделя | Упражнение «Застучали ножки»<br>Цель: развитие умения по – разному реагировать на различные мелодии - спокойную и плясовую.<br>Материалы: водяной матрац, аудиозаписи.<br>Релаксация «Отдых в волшебном лесу» |
|         | 15неделя | Упражнение «Присядка»<br>Цель: развитие умения выполнять плясовые движения под мелодию.<br>Материалы: водяной матрац, аудиозаписи.                                                                            |
|         | 16неделя | Упражнение «Поймай взглядом»<br>Цели: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания.<br>Релаксация «На море»                                                         |
|         | 17неделя | Упражнение «Посчитаем пузырьки»<br>Цель: активизация зрительного восприятия; формирование фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания, зрительно-моторной координации. Релаксация «На море» |
| ЯНВАРЬ  |          |                                                                                                                                                                                                               |