

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 755 «Региональный Центр аутизма»  
Василеостровского района Санкт-Петербурга

Примеры занятий в комнате нейрофизиологической гимнастики (темной сенсорной комнате) с применением интерактивного пола

### **ЗАНЯТИЕ 1**

Место проведения занятия: темная сенсорная комната.

Занятие в темной сенсорной комнате условно можно разделить на два этапа: пропедевтический (подготовительный) и основной.

Пропедевтический этап направлен на ознакомление со средой темной сенсорной комнаты, с ее пространством, на овладение взаимодействием с материалами и оборудованием, находящимися в ней. На пропедевтическом этапе работы решаются задачи создания атмосферы доверия и безопасности. В этот период основное внимание уделяется тому, чтобы дети научились раскрепощаться, а при необходимости, наоборот, сосредоточиваться на объектах и явлениях, представленных в среде темной сенсорной комнаты.

На основном этапе работы в интерактивной среде темной сенсорной комнаты реализуются цели и решаются задачи общеразвивающей, коррекционно-образовательной, психологической или психотерапевтической работы.

Задачи.

- понизить эмоциональную напряженность, тревожность;
- гармонизировать психоэмоциональное состояние;
- коррегировать нарушения в эмоционально-волевой сфере.

Вводная часть.

Упражнение 1. Этюд-приветствие. Дети сидят по кругу. Педагог-психолог пускает по кругу мягкую игрушку со словами: «Ребята, когда эта игрушка окажется у вас в руках, назовите свое имя и скажите, какое у вас сегодня настроение».

Основная часть.

Упражнение 1. Учимся расслабляться. «Поза покоя». Цель — освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. Дети, сидя в кресле с опорой на спинку, руки свободно лежат на коленях, ноги слегка расставлены. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами: «Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, но пока не все умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая — очень легкая, простая, замедляется движение, исчезает напряжение... И становится понятно — расслабление приятно».

Психолог включает настенное панно «Вселенная» и просит занимающихся наблюдать за мигающими звездочками.

Упражнение 2. «Лучики». Цель — расслабление мышц ног. Психолог обращается к группе: «Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вы-тянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить потрогать их, ощутить, какими твердыми стали мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги.

Примеры занятий в комнате нейрофизиологической гимнастики (темной сенсорной комнате) с применением интерактивного пола. Педагог-психолог ГБОУ № 755 Санкт-Петербурга Я. В. Демьянчук, 2018

Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются; Как хорошо, приятно стало. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Мы прекрасно зажигаем!  
Выше ноги поднимаем!  
Держим... Держим... Напрягаем...  
Загораем!  
Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены». Включается релаксационная музыка «Солнечный полдень». Дети закрывают глаза, проводится релаксация «Загораем».

Упражнение 3. «Кораблик». Цель — расслабление мышц рук, ног, корпуса. Включается интерактивный пол. Выбирается программа «Вода и рыбы». Дети встают на него. Психолог говорит: «Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямитесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох — пауза, выдох — пауза.

Стало палубу качать!  
Ногу к палубе прижать!  
Крепче ногу прижимаем,  
А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание занимающихся на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя. Все усаживаются на мягкие пуфы на интерактивном полу, что создает эффект полного присутствия стихии воды.. Закрывают глаза.

Снова руки на колени,  
А теперь немного лени...  
Напряжение улетело,  
И расслаблено все тело...  
Наши мышцы не устали  
И еще послушней стали.  
Дышится легко, ровно, глубоко.

Проводится релаксация «В море». Используется музыка «Шум океанского прибоя».

Заключительная часть.

Упражнение 1. «Рефлексия».  
Задача: подведение итогов занятия.  
Что тебе понравилось на занятии? Что нового узнал? Чему научился?

Упражнение 2. Этюд-прощание. Каждое занятие должно заканчиваться ритуалом прощания. Дети становятся в круг. Правая рука каждого участника вытянута вперед к центру круга. Получается

Примеры занятий в комнате нейрофизиологической гимнастики (темной сенсорной комнате) с применением интерактивного пола. Педагог-психолог ГБОУ № 755 Санкт-Петербурга Я. В. Демьянчук, 2018

«цветок». Произносятся слова: «Мы играли, отдыхали, никого не обижали! А теперь пришла пора всем сказать: “Пока-пока!”».

## ЗАНЯТИЕ 2

Место проведения занятия: темная сенсорная комната.

Задачи.

- понизить эмоциональную напряженность, тревожность;
- гармонизировать психоэмоциональное состояние;
- коррегировать нарушения в эмоционально-волевой сфере.

Вводная часть.

Упражнение 1. Этюд-приветствие. Дети сидят по кругу. Педагог-психолог пускает по кругу мягкую игрушку со словами: «Ребята, когда эта игрушка окажется у вас в руках, назовите свое имя и скажите, какое у вас сегодня настроение».

Основная часть.

Упражнение 1. «Корабль»

Цели: повышение внутригруппового доверия; улучшение настроения; достижение состояния релаксации.

Педагог. Посмотрите на звездное небо (дети смотрят на панно «Вселенная»), как ярко горят ваши звезды. Сегодня ярче всех горит фиолетовая звезда. Это звезда дальних странствий, увлекательных путешествий, звезда, которая зовет вас на поиски своей мечты. Задумайтесь, о чем вы мечтаете... Давайте сегодня отправимся вслед за таинственной фиолетовой звездой в прекрасное загадочное путешествие на поиски своей мечты.

Мы поплывем за звездой на белоснежном паруснике, который ждет вас у причала. Это дальний путь, и к нему необходимо подготовиться. Психолог включает интерактивный пол, программа «Вода и рыбы». Ставит мягкие пуфы на интерактивный пол, они имитируют корабли. Самое главное нужно дать своему кораблю имя. Подумайте, как называется ваш корабль. Напишите большими синими буквами на белом борту имя.

Полюбуйтесь на свою работу, как красиво и аккуратно прописаны все буквы имени вашего корабля. Корабль качается на волнах. Пора отправляться в дорогу. Захватите с собой все самое необходимое: запас еды, пресной воды, свежих и сочных фруктов из своего сада... Подумайте, что пригодится в дороге именно вам, возьмите с собой... Собрались? Теперь садитесь на свои корабли (дети садятся на пуфы). Поднимем паруса и отправимся в плавание. Паруса наполняются ветром, корабль набирает скорость, уверенно и стремительно рассекает синие волны, и у вас нет сомнений, вы обязательно достигнете того, к чему стремитесь. Как здорово стоять и смотреть вперед, туда, где синее море плавно переходит в голубое небо. Вы ощущаете запах моря, свежего ветра, брызги соленой воды на вашем лице. От ветра, простора, чувства полета и уверенности в том, что все у вас получится, кружится голова. Ваша звезда обязательно приведет вас к вашей мечте, только надо верить...

Вода в море такая чистая и прозрачная, что можно рассмотреть экзотических рыбок, стайками следующими за вашим кораблем. ( Дети рассматривают рыбок на интерактивном полу). Веселые дельфины, выпрыгивая из воды, словно приветствуют вас и говорят: «Мы друзья и обязательно поможем, если будет нужно».

Путешествие продолжается, вокруг столько интересного. Выберите себе занятие по душе: можете наблюдать за рыбками, за дельфинами, поплавайте с ними в теплом море. Можно спуститься в каюту, прилечь, почти-тать интересную книгу, написать какую-нибудь интересную историю, может о себе, о своей жизни, запечатать это послание в бутылку и бросить ее в море.

Педагог включает приятную расслабляющую музыку.

Корабль продолжает свой путь к сказочному острову, где исполняются мечты.

## Упражнение 2. «Остров мечты»

Цели: развитие способности к волевому регулированию, умения при-соединиться к партнеру; достижение состояния релаксации.

Педагог: мы продолжим наше путешествие на белоснежном корабле к чудесному острову. Вспомните, как вы называли свой корабль. Осмотрите его, какой он красивый, удобный, тут есть все необходимое для вас.

Корабль стремительно несется вперед, рассекая синие волны. Светит яркое солнце. Вам легко и радостно.

Дельфины сопровождают вас на протяжении всего пути. Они ваши верные друзья и помощники. Когда вы плаваете с ними, вам необыкновенно приятно ощущать их поддержку, гладкие, прохладные спины, смотреть в добрые, доверчивые глаза.

Впереди уже видны очертания острова, он все ближе и ближе. Уже можно рассмотреть огромные пальмы, золотой песчаный берег, небольшой, но необыкновенно прекрасный водопад.

Вы бросаете якорь, спускаете шлюпку, садитесь в нее и гребете к берегу. Педагог включает программу «Песок» на интерактивном полу. Шлюпка мягко упирается носом в песчаный берег, вы выходите и осматриваетесь. То, что вы видите, вам очень нравится. Прибрежный песок такой мелкий, желтый, почти золотой и очень теплый, что хочется поскорее разуться и походить босиком. Можно сесть на песок, набирать полные пригоршни его, пересыпать, сыпать себе на ноги. Если добраться до влажного песка, скрытого верхним слоем, можно построить замок, самый удивительный и сказочный. Высокие башенки замка можно украсить ракушками, которыми усыпан берег.

На острове растут самые разнообразные растения. Включается программа «Туман». Пальмы с тяжелыми кокосами, апельсиновые деревья усыпаны большими ароматными плодами, тяжелые связки желтых, спелых бананов. Все, что вы можете себе представить, растет в этом замечательном месте.

Здесь всегда хорошая погода. Даже когда идет дождь, так приятно отдохнуть в палатке, или в домике, который вы себе построили. Просто лежать и слушать, как стучат капли дождя и шумят деревья. После дождя солнце светит еще ярче и так легко дышится!

Воздух такой свежий и чистый! Вы глубоко вдыхаете запах зеленых листьев и соленого моря.

На острове есть небольшой водопад. Включается программа «Русалочка» на интерактивном полу. Несмотря на жаркое солнце, вода в нем холодная, почти ледяная. Опустите руки, умойте лицо прозрачной, как хрусталь, водой. Вы чувствуете себя обновленными, спокойными и уверенными в себе.

Погуляйте по острову. Осмотрите все окрестности. Понаблюдайте за яркими бабочками. Включается программа «Бабочки». Вдохните аромат цветов. Послушайте шум прибоя, крики чаек. Погуляв по острову мы нашли волшебное поселение, где живут «Смешарики». Педагог включает программу «Смешарики». Смотрите как их много, попробуйте поймать их. Дети играют со смешариками на интерактивном полу.

Психолог: пойдете к морю и к нашим кораблям. Включает программу «Вода и рыбки».

Море такое ласковое и теплое. Так здорово стоять на теплом песке и смотреть на море. На синие с белыми барашками волны, блики солнца на воде. А ночью можно смотреть на звезды. Звезды здесь кажутся очень яркими и очень близкими.

Примеры занятий в комнате нейрофизиологической гимнастики (темной сенсорной комнате) с применением интерактивного пола. Педагог-психолог ГБОУ № 755 Санкт-Петербурга Я. В. Демьянчук, 2018

Ваш корабль ждет вас, пора возвращаться в город, к своим друзьям и делам.

Вы можете вернуться на остров, когда захотите, он всегда поможет вам отдохнуть, набраться сил для следующего дня.

Заключительная часть.

Упражнение 1. «Рефлексия».

Задача: подведение итогов занятия.

Что тебе понравилось на занятии? Что нового узнал? Чему научился?

Упражнение 2. Этюд-прощание. Каждое занятие должно заканчиваться ритуалом прощания. Дети становятся в круг. Правая рука каждого участника вытянута вперед к центру круга. Получается «цветок». Произносятся слова: «Мы играли, отдыхали, никого не обижали! А теперь пришла пора всем сказать: “Пока-пока!”».