
Развитие региональных практик психологического сопровождения в образовании и социальной сфере

Development of Regional Psychological Support Practices in Education and Social Sphere

Сенсорный мир на кончиках пальцев

Савенко Е.И.

Школа-интернат № 2 (КГБОУ ШИ 2), г. Хабаровск, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5734-6182>, e-mail: savenkoei81@mail.ru

В статье представлена программа, разработка которой обусловлена своеобразием эмоционально-волевой сферы, характера, чувственного опыта слабовидящих и слепых обучающихся. Программа направлена на снижение психоэмоционального напряжения, обучение детей навыкам психологической саморегуляции в условиях сенсорной комнаты. Сенсорная комната для слабовидящего и слепого ребенка создает возможность обучающемуся смягчить либо устранить свои внутренние проблемы. Периодическое посещение обучающимися с ОВЗ по зрению сенсорной комнаты позволяет решать задачи по профилактике трудностей в обучении, воспитании и социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся. Эффективность данной программы отслеживалась по данным диагностики на основе разработанных критериев до и после прохождения обучающимися цикла занятий. Реализация программы выявила положительную динамику личностных и социальных результатов.

Ключевые слова: *слабовидящие дети, компенсация сенсорных впечатлений, навыки психологической саморегуляции, развитие двигательных функций.*

Для цитаты: Савенко Е.И. Сенсорный мир на кончиках пальцев [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2022. Том 19. № 3. С. 73–89. DOI:10.17759/bppe.2022190304

Sensory World at Your Fingertips

Elena I. Savenko

Residential School No. 2, Khabarovsk, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5734-6182>, e-mail: savenkoei81@mail.ru

The article presents a program, the development of which is due to the originality of the emotional-volitional sphere, character, sensory experience of visually impaired and blind students. The pro-

gram is aimed at reducing psycho-emotional stress, teaching children the skills of psychological self-regulation in a sensory room. A sensory room for a visually impaired and blind child gives an opportunity for the student to mitigate or eliminate their internal problems. Periodic visits by students with visual impairments to the sensory room allows solving the problems of preventing difficulties in learning, upbringing and socialization, deviations in the development and behavior of students. The effectiveness of this program was monitored according to diagnostic data based on the developed criteria before and after the trainees completed the cycle of classes. The implementation of the program revealed a positive trend in personal and social results.

Keywords: *visually impaired children, compensation for sensory impressions, psychological self-regulation skills, development of motor functions.*

For citation: Savenko E.I. Sensory World at Your Fingertips. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of Practical Psychology of Education*, 2022. Vol. 19, no. 3, pp. 73–89. DOI:10.17759/bppe.2022190304 (In Russ.).

Обоснование необходимости реализации программы

Разработка программы «Сенсорный мир на кончиках пальцев» обусловлена своеобразием эмоционально-волевой сферы, характера, чувственного опыта слабовидящих и слепых обучающихся. Чаще всего дети с нарушениями зрения страдают от пониженного тонуса мышечной мускулатуры. Это, в первую очередь, связано с плохой ориентацией в пространстве, из-за чего ребенок ведет малоподвижный образ жизни.

Для развития определенных навыков необходимо акцентировать внимание на анализаторах слуха, тактильной чувствительности, вибрации и других функциях организма.

Ребенок с нарушениями зрения чувствует себя неполноценным членом общества и, помимо ограничения физической активности, он страдает еще и психологически. В ситуации общения проявляются эмоциональная возбудимость, напряженность, страхи, тревожность, агрессия, так как они не способны адекватно оценивать эмоциональное состояние партнера. И это может повлиять на успешное развитие и социализацию обучающихся. Сенсорное развитие составляет фундамент общего умственного развития ребенка. С восприятия предметов и явлений окружающего мира начинается познание. Психическое развитие, развитие интеллектуально-познавательной сферы происходит в процессе интеграции внешнего мира во внутренний. Чтобы обучающиеся могли выражать свои чувства, справляться с эмоционально напряженными ситуациями, разработана программа «Сенсорный мир на кончиках пальцев», направленная на снижение психоземotionalного напряжения, обучение навыкам психологической саморегуляции в условиях сенсорной комнаты.

При отсутствии специально организованных условий психолого-педагогической коррекции недостатков зрительной ориентации наблюдаются вторичные отклонения в развитии познавательной, эмоциональной и личностной сфер ребенка с патологией зрения.

Именно поэтому чем раньше обучающимся с нарушением зрения будет оказана коррекционная психолого-педагогическая помощь, тем лучше прогноз формирования личности обучающегося и его социализации.

Сенсорная комната для слабовидящего и слепого ребенка — это идеальная обстановка, в которой он расслабляется, заряжается энергией для активной деятельности. Особенность сенсорной комнаты в виде «волшебных и сказочных» эффектов объемных предметов, света, звука и

ощущений создает возможность обучающемуся смягчить либо устранить свои внутренние проблемы. Периодическое посещение обучающимися с ОВЗ по зрению сенсорной комнаты позволяет решать задачи по профилактике трудностей в обучении, воспитании и социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся.

Цели и задачи программы

Цель программы: создание оптимальных условий для снятия мышечного и психоэмоционального напряжения у обучающихся с ОВЗ по зрению, компенсация сенсорных впечатлений, сохранение и поддержка индивидуальности обучающегося через гармонизацию его внутреннего мира.

Задачи программы:

- реализация комплекса профилактических мер, направленных на снижение ситуативной тревожности, агрессивности, импульсивности;
- реализация комплексных мероприятий, направленных на сохранение и поддержку индивидуальности обучающегося с ОВЗ по зрению через гармонизацию его внутреннего мира;
- создание условий, способствующих снижению мышечного и психоэмоционального напряжения у обучающихся с ОВЗ по зрению;
- формирование у обучающихся с ОВЗ по зрению навыков психологической саморегуляции (умения расслабляться, освобождаться от напряжения);
- развитие умения передавать свои ощущения в речи;
- развитие двигательных функций;
- создание положительного эмоционального фона, повышение мотивации к проведению других лечебных процедур.

Научные, методологические и методические основания программы

Сам факт отсутствия зрения для слепых обучающихся не является фактором психологическим, они не чувствуют себя «погруженными во мрак». Психологическим фактором слепота становится только тогда, когда они вступают в общение с нормально видящими людьми.

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Положительные переживания воодушевляют обучающихся, а отрицательные тормозят процесс их развития. Еще Гиппократ признавал, что решающую роль в понимании внутренних процессов, происходящих в организме, играют эмоции. Эмоции сопровождаются определенными физиологическими изменениями в организме. По современным оценкам, приблизительно 80% всех физиологических и медицинских проблем включают эмоциональные компоненты. Проблемы психоэмоциональной сферы развития нашли свое отражение в отечественной детской и социальной психологии в работах таких ученых, как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин, М.И. Лисина, Л.И. Божович, а также их учеников и последователей (Я.З. Неверович, Т.И. Репина, Е.О. Смирнова, Л.П. Стрелкова и др.). «Сенсорный приток, представляя информацию в центральную нервную систему, является основным фактором, обеспечивающим созревание мозга ребенка, и предопределяет развитие поведения и психики... Поиск средств и методов избирательного использования средовых воздействий, мобилизующих резервные возможности нервной системы, имеет большое значение в практике медицины и педагогики». Мы воспринимаем окружающий мир и события, происходящие внутри нас, при помощи органов чувств. Каждый из этих органов реагирует на влияние окружающей среды и передает соответствующую информацию в ЦНС. Мозг активизируется через стимуляцию базовых органов зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов.

Сенсорное восприятие часто включает эмоциональную окраску, которую можно выразить парами слов: приятно — неприятно, комфортно — дискомфортно, прекрасно — безобразно. В сенсорной комнате возможно создать условия, в которых человек будет получать только положи-

тельные эмоции. Сенсорная комната — это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы.

Сенсорная комната представляет собой реальную возможность расширить жизненный опыт обучающихся с ОВЗ по зрению, обогатить их чувственный мир. Она используется как «энциклопедия стимулирующих ощущений», предлагающих гораздо большее разнообразие впечатлений, чем традиционное окружение. В сенсорной комнате с помощью различных элементов создается ощущение комфорта и безопасности. Это способствует быстрому установлению теплого контакта между специалистом и детьми. Комплексная терапия детей, имеющих эмоциональные нарушения вследствие различных травмирующих ситуаций, направлена на снижение проявлений посттравматического синдрома, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков. Сенсорная комната используется как дополнительный инструмент терапии и повышает эффективность любых мероприятий, направленных на улучшение психического здоровья ребенка.

Структура и содержание программы

Данная программа включает в себя 15 занятий. Занятия проводятся с подгруппой обучающихся с ОВЗ по зрению не более 4 человек и носят игровой характер. Продолжительность занятий составляет 30 минут (развивающие занятия).

Структура занятия:

1. ритуал начала занятия;
2. игровые задания на развитие психических процессов;
3. релаксационное упражнение, позволяющее обучающимся расслабиться, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение;
4. ритуал окончания занятия.

Методики и технологии, используемые при реализации программы:

- *беседа* — помогает изучить личность ребенка, его прошлую жизнь, домашнюю обстановку, его родителей, товарищей, его интересы и т. д.;
- *психологическое тестирование* — позволяет выявить уровень тревожности, узнать психоэмоциональное состояние обучающегося;
- *релаксационные упражнения* — позволяют детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие;
- *стимулирующие упражнения* — помогают развить слуховое восприятие, осязание и пространственное восприятие;
- *игровые упражнения* — позволяют уменьшить эмоциональное напряжение, формируют доверительные отношения к окружающему миру, стимулируют слуховые, тактильные ощущения;
- *арт-терапевтические методы (музыкотерапия, сказкотерапия)* — направлены на коррекцию эмоционально-личностных проблем у обучающихся с ОВЗ по зрению, повышают самооценку детей и степень их самопринятия, помогают разрешать конфликты и налаживать отношения между участниками группы.

Игровые технологии. Используя игровые технологии в образовательном процессе, педагог-психолог должен обладать доброжелательностью, уметь осуществлять эмоциональную поддержку, создавать радостную обстановку, поощрять любые выдумки и фантазии ребенка. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования обучающихся к деятельности. Игра полезна для развития обучающихся и создания положительной атмосферы сотрудничества со взрослым. Игры направлены на развитие восприятия, внимания, памяти, мышления, творческих способностей. Через игру обу-

чающиеся приобретают способность управлять своим поведением, становятся более гибкими в общении и менее застенчивыми.

Личностно-ориентированные технологии. Применение личностно-ориентированных технологий предполагает использование следующих правил. На занятиях необходимо:

- обращаться с детьми ласково, с улыбкой;
- стремиться установить доверительные отношения, проявлять внимание к их настроению, желаниям, достижениям и неудачам;
- поощрять самостоятельность в выполнении заданий, учитывая индивидуальные особенности детей;
- слушать детей внимательно и с уважением;
- вежливо и доброжелательно отвечать на вопросы и просьбы, обсуждать проблемы;
- успокаивать и подбадривать расстроенных детей.

Здоровьесберегающие технологии. Данные технологии направлены на сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ по зрению. Атмосфера доброжелательности, ситуация успеха для каждого ребенка, смена видов деятельности, чередование периодов напряженной работы и расслабления — системообразующий компонент здоровьесберегающих технологий.

Дидактические разделы программы.

Программа содержит один дидактический раздел «Сенсорный мир на кончиках пальцев», разделенный на темы.

Основные методы работы:

- элементы сказкотерапии, арт-терапии с импровизацией;
- психогимнастика;
- элементы психодрамы;
- игры на развитие навыков общения;
- игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;
- ролевые игры;
- релаксация;
- метод поощрения и похвалы.

В ходе каждого занятия с обучающимися использовались практические и словесные игровые методы. На занятиях осуществлялось прослушивание музыкальных произведений, музыкально-театрализованная деятельность, подвижные игры. Вышеперечисленные методы способствуют активной смене деятельности обучающихся.

Формы организации коррекционно-развивающих занятий:

- индивидуальная работа;
- групповая работа.

Критерии ограничения и противопоказания к участию в освоении программы

Противопоказанием для проведения занятий в сенсорной комнате являются соматические и психоневрологические заболевания (учитываются специальные рекомендации невропатолога), аллергия, инфекционные заболевания.

Затруднена работа в группе обучающихся с ТМНР, имеющих тяжелые нарушения неврологического генеза — сложные формы ДЦП (спастический тетрапарез, гиперкинез и т. д.), вследствие которых они полностью или почти полностью зависят от помощи окружающих их людей в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности, коммуникации.

Обучающиеся с аутистическими расстройствами с выраженными нарушениями поведения, проявляющимися в расторможенности, «полевом», нередко агрессивном поведении, стереотипи-

ях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия, нуждаются в индивидуальной программе и индивидуальном сопровождении специалистами.

Частичным противопоказанием являются наличие у ребенка частых эпилептических припадков, в данном случае используются только релаксационные приемы.

Сфера ответственности, основные права и обязанности участников программы

Педагог-психолог.

Обязанности:

- осуществляет профессиональную деятельность, направленную на сохранение психического, соматического и социального благополучия детей в процессе реализации программы;
- проводит психологическую диагностику (первичную, итоговую), знакомит родителей (законных представителей) с результатами диагностики;
- следует принципу конфиденциальности — не разглашает результаты диагностики, личные данные третьим лицам;
- ведет необходимую документацию на протяжении всего времени реализации программы.

Права:

- адаптировать задания, занятия, игры в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ОВЗ по зрению;
- обмениваться информацией со специалистами смежных специальностей в интересах обучающегося.

Родители (законные представители) обучающихся.

Права и обязанности:

- участвовать в реализации программы, присутствовать на занятиях, во время диагностического обследования;
- знакомиться с ходом и содержанием данной программы, с рекомендациями по профилактике трудностей в обучении, воспитании и социализации, отклонений в развитии и поведении.

Сроки и этапы реализации программы

Сроки реализации программы. Программа реализуется в течение 4-х месяцев (15 занятий) при условии проведения 1 занятия в неделю.

Этапы реализации программы

Этап	Сроки	Ожидаемые результаты
1 этап. Первичная диагностика	до 2 недель	Формирование банка данных, состава групп
2 этап. Основной коррекционный этап	12 недель	Качественные изменения психоэмоционального состояния обучающегося
3 этап. Вторичная диагностика	1 неделя	Выявление качественных изменений психоэмоционального состояния обучающегося

Для проведения диагностики рекомендуется следующий **комплекс методик**:

- Цветовой тест Люшера (основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности);
- Методика «Лесенка» (В.Г. Щур, С.Г. Якобсон) предназначена для определения самооценки ребенка (как общего отношения к себе) и представлений ребенка о том, как оценивают его другие люди;

- Проективный тест «Кактус» (М.А. Панфилова). Данный тест предназначен для определения состояния эмоциональной сферы ребенка, наличия агрессивности, ее направленности и интенсивности;
- Анкета школьной мотивации (Н.Г. Лусканова). Цель: выявляются ведущие тенденции в сфере отношений обучающихся к школьному обучению.

Результат реализации программы

Эффективность данной программы отслеживалась по данным диагностики в начале курса занятий и обследования обучающихся после прохождения цикла занятий.

В исследовании приняло участие 15 обучающихся с ОВЗ по зрению начальной школы. Результаты первичного и заключительного исследования по шкале «тревожность» были зафиксированы в таблицах (табл. 1, 2).

Табл. 1. Динамика развития уровня тревожности у обучающихся в 2019–2020 уч. г. (ноябрь, май), n=15

Уровни				Динамика	
средний		высокий		средний	высокий
ПД	ЗД	ПД	ЗД	ПД	ЗД
40% (6 чел.)	67% (10 чел.)	60% (9 чел.)	33% (5 чел.)	27%	34%

Примечание: ПД — первичная диагностика, ЗД — заключительная диагностика.

Табл. 2. Динамика развития уровня тревожности у обучающихся в 2020–2021 уч. г. (ноябрь, май), n=15

Уровни				Динамика	
средний		высокий		средний	высокий
ПД 1	ЗД 2	ПД	ЗД	ПД	ЗД
73% (11 чел.)	87% (13 чел.)	27% (4 чел.)	13% (2 чел.)	46%	74%

Примечание: ПД — первичная диагностика, ЗД — заключительная диагностика.

Анализируя результаты диагностики, можно сделать вывод о том, что у обучающихся, прошедших цикл занятий по программе, наблюдается положительная динамика личностных и социальных результатов.

Данный цикл занятий дает возможность обучающимся с ОВЗ по зрению адаптироваться к новым условиям жизни, создает у них чувство принадлежности к группе, положительный эмоциональный фон. Обучающиеся смогут овладеть определенными коммуникативными навыками, игровой деятельностью, умением понимать эмоциональные состояния других людей, научиться распознавать их чувства, расширят представления об окружающем мире.

Каждое занятие представляет собой сочетание коррекционно-развивающих упражнений с разнообразным познавательным материалом.

Занятия разработаны в игровой форме, способствуют непринужденной коррекции и развитию обучающихся с ОВЗ по зрению.

Методы отслеживания успешности овладения обучающимися содержанием программы: наблюдение; беседа; анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов.

Критерии результативности	Показатели результативности
Общее психофизиологическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физиологических, психоэмоциональных, интеллектуальных и речевых функций; • активизация мышления;

	<ul style="list-style-type: none">• улучшение эмоционального состояния;• активизация учебной деятельности;• развитие мелкой моторики
Эмоциональное развитие	<ul style="list-style-type: none">• обогащение эмоционального опыта;• преодоление страхов;• снижение уровня тревожности и агрессивности;• формирование эмоционально спокойного состояния, способствующего снятию негативных эмоций;• формирование коммуникативных навыков
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none">• активизация словаря;• формирование диалогической речи;• формирование элементов словесного планирования;• формирование монологической речи;• формирование способности связно рассказывать, выделяя основную мысль;• развитие выразительности речи
Социальное развитие	<ul style="list-style-type: none">• формирование личностной ориентации;• формирование способностей осознания и переживания успеха-неуспеха деятельности;• 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;• развитие самосознания, самоконтроля, адекватного отношения к себе и окружающим;• формирование правильного поведения в коллективе

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

В основу внутреннего контроля входит диагностика процесса профилактической деятельности в рамках программы «Сенсорный мир на кончиках пальцев», побуждение педагога к совершенствованию результатов своей деятельности, поиску новых возможностей.

Определены следующие **формы внутреннего контроля**:

- собеседование с педагогом-психологом и обучающимися;
- посещение и взаимопосещение занятий.

Внутренний контроль в виде мониторинга предусматривает сбор, системный учет, обработку и анализ информации о реализации программы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Качественные критерии:

- умение осознанно выбирать оптимальные способы взаимодействия с обучающимися;
- расширение знаний и представлений у обучающихся о способах снятия эмоционального напряжения.

Количественные критерии:

- проведение всех плановых занятий;
- присутствие на занятиях 100% участников.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Сенсорный мир на кончиках пальцев» была апробирована на базе КГБОУ ШИ 2.

Срок апробации: 2 года, с ноября 2019 года по май 2021 года

Количество участников: 20 человек.

Ведущий (педагог-психолог): 1 человек.

Тематическое планирование

	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие (знакомство с правилами работы в сенсорной комнате)	1
2	«Морская прогулка»	1
3	«Приключение в волшебном лесу»	1
4	«Необычный зоопарк»	1
5	«Путешествие в песочную страну»	1
6	«Волшебный круг»	1
7	«Пещера звуков»	1
8	«Рыбалка на волшебном озере»	1
9	«Путешествие в мир насекомых»	1
10	«Зеркало души»	1
11	«Остров дружбы»	1
12	«Таинственный мир эмоций»	1
13	«Море звуков»	1
14	«Прогулка по зимнему лесу»	1
15	Заключительное занятие. Рефлексия	1

Конспекты занятий (приводятся в сокращении)

Занятие 2. «Морская прогулка» (для слепых и слабовидящих обучающихся).

Цель: сохранение и укрепление психофизиологического и эмоционального здоровья обучающихся с помощью мультисенсорной среды сенсорной комнаты.

Задачи:

- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- создание положительного эмоционального настроения;
- формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласованности движений собственного тела;
- облегчение состояния тревожности;
- развитие внимания, достижение эффекта релаксации;
- развитие позитивного общения обучающихся при взаимодействии друг с другом.

Материалы к занятию: аудиозаписи звуков воды (водопроводный кран, дождь, ручеек в лесу, шум моря), плеер, набор камушков и декоративных ракушек, тактильные геометрические фигуры, емкости с водой по количеству детей, разные игрушки морских жителей.

Ход занятия.

Организационный момент. Настрой на занятие.

Психолог: Здравствуйте, дорогие ребята! Я приветствую всех вас на нашем занятии. Сегодня у нас будет необычное занятие: нас с вами ждет прогулка, но куда мы отправимся, вы догадаетесь после моей загадки.

Его не вычерпать ложкой
И не засыпать песком,

На нем не сделать дорожки,
Чтобы пройти пешком.
Оно бескрайнее, синее,
И ветры его стерегут,
А корабли красивые
По водной глади идут.

Догадались? Правильно, это море.

Ребята, кто из вас был на море? (ответы детей)

Я хочу вас пригласить на морскую прогулку. Давайте пожелаем друг другу удачи (пожелания детей).

Психолог:

Соленый ветер бьет в лицо!
Мы слышим голос моря.
На белой яхте поплывем
Мы по морским просторам.

Упражнение «Звуки воды».

Цель: обучающиеся с ОВЗ по зрению научатся сосредоточивать слуховое внимание, получат возможность расширить словарный запас и развить фразовую речь.

Инструкция: «Вы будете слушать разные звуки воды, и как только вы услышите звук моря, вам необходимо хлопнуть в ладоши 3 раза».

Детям включаются звуки воды (в хаотичном порядке): водопроводный кран, дождь, ручеек в лесу, шум моря (как только дети слышат шум моря, то хлопают в ладоши 3 раза). Здорово! Теперь вы легко определите шум моря.

Упражнение «Морские камушки»

Цель: развивать внимание, мыслительные операции.

Задачи: закреплять умение различать геометрические фигуры, анализировать положение предметов в пространстве; умение сравнивать геометрические фигуры по размеру.

Посмотрите, что это такое под ногами? Это камушки с морского дна. Вам необходимо из морских камушков выложить геометрические фигуры (детям раздаются карточки с тактильными геометрическими фигурами). Молодцы, вы с легкостью справились с этим заданием.

Физминутка «Морская прогулка».

Мы по берегу идем (шагаем на месте),
Камушки все обойдем (шаг влево, шаг вправо),
Наклонились над водой (наклон вперед),
Поиграли мы с волной (руки опустили вниз и раскачиваем влево-вправо),
Ветер морской нас встречает,
По плечам и по коленкам брызгами нас обливает (трогаем плечи и колени).
Повторяем 2 раза.

Упражнение «Подводные обитатели».

Ребята, посмотрите, в этом бассейне обитает множество морских жителей. Вам необходимо их найти (заранее в шариках сухого бассейна прячутся разные игрушки морских жителей. Включается веселая музыка, обучающиеся ищут эти игрушки). Молодцы! Теперь мы с вами знаем многих морских жителей.

Релаксационное упражнение «Море».

Цель: обучиться навыкам расслабления, снятию мышечного и эмоционального напряжения.

Вы, наверно, устали, я предлагаю вам отдохнуть и набраться сил (дети ложатся на палас, включается шум моря). Представьте, что вы находитесь на берегу моря. Вы стоите на теплом нежном песочке, любуетесь гладью моря. Светит ласковое солнышко. Вам хорошо и спокойно. Трудно удержаться и не шагнуть в прозрачную голубую гладь моря. И вы делаете это. Вода очень приятная. Вы заходите все дальше и дальше и отталкиваетесь ногами от дна. Скользите по морской глади. Вам хорошо и спокойно. Вода держит вас. Она настолько прозрачна, что видно все камешки и маленьких разноцветных рыбок. Вы долго плавали и устали. Выходите на берег и ложитесь на нежный теплый песок. Ваши руки тяжелые (3 раза), ваши ноги тяжелые (3 раза), ваши руки теплые (3 раза), ваши ноги теплые (3 раза), дыхание ровное и спокойное (3 раза), солнечное сплетение излучает тепло (3 раза). Но вот дунул легкий ветерок. Капелька морской воды упала прямо в центр лба. Ваш лоб прохладный (3 раза).

Вы чувствуете, как хорошо отдохнули, наполнились энергией солнца и моря. Тот, кто закрыл глаза, открывает их. Согните руки в локтях и разогните несколько раз, сделайте несколько велосипедных движений.

Упражнение «Ракушка».

В тазах, наполненных водой, лежат ракушки разных размеров и разные мелкие фигурки морских обитателей (рыбки, морские звезды, морские коньки). Необходимо по очереди доставать только «ракушки». Задача — собрать все ракушки.

Молодцы, вы и с этим заданием справились очень быстро.

Рефлексия.

Но вот наша прогулка подошла к концу. Нам пора возвращаться в школу. Ребята, где мы сегодня с вами были? Какие задания выполняли?

До новых встреч!

Занятие 3. «Приключение в волшебном лесу» (для слепых и слабовидящих обучающихся).

Цель: обучающиеся научатся приемам снятия физического и эмоционального напряжения и тревожности, получат возможность преодолеть неуверенность и нерешительность.

Задачи:

- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- создание положительного эмоционального настроения;
- формирование восприятия звука, ритма, согласованности движений собственного тела;
- облегчение состояния тревожности;
- развитие внимания, достижение эффекта релаксации;
- развитие позитивного общения детей и взаимодействия друг с другом.

Материалы к занятию: сенсорная дорожка, сухой бассейн, туча, огонь, мешочек с разными мелкими предметами, панно настенное развивающее, аудиозаписи (звуки дождя, воды, грома, звуки ночного леса, звук волшебства, песенка гнома).

Ход занятия.

Приветствие ребят.

Напоминание правил работы в группе: не кричим; не толкаемся; не перебиваем.

Ребята, к нам обращаются жители леса за помощью. Житель леса гном-весельчак потерял свой волшебный колпак. Без этого колпака перестали происходить чудеса в волшебном лесу. Поможем гному найти колпак? Для этого нам необходимо отправиться в волшебный лес, где нас ждут разные испытания. Готовы, ребята? А вот и первое испытание, посмотрите, это болото...

Упражнение «Кочки».

Чтоб в болото не упасть,
Чтоб в болоте не пропасть,

Мы болото все пройдем
И в волшебный лес попадем....

Идем по сенсорной дорожке: на цыпочках, на пяточках, боком, носочек к пяточке.

Какие вы молодцы!!! Справились с первым испытанием. Вот мы с вами и оказались в волшебном лесу

Упражнение «Рыбки в озере» (игры в сухом бассейне).

Ребята что это за звук? (включается звук воды, ответы детей)

Правильно, раз слышен звук воды, значит, рядом водоем. Посмотрите, какое прекрасное цветное озеро, оно никогда не замерзает и переливается цветами радуги. В нем живут рыбки. А вы когда-нибудь ловили рыбу руками? Давайте попробуем ее поймать (заранее в сухом бассейне прячутся рыбки, обучающимся нужно их найти).

(Звучит звук грома.) Что это за звук? (ответы детей). Кажется, начинается дождь (включаются звук дождя и туча).

Посмотрите, какой красивый дождь. Давайте постоим под летним теплым дождем (дети стоят под тучей, звучит музыка дождя).

Ой, мы с вами все промокли под дождем и нам нужно согреться, а как в лесу можно согреться? (ответы детей) Правильно, нужно разжечь костер. А что нужно, чтобы разжечь костер? (Ответы детей: спички, бумага, хворост, дрова.)

Посмотрите, у меня есть мешочек с разными предметами, а вам нужно будет найти те, которые понадобятся для розжига костра (когда ребенок ищет в мешочке предметы, просим описать тот предмет, который он хочет достать из мешочка).

Когда обучающиеся найдут все предметы для костра, зажигается огонь (включается шум костра) и мы просим детей сесть вокруг костра. Греем руки, ноги. Поворачиваемся спиной.

Упражнение «У страха глаза велики».

Ребята, мы так старались пройти все испытания, и наступила ночь. Посидим у костра ночью? Не боитесь? В ночном лесу много разных звуков, хотите послушать? Обучающиеся слушают разные звуки и должны отгадать, кто издает данный звук.

Релаксация «Прогулка в лесу».

Мы с вами славно потрудились, и я вам предлагаю отдохнуть, ведь впереди нас ждут еще испытания. Наберемся сил.

Предлагаем обучающимся лечь удобно, выпрямить ноги. Расслабиться и закрыть глаза. Звучит спокойная расслабляющая музыка.

Психолог: «Лягте удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, вокруг много деревьев, кустарников и разных цветов. Впереди стоит белая каменная скамейка, присядем на нее... Прислушайтесь к звукам... Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен, ароматы цветов. Солнце ласково нас греет. Почувствуйте, как оно нас заряжает теплом и энергией. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь с прогулки. Пусть они будут с вами весь день. Можете потихоньку возвращаться и открывать глаза».

Обсуждение упражнения: как вы себя чувствуете, получилось ли у вас отдохнуть, набрались сил, готовы продолжить путешествие?

Работа с настенным панно.

Посмотрите, ребята, это, наверно, та самая поляна, где живет гном. Но посмотрите внимательно, на поляне пусто, ни цветов, ни бабочек, и огород пустой. Совсем плохо гномику без его волшебного колпака, поможем гномику навести порядок на полянке? (ответы детей)

Обучающиеся должны посадить овощи на грядки, а фрукты прикрепить на дерево (выполняя задание, среди разных предметов, дети находят колпак).

Ну, какие вы молодцы, теперь у гномика порядок на полянке, а вот и его потерявшийся колпак, но он совсем не похож на волшебный, он какой-то скучный, украсим колпачок гномику?

Практическое задание «Волшебный колпак».

Обучающимся предлагаем украсить колпак гнома (детям предлагаются самоклеющиеся бусины, и они под музыку украшают колпак гнома).

Ну, вот, ребята, мы и справились с вами со всеми испытаниями. Вспомните, пожалуйста, о чем просили нас жители леса? Мы выполнили их просьбу? Мы помогли гному? (ответы детей)

Теперь гном в новом волшебном колпаке сможет снова творить чудеса в волшебном лесу. А за помощь, оказанную гному, он вас решил отблагодарить. Детям за активное участие вручаются леденцы.

Спасибо большое вам, ребята!

Занятие 5. «Путешествие в песочную страну» (для слепых и слабовидящих обучающихся).

Цель: обучающиеся научатся определять на ощупь свойства песка, активизируют в речи слова: «шершавый», «твердый», «мягкий». Получают возможность улучшить эмоциональный фон с помощью песочной техники.

Задачи:

- развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук;
- совершенствование навыков позитивной коммуникации, стабилизации психоэмоционального состояния;
- формирование согласованности действий обеих рук.

Материалы к занятию: ящик с песком.

Вводная часть.

Ребята, а знаю такую волшебную страну, где много песка, которым любят играть и взрослые, и дети. Хотите туда отправиться?

Давайте пофантазируем. Возьмитесь за руки, а я произнесу волшебные слова:

Я в песочную страну всех вас приглашаю,
Здесь вам будет интересно — это точно знаю,
Тонкой струйкой песок из рук рассыпается
И в различные фигуры сразу превращается.
Мы сегодня не скучаем и в песочек поиграем.

Вот мы в песочной стране.

Обучающиеся подходят к столу с песком.

Давайте поздороваемся с песком. Вытяните ручки ладошками вниз над песочницей.

Но прежде чем мы начнем играть с песочком, давайте вспомним правила игры с песком.

1. Нельзя брать песок в рот — можешь подавиться!
2. При игре с песком у детей всегда должны быть чистые руки и носы.
3. Нельзя бросать песок в лицо — можешь повредить глаза!
4. Нельзя вдыхать песок — будет трудно дышать!
5. После игры с песком — помой руки!

Молодцы! Все правила запомнили!

Основная часть.

Расскажите мне, ребята, в какие игры можно играть с песком? (ответы детей) А еще на песочке можно рисовать, давайте его разровняем и нарисуем круг, еще можно нарисовать цветочки. Молодцы!

Игра-упражнение «Песочный круг».

Цель: упражнение направлено на развитие моторики, творческих способностей, способствует снятию стресса и проработке непростых жизненных ситуаций, выравнивает самооценку. Ребенок на песке рисует любыми способами круг и украшает его различными предметами: камешками, семенами, пуговицами, монетами, бусинами, а потом дает название своему «песочному кругу».

Игра-упражнение «Песочные строители».

Цель: закрепление пространственных представлений, развитие слуховой и зрительной памяти.

Ребята, а вы знаете животных, которые живут в песчаной стране? (Ответы детей: верблюд, черепаха, варан, змея, тушканчик, койот и т. д.) Да, действительно, очень много животных, которые живут в песчаной стране.

Включается звук «Песчаная буря». Ребята, что вы слышите? (ответы детей) Это звук песчаной бури. Здесь, в песчаной стране, часто бывают песчаные бури. После этой бури животные остаются без своих домов. Я предлагаю вам построить домики для обитателей песчаной страны.

Жители песчаной страны просят тебя помочь им построить домики. Для начала нам надо наметить на песке, где будет строиться тот или иной дом.

Обучающиеся выбирают себе животное и строят из кинетического песка дом.

Все животные теперь имеют свой дом и говорят вам спасибо за помощь.

А мы продолжим путешествие после отдыха.

Физминутка.

По сыпучему песку весело шагаем (шагаем на месте)

И повыше ноги поднимаем (шагаем на месте).

На носочки встали, руки вверх подняли,

К солнцу потянулись, друг другу улыбнулись (поднимаем руки вверх),

Вокруг себя повернулись и рукой песка коснулись (наклон вперед, касаемся пола руками).

Повторяем 2 раза.

Упражнение «Песочный дождик».

Цель: регуляция мышечного напряжения.

Ребенок кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-нибудь палец, а ребенок называет этот палец. Затем они меняются ролями.

Релаксационное упражнение «Песчаный берег» (спокойная музыка).

Ты лежишь на песчаном берегу синего озера. Ощущаешь легкость в руках, в теле, чувствуешь теплый песок и легкий ветерок, который овеивает свежим дыханием лицо. Ты видишь облака. Рассмотрю их. Какого они цвета, формы, кого они тебе напоминают? Ты медленно опускаешься на пушистое прохладное облако. Вокруг мелькают разноцветные огоньки — это твои мысли, которые радуются тебе и подмигивают своим светом. На твоём лице спокойная улыбка. Ты спокоен, расслаблен. Облако медленно опускает тебя на песчаный берег синего озера. Ты спокоен, расслаблен. Ты чувствуешь, как хорошо отдохнул, наполнился энергией песка и облаков.

Тот, кто закрывал глаза, открывает их.

Рефлексия.

Наше путешествие в песочную страну подошло к концу. Нам пора возвращаться в школу. Ребята, где мы сегодня с вами были? Какие задания выполняли? Как вы себя чувствуете?

До новых встреч!

Занятие 13. «Море звуков» (для слепых и слабовидящих обучающихся).

Цель: обучающиеся научатся различать многообразие звуков. Обучающиеся получают возможность преодолеть неуверенность и нерешительность.

Задачи:

- привлечь обучающихся к богатству и разнообразию звуков;
- развивать воображение, фантазию;
- развитие фонематического звука;
- снятие тревожности.

Материал и оборудование к занятию: аудиозаписи звуков (звуки природы, звуки, издаваемые предметами, звуки животных, звуки города), кисти, краски, листы для рисования.

Ход занятия.

Организационный момент. Приветствие.

Давайте послушаем тишину! В нашем помещении тихо? А на улице за окном тихо? На перемене в школе? Вокруг нас множество разных звуков. Мы можем сказать, что их целое море. Сегодня на нашем занятии мы будем говорить о звуках.

Упражнение «Отгадай звук».

Какие звуки знаете вы? (ответы детей) Есть звуки природы, звуки, издаваемые предметами, звуки животных, звуки города. Я предлагаю вам поиграть в игру «Отгадай звук?» (включаются по очереди звуки, а обучающиеся должны определить, кому или чему принадлежит данный звук).

Упражнение «Услышишь — хлопни».

Я буду произносить разные слоги, и как только вы услышите слог СА, хлопайте в ладоши. Игра повторяется 3–4 раза (со слогами МА, ДА, ТА). Молодцы!

Упражнение «Рисуем звуки».

Мы с вами сегодня прослушали «море звуков». А вы когда-нибудь рисовали звуки? Хотите попробовать? (ответы детей)

Проводится беседа о звуках природы: какие звуки природы вы любите слушать? Почему? Какие звуки природы вам не нравятся? Почему? Сейчас я вам включу звуки природы, вы их прослушайте, и каждый должен нарисовать то, что ему навеяли эти звуки (настроение, впечатление, какой-то предмет). Рисование 3–5 минут.

Рассматриваем рисунки и обсуждаем. Что получилось.

Рефлексия.

О чем мы сегодня говорили? Какие звуки вы слушали сегодня? Нужны ли звуки человеку?

До свидания.

Литература

1. Денискина В.З., Петрова Г.П. Развитие обоняния у детей с нарушением зрения // Дефектология. 2005. № 4. С. 58–62.
2. Завьялов В.Ю. Музыкальная релаксационная терапия. Новосибирск, 2004.
3. Игнатьева А.В. Эмоциональная сфера детей с нарушениями зрения // Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья: Материалы Международной научно-

практической конференции (24–25 мая 2012 года, г. Уфа). Уфа: Издательство ИРО РБ, 2012. С. 202–204.

4. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб, 2008.
5. Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната № 10) / сост. Горошенкова Н.В. СПб, 2000.
6. Метиева Л.А., Удалова Э.Я. Развитие сенсорной сферы детей: Пособие для учителей специальных (коррекционных) образовательных учреждений. М., 2008.
7. Пахоменко Е.В. Программа коррекции психоэмоционального состояния у детей и подростков в условиях сенсорной комнаты. Surgut, 2016.
8. Ремезова Л.А., Сергеева Л.В., Юрлина О.Ф. Формирование у детей с нарушением зрения представлений о величине и измерении величин: Методическое пособие. Самара: Изд-во СГПУ, 2004.
9. Сенсорная комната — волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / под ред. В.Л. Женева, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. СПб: ХОКА, 2007.
10. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ. М.: АРКТИ, 2008.
11. Хайдт К. Перкинс Школа. Руководство по обучению детей с нарушениями зрения и множественными нарушениями развития. Часть 1. Методические основы. М.: Центр лечебной педагогики, 2011.

References

1. Deniskina V.Z., Petrova G.P. Razvitie obonyaniya u detei s narusheniem zreniya. *Defektologiya = Defectology*, 2005, no. 4, pp. 58–62 (In Russ.).
2. Zavyalov V.Yu. Muzykal'naya relaksatsionnaya terapiya. Novosibirsk, 2004 (In Russ.).
3. Ignat'eva A.V. Emotsional'naya sfera detei s narusheniyami zreniya. *Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie detei s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya: Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii (24–25 maya 2012 goda, g. Ufa)*. Ufa: Izdatel'stvo IRO RB, 2012, pp. 202–204 (In Russ.).
4. Kiseleva M.V. Art-terapiya v rabote s det'mi. Saint Petersburg, 2008 (In Russ.).
5. Goroshenkova N.V. (ed.). Komnata psikhologicheskoi razgruzki (iz opyta raboty detsko-podrostkovogo otdeleniya psikhonevrologicheskogo internata № 10. Saint Petersburg, 2000 (In Russ.).
6. Metieva L.A., Udalova E.Ya. Razvitie sensornoi sfery detei: Posobie dlya uchitelei spetsial'nykh (korrektsionnykh) obrazovatel'nykh uchrezhdenii. Moscow, 2008 (In Russ.).
7. Pakhomenko E.V. Programma korrektsii psikhoemotsional'nogo sostoyaniya u detei i podrostkov v usloviyakh sensornoi komnaty. Surgut, 2016 (In Russ.).
8. Remezova L.A., Sergeeva L.V., Yurlina O.F. Formirovanie u detei s narusheniem zreniya predstavlenii o velichine i izmerenii velichin: Metodicheskoe posobie. Samara: Izd-vo SGPU, 2004 (In Russ.).
9. Zhenevov V.L., Baryaeva L.B., Gallyamova Yu.S. Sensornaya komnata — volshebnyi mir zdorov'ya: Uchebno-metodicheskoe posobie. Saint Petersburg: KhOKA, 2007 (In Russ.).
10. Titar A.I. Igrovye razvivayushchie zanyatiya v sensornoi komnate: Prakticheskoe posobie dlya DOU. Moscow: ARKTI, 2008 (In Russ.).
11. Heydt K. Perkins Shkola. Rukovodstvo po obucheniyu detei s narusheniyami zreniya i mnozhestvennymi narusheniyami razvitiya. Chast' 1. Metodicheskie osnovy [Perkins Activity and Resource Guide. A Handbook for Teachers and Parents of Students with Visual and Multiple Disabilities]. M.: Tsentr lechebnoi pedagogiki, 2011 (In Russ.).

Информация об авторах

Савенко Елена Ивановна

педагог-психолог, Школа-интернат № 2 (КГБОУ ШИ 2), г. Хабаровск, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5734-6182>, e-mail: savenkoei81@mail.ru

Information about the authors

Elena I. Savenko

Teacher-Psychologist, Residential School No. 2, Khabarovsk, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5734-6182>, e-mail: savenkoei81@mail.ru

Получена 19.09.2022

Received 19.09.2022

Принята в печать 04.12.2022

Accepted 04.12.2022