

ПРИНЯТА:

решением педагогического совета
пр. № 1 от 28.08.2026 г.



УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ № 319
Грабельникова Ю.И.
пр. № 65 от 28.08.2026 г.

**Методическая разработка
«Сенсорная комната, как
средство развития и коррекции
детей с ОВЗ в детском саду»
(для детей 4–5, 5–6 и 6–7/8 лет)**

**Автор-составитель: учитель-
дефектолог Балабанова Елена Александровна**

Екатеринбург, 2026

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность

Дети с задержкой психического развития (ЗПР), имеющие вторичные диагнозы – тяжёлые нарушения речи (ТНР) и расстройства аутистического спектра (РАС), нуждаются в специально организованной полисенсорной среде. Сенсорная комната позволяет мягко корректировать сенсорную дезинтеграцию, развивать коммуникативные навыки, стимулировать речь, снижать тревожность и формировать адаптивное поведение.

1.2. Цель и задачи

Цель: создание оптимальных условий для сенсорного, познавательного, речевого и эмоционально-волевого развития детей с ЗПР (вторичные ТНР и РАС) посредством оборудования сенсорной комнаты.

Задачи:

- Обогащать сенсорный опыт (тактильный, зрительный, слуховой, вестибулярный).
- Развивать мелкую и крупную моторику, зрительно-моторную координацию.
- Стимулировать речевую активность и коммуникативные намерения.
- Формировать навыки саморегуляции и снижать уровень психоэмоционального напряжения.
- Развивать познавательные процессы (восприятие, внимание, память, мышление).
- Корректировать нежелательное поведение через сенсорную разгрузку и замещение.

1.3. Принципы организации занятий

- Индивидуально-дифференцированный подход (учёт уровня ЗПР, проявлений РАС, степени ТНР).
- Структурированность и предсказуемость (визуальное расписание, постоянная последовательность ритуалов).
- Полисенсорная стимуляция «от простого к сложному».
- Опора на сохранённые анализаторы и интересы ребёнка.
- Интеграция здоровьесберегающих технологий.
- Эмоционально-положительный фон, избегание перегрузки.

1.4. Используемое оборудование

Визиборд (бизиборд): застёжки, шнуровки, выключатели, щеколды, колёсики, шестерёнки, магниты – для моторики и причинно-следственных связей.

Световой стол для рисования песком: кварцевый песок, инструменты (кисточки, грабельки, трафареты).

Сыпучие материалы: макароны разной формы, фасоль, горох, цветные шарики гидрогеля, крупы, кинетический песок, рис, декоративные камешки.

Пособия для тактильного развития: сенсорные мешочки, тактильные диски и дорожки, коврики «травка»/«камушки», ткани разной фактуры, мячики с шипами, ёмкости с «секретиками».

1.5. Здоровьесберегающие технологии

Дыхательная гимнастика: «Подуй на пёрышко», «Мыльные пузыри», дуем через трубочку на песок/шарики.

Пальчиковая гимнастика и самомассаж: шипованные мячи, су-джок, игры с крупами.

Артикуляционная гимнастика (адаптированная): упражнения перед зеркалом, сопровождаемые тактильной стимуляцией.

Глазодвигательная гимнастика: прослеживание за светящимся объектом на песке, яркими игрушками.

Музыкотерапия: фоновая релаксационная музыка, звуки природы, «белый шум».

Цветотерапия: использование световых панелей, смена подсветки песочного стола.

Телесно-ориентированные техники: глубокое давление (прокатывание мячом, утяжелённая подушка, «сэндвич»).

Релаксация: напряжение/расслабление в сухом бассейне или с тактильными мешочками, визуализация под спокойную музыку.

1.6. Общая структура занятия (20–30 мин, в зависимости от возраста и состояния)

1. **Ритуал приветствия:** (1–2 мин) – единый для всех занятий (визуальная карточка, тактильный контакт – ладошка к ладошке, жест).
2. **Дыхательное упражнение:** (2 мин) – успокоение, настройка.
3. **Основная часть:** (12–20 мин) – работа на песке, с визибордом, сыпучими материалами, тактильные игры. Смена деятельности каждые 5–7 мин.
4. **Двигательная разрядка:** (2–3 мин) – сенсорная дорожка, пальчиковая игра или простое упражнение на фитболе/качалке.
5. **Релаксация:** (3–5 мин) – прослушивание музыки, мягкое укутывание, тёмная палатка.
6. **Ритуал прощания:** (1 мин) – символическое завершение.

При ТНР и РАС:

- Минимум вербальных инструкций, максимум визуальной поддержки (картинки, жесты).
- Возможность дополнительной сенсорной паузы (уголок с подушками, тактильные игрушки).
- Задания на вызывание звуков, звукоподражаний через сенсорный опыт (например, «шшш» как песок сыплется).

2. Содержание еженедельных занятий по возрастным группам

2.1. Средняя группа (4–5 лет)

Психолого-педагогические ориентиры: развитие базового сенсорного восприятия, простейшей координации, стимуляция лепетной и простой фразовой речи, установление эмоционального контакта, снижение полевого поведения.

Годовое тематическое планирование (сентябрь - май)

Каждое занятие включает интеграцию песка, визиборда, сыпучих материалов и тактильных пособий в соответствии с темой. Здоровьесберегающие технологии описаны суммарно, но используются на каждом занятии.

Месяц	Неделя	Тема занятия (игровой сюжет)	Основное оборудование	Здоровьесберегающие технологии (упор на...)
Сентябрь	1	«Здравствуй, песочек!» (адаптация, знакомство со средой)	Световой стол, сухой песок, формочки «ладошки»	Дыхание «Ветерок»; пальчиковый массаж шишкой; музыка «Утро в лесу»
	2	«В гостях у солнышка»	Песок жёлтого цвета, визиборд-цветок, жёлтые помпоны	Цветотерапия (жёлтый свет), глазодвигательная (следим за «лучиком»), релаксация «Солнышко греет ладошки»
	3	«Спрячь мышку»	Сыпучие: фасоль, макароны-ракушки, тактильные мешочки с	Дыхание «Подуй на хвостик»; артикуляция «Мышкин язычок»; самомассаж с мешочками

			крупой, визиборд с задвижками	
	4	«Дорожки для ёжика»	Кинетический песок, массажные мячи-ёжики, тактильные коврики	Пальчиковый массаж мячами, ходьба по дорожке, растяжка «Ёжик свернулся»
Октябрь	1	«Листопад»	Рисование на песке листьев, сыпучие сухие листья (безопасные), визиборд с магнитами	Дыхание «Сдуй листочек», глазодвигательная «Проследи за листком», релаксация «Листопад»
	2	«Овощи с грядки»	Сыпучие: фасоль (как картофель), муляжи, тактильные коробки «Найди морковку»	Пальчиковая «Мы капусту рубим», артикуляция «Ослик» (тянуть звук «иа»), самомассаж рук горохом
	3	«Фруктовая тарелка»	Песочный стол: рисуем яблоко; визиборд- шнуровка «Яблоня»	Дыхание на шарик «Катаем яблочко», растяжки «Тянемся за яблоком», музыка релакс
	4	«Грибочки для белочки»	Тактильные грибы (из ткани), сыпучие жёлуди, визиборд с крутящимися элементами	Массаж стоп «По грибы», пальчиковая «Белка», цветотерапия (коричневый, оранжевый)
Ноябрь	1	«Дождик кап- кап»	Световой стол, рисование капель; сыпучие голубые гидрогелевые шарики, визиборд с выключателем- «тучка»	Дыхание «Тучка», пальчиковый массаж с шариками, релаксация «Звуки дождя»

	2	«Одеваем куклу»	Визиборд с пуговицами, молниями, липучками; тактильные лоскутки тканей	Самомассаж пальчиков «Портной», артикуляция «Иголочка», дыхание на вертушку
	3	«Домашние животные»	Песок: следы животных; тактильные мешочки с шерстью, визиборд-звери	Звукоподражания (при ТНР – карточки), имитация движений, глазодвигательная «Где котик?»
	4	«Мамины помощники»	Сыпучие макароны (бусы), визиборд с крючками, тактильные дорожки	Дыхание «Остужаем суп»; пальчиковая «Стирка»; релаксация «Мамины объятия» (утяжелённая подушка)
Декабрь	1	«Снежок порхает»	Световой стол с белым песком, ватные шарики, визиборд-снеговик	Дыхание «Снежинка», глазодвигательная «Летит снежок», цветотерапия (белый)
	2	«Зимние забавы»	Сыпучие белые помпоны, тактильные «льдинки» (охлаждённые сенсорные мешочки)	Массаж холодными шариками (осторожно), растяжки «Снеговик», релаксация «Снег идёт»
	3	«Новогодние ёлочки»	Рисование ёлки на песке, сыпучие зелёные макароны-бантики, визиборд-гирлянда с кнопками	Пальчиковая «Ёлочка», дыхание «Задуй свечку», музыка терапия новогодняя
	4	«Подарки»	Тактильные коробочки с сюрпризом, визиборд с	Артикуляция «Радость», самомассаж ушных раковин, релаксация «Волшебный сон»

			замочками, работа с сенсорными мешочками	
Январь	1	«Зимушка-зима»	Песок с блёстками, тактильный коврик «Снежное поле», визиборд с окошками	Дыхание «Греем ручки», глазодвигательная «Снежинки», музыка «Метель»
	2	«Птичья столовая»	Сыпучие зёрна, семена, визиборд- птичка, тактильные перья	Дыхание «Пёрышко», пальчиковая «Птички», артикуляция «Клювик»
	3	«Транспорт»	Рисование дороги на песке, визиборд с колёсиками, сыпучие «гаражи» из коробок с гречкой	Имитация звуков мотора, вибромассаж рук, растяжка «Машина»
	4	«Дикие животные зимой»	Тактильные фигурки, сенсорная коробка «Берлога» (гречка, вата)	Пальчиковая «Звери», артикуляция «Рычание», релаксация «Медвежонок спит»
Февраль	1	«Валенки-варежки»	Шерстяные нити, визиборд с липучками, тактильные варежки с наполнителями	Массаж рук варежкой, дыхание на ниточку, глазодвигательная с помпоном
	2	«Сказка «Колобок»	Песочная анимация: колобок, сыпучие жёлтые шарики, визиборд-лиса с замком	Артикуляционная сказка (по ролям жесты), пальчиковый театр, релаксация «Колобок отдыхает»

	3	«Стройка»	Сыпучие кубики, визиборд с молотком и шестерёнками, рисование на песке дома	Дыхание «Пыль сдуваем», вибромассаж ладоней, растяжка «Домик»
	4	«Морские приключения»	Световой стол (синий), ракушки, гидрогель, тактильная дорожка «Волны»	Дыхание «Волна», пальчиковый массаж камушками, релаксация под шум моря
Март	1	«Мамин праздник»	Рисование цветка на песке, сыпучие бусы (макароны), визиборд с зеркальцем	Дыхание «Аромат цветка», артикуляция «Улыбка», самомассаж «Красивые щёчки»
	2	«Весна-красна»	Зелёный песок (подсветка), тактильные «проталинки» (земля, трава), визиборд-солнышко	Глазодвигательная «Солнечный зайчик», дыхание «Весенний ветер», музыка «Пение птиц»
	3	«Посуда»	Сыпучие макароны «тарелочки», визиборд с прищепками, рисование чашки на песке	Пальчиковая «Помощники», артикуляция «Чашечка», релаксация с чайной музыкой
	4	«Космос»	Световой стол с тёмной подсветкой, звёздные наклейки, сыпучие камушки «планеты»	Дыхание «Ракета», глазодвигательная «Комета», расслабление в позе «Звезда»
Апрель	1	«Скворечники»	Рисование скворечника,	Пальчиковая гимнастика «Птицы», дыхание

			сыпучие «веточки» (шпажки с бусинами), визиборд- птичка	«Пёрышко летит», артикуляция «Птичьи трели»
	2	«Цветущая поляна»	Тактильные цветы из фоамирана, рисование цветов на песке, визиборд с плетением	Дыхание «Понюхаем цветок», массаж пальцев шишками, релаксация «На полянке»
	3	«Насекомые»	Сенсорная коробка «Трава» (макароны зелёные), тактильные бабочки, визиборд с шуршащими элементами	Глазодвигательная «Бабочка», самомассаж «Жук», дыхание «Сдуй бабочку»
	4	«Водный мир»	Гидрогелевые шарики, рисование рыбки на песке, визиборд с волнами (шнуровка)	Дыхание через трубочку в воду, пальчиковая «Рыбка», релаксация «Море»
Май	1	«Труд людей весной»	Сыпучие «грядки» (фасоль, крупы), визиборд с орудиями труда, тактильные мешочки с землёй	Массаж ладоней «Сажаем», дыхание «Ветерок», артикуляция «Лопата»
	2	«Деревья»	Рисование деревя на песке, тактильные стволы (кора), визиборд- листочки на	Глазодвигательная «Лист дрожит», дыхание на листочек, релаксация «Дуб»

			кнопках	
	3	«Семья»	Тактильные фигурки, визиборд-дом с выключателями, сенсорные мешочки «Ласковые ладошки»	Пальчиковая «Моя семья», артикуляция «Дедушкин язычок», музыка «Семья»
	4	«Лето красное» (итоговое)	Свободная игра на песке, все пособия, тактильное лото	Дыхание «Бабочка», самомассаж «Солнышко», релаксация «Лето»

Методический комментарий для 4–5 лет (ТНР/РАС): ведущая деятельность – предметно-манипулятивная, сенсорная интеграция. Каждое действие сопровождается коротким звуком/словом, взрослый использует совместное внимание (жест «Смотри!»), поощряет любой ответный взгляд, звук. Визиборд применяется для установления причинно-следственных связей (нажал – загорелся свет, застегнул – получил картинку). Песок используется в основном для хаотичного рисования с постепенным введением формочек. Сыпучие материалы – для пересыпания, закапывания рук, снятия напряжения.

2.2. Старшая группа (5–6 лет)

Психолого-педагогические ориентиры: развитие более сложной сенсорной дифференцировки, обогащение пассивного и активного словаря, простые фразы, умение действовать по образцу, снижение импульсивности.

Годовое тематическое планирование

Месяц	Неделя	Тема занятия	Основное оборудование	Здоровьесберегающие технологии (акценты)
Сентябрь	1	«Песочная страна» (правила)	Световой стол с цветным песком, трафареты геометрических фигур, визиборд-азбука	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой (адапт.), пальчиковый массаж с шипованным мячом, глазодвигательная «Фигуры»
	2	«Овощи-фрукты»	Сенсорная коробка «Огород» (сухой горох, муляжи), визиборд с тактильными вкладышами, рисование на песке контуров	Дыхание «Вкусный аромат», артикуляционная «Варенье» (чашечка), самомассаж лица «Овощной массаж»
	3	«Грибное	Кинетический	Глазодвигательная «Гриб

		лукошко»	песок, счётный материал (грибочки), визиборд с магнитами «Собери в корзину»	растёт», пальчиковая «По грибы», релаксация «В лесу»
	4	«Осенний лес»	Рисование кроны дерева, сыпучие листья, тактильные дорожки «Кочки», визиборд со звуковыми элементами	Дыхание «Листопад», растяжка «Дерево», музыка Чайковского «Осенняя песнь»
Октябрь	1	«Дождик, ливень, капелька»	Гидрогель, камушки, визиборд-зонтик, световой стол с синей подсветкой, трубочки	Дыхание в воду через трубочку, пальчиковый массаж каплями гидрогеля, релаксация «Шум дождя»
	2	«Домашние питомцы»	Сенсорные мешочки с «кормом», визиборд-конура, рисование косточки на песке	Имитационные движения, артикуляция «Кошка лакает», вибромассаж спины «Щетка для животных»
	3	«Дикие животные леса»	Песочная анимация «Следы», тактильное лото, визиборд с замочками «Кто спрятался?»	Пальчиковая «Звери зимой», дыхание «Согреем зайку», глазоувелательная по следам
	4	«Теремок» (театрализация)	Теневой театр на песке, сыпучие детали для персонажей, визиборд-терем с дверными цепочками	Артикуляционная сказка, речевая зарядка, релаксация «Сказка»
Ноябрь	1	«Моя одежда»	Тактильные лоскуты, пуговичный	Самомассаж пальцев «Шьём», дыхание на нитку, артикуляция

			тренажёр, рисование платья на песке	«Пуговица»
	2	«Обувь»	Шнуровки, визиборд с молнией и липучкой, тактильные стельки	Массаж стоп на коврике, глазодвигательная «Ботинок бежит», пальчиковая «Сапожки»
	3	«Посуда. Продукты»	Сыпучие макароны разных форм, кинетический песок (лепим пирожки), визиборд с краниками	Дыхание «Горячий чай», артикуляция «Чашечка- вкусное варенье», релаксация «Чаепитие»
	4	«Мамина неделя» (День матери)	Рисование цветка на песке, бусы из макарон, тактильные «сердечки» с наполнителем	Музыкотерапия «Мама», самомассаж ладоней, дыхание «Подарок»
Декабрь	1	«Здравствуй, зимушка- зима!»	Световой стол с белым песком, ватные снежки, визиборд со светящимися элементами	Глазодвигательная «Снежинки», дыхание «Вьюга», пальчиковый массаж снежками
	2	«Зимующие птицы»	Семена, зёрна, тактильные пёрышки, визиборд- кормушка	Пальчиковая «Птички», дыхание «Согрей птенчика», релаксация «Птичий покой»
	3	«Новый год у ворот»	Рисование ёлочных игрушек на песке, цветной гидрогель, визиборд- гирлянда с кнопками	Цветотерапия (мигающий свет), артикуляционная гимнастика «Весёлый язычок», релаксация «Новогодняя ночь»
	4	«Новогодние чудеса»	Тактильные коробочки с	Дыхание «Задует свечи», самомассаж ушных

			сюрпризом, визиборд с замками, свободная игра на песке	раковин, релаксация «Подарки»
Январь	1	«Рождестве нская сказка»	Теневой песочный театр, тактильные звёзды, визиборд- вертеп	Глазодвигательная «Звезда», пальчиковая «Ангел», музыка релакс
	2	«Зимние виды спорта»	Рисование лыжни, тактильный лёд (гель-холод), визиборд с санками	Дыхание «Морозный воздух», растяжка «Лыжник», самомассаж «Лепим снежок»
	3	«Транспорт »	Сыпучие колёса, визиборд с рулём, рисование дороги на песке	Вибромассаж рук, дыхание «Гудок», артикуляция «Мотор»
	4	«Професси и. Инструмен ты»	Визиборд- мастерская, сенсорные мешочки с инструментами, рисование молотка на песке	Глазодвигательная «Глазки ищут гвоздь», пальчиковый массаж, релаксация «Мастер»
Февраль	1	«Сказка «Репка»	Песочная анимация персонажей, сыпучие круглые материалы, визиборд-огород	Артикуляция по ролям, дыхание «Тянем- потянем», самомассаж «Овощи с грядки»
	2	«Защитник и Отечества»	Рисование флага, тактильные звёзды, визиборд с военной техникой	Пальчиковая «Солдаты», дыхание «Вертолёт», релаксация под марш
	3	«Маслениц а»	Световой стол с жёлтой подсветкой, сыпучие блины (поролон), визиборд- солнышко	Цветотерапия (жёлтый, оранжевый), глазодвигательная «Лучики», артикуляция «Блинчик»

	4	«Весна идёт!»	Тактильные «ручки» (голубые ленты), гидрогель, визиборд с капелью	Дыхание «Сосулька тает», пальчиковая «Капель», релаксация «Пение птиц»
Март	1	«8 Марта»	Рисование цветов, тактильные бусы, визиборд с зеркалом	Самомассаж лица «Красивые», артикуляция «Улыбка», музыка для мам
	2	«Народная игрушка»	Сыпучие матрёшки, визиборд с росписью, кинетический песок (лепка)	Пальчиковая «Матрёшки», дыхание «Дуем на свистульку», цветотерапия
	3	«Птицы прилетели»	Песочное рисование грачей, тактильные перья, визиборд-скворечник	Глазодвигательная «Птица в небе», дыхание «Перо», релаксация «Птичий хор»
	4	«Обитатели водоёмов»	Гидрогель с рыбками, рисование волн, визиборд с магнитной рыбалкой	Дыхание на лёгкий шарик, самомассаж «Рыбка», релаксация «Морская гладь»
Апрель	1	«Космос»	Световой стол с тёмной подсветкой, звёздный песок, визиборд-ракета	Дыхание «Невесомость», глазодвигательная «Следи за ракетой», релаксация «Космический сон»
	2	«Деревья весной»	Тактильные почки, кора, рисование берёзки на песке	Пальчиковый массаж веточкой, дыхание «Ветерок», растяжка «Дерево»
	3	«Цветы»	Сенсорная коробка «Цветник» (фасоль, искусственные цветы), визиборд-клумба	Ароматерапия (безопасные масла на ватке), дыхание «Понюхаем», релаксация «Цветок»

	4	«Насекомые»	Тактильные бабочки, рисование на песке гусеницы, визиборд с шуршащими крыльями	Глазодвигательная «Бабочка летает», самомассаж «Жучок», пальчиковая «Паучок»
Май	1	«День Победы»	Рисование салюта на песке, тактильные звёзды, визиборд с праздничной иллюминацией	Дыхание «Парашютисты», пальчиковый массаж «Салют», релаксация под музыку военных лет
	2	«Весенние работы»	Сыпучие семена, земля, визиборд с грабельками, рисование грядки	Самомассаж рук «Сажаем», дыхание «Ветер сеет», артикуляция «Лопата»
	3	«Скоро лето!» (обобщение)	Все пособия, свободное песочное творчество, тактильное домино	Комплекс здоровья: дыхание, глазодвигательная, релаксация «Летний луг»
	4	«Детство – это радость»	Праздничное занятие с песочной анимацией, сенсорный оркестр (шуршалки, стучалки)	Цветотерапия, музыка, релаксация «Улыбка»

Методический комментарий для 5–6 лет (ТНР/РАС): акцент на имитацию, отражённую речь, расширение сенсорного словаря (гладкий, шершавый, холодный). Используются карточки для альтернативной коммуникации (PECS) с сенсорными характеристиками. На визибордах задания усложняются: застегни молнию и открой окошечко, чтобы увидеть сюрприз. На песке дети начинают рисовать простые предметы по трафарету, затем по речевой инструкции. Вводятся сенсорные паузы с выбором (сенсорное меню: «хочешь песок или мяч?»). Здоровьесберегающие технологии проводятся в игровой форме с проговариванием действий.

2.3. Подготовительная группа (6–7 лет)

Психолого-педагогические ориентиры: подготовка к школе, развитие связной речи (простая фраза), самоконтроль, аналитико-синтетическое восприятие, программирование действий, формирование социально-коммуникативных навыков.

Годовое тематическое планирование

Месяц	Неделя	Тема занятия	Основное оборудование	Здоровьесберегающие технологии (акценты)
Сентябрь	1	«Школа песка» (диагностическое)	Световой стол, трафареты букв, визиборд-доска с замочками, тактильные цифры	Дыхательная «Надуваем шарик знаний», пальчиковый массаж с кольцами су-джок, глазодвигательная «Пишем глазами»
	2	«Осенние запасы»	Сенсорная коробка с крупами, классификация (фасоль, горох, макароны), визиборд с весами, рисование цифр на песке	Дыхание «Ветер сушит зерно», артикуляция «Язычок-лопата», релаксация «Амбар»
	3	«Лес – наше богатство»	Песочная карта леса, тактильные эталоны коры, визиборд с лесными жителями	Глазодвигательная «Прогулка по тропинке», самомассаж шишками, дыхание «Сосновый бор»
	4	«Грибная азбука»	Рисование букв на песке («Г» – гриб), визиборд с алфавитом, сенсорное лото «Грибы»	Пальчиковая «Грибник», артикуляция «Грибок» (упражнение), релаксация «Тишина в лесу»
Октябрь	1	«Дождливая математика»	Гидрогель, счёт капель, визиборд-циферблат, тактильные капли	Дыхание на воду через трубочку, глазодвигательная «Капли», пальчиковый массаж шариками
	2	«Домашние помощники»	Визиборд-кухня, сыпучие пряности (безопасные), тактильные мешочки с заданиями	Артикуляция «Вкусный обед», дыхание «Остужаем кашу», самомассаж «Поварята»
	3	«Дикие и домашние: найди отличия»	Сенсорные коробки «Ферма» и «Лес», визиборд-классификация, рисование	Пальчиковая «Звери», дыхательная «Кто как дышит», релаксация «Зоопарк»

			животного по схеме	
	4	«Сказки просят...» (сочиняем)	Песочная анимация, сыпучие герои, визиборд-терем, теневой экран	Речевая зарядка, артикуляционная гимнастика по ролям, релаксация «Сказка на ночь»
Ноябрь	1	«Одежда по сезонам»	Тактильные ткани с разной текстурой, визиборд с застёжками разных видов, рисование выкройки	Самомассаж пальцев с прищепками, дыхание на ткань, глазодвигательная «Пуговица»
	2	«Обувная мастерская»	Шнуровка с узором, визиборд с замком-молнией, тактильные стельки-пазлы	Массаж стоп, пальчиковая «Башмачки», дыхание «Чистим обувь»
	3	«Посуда: материалы»	Сыпучие: стеклянные камушки, керамические черепки (безопасные), визиборд с краном, рисование сервиза	Дыхание «Горячий пар», артикуляция «Чашечка», релаксация «Чаепитие с друзьями»
	4	«Семейные ценности»	Сенсорные ладошки, визиборд «Дом», тактильные «обереги»	Самомассаж «Доброе сердце», дыхание «Семейный очаг», музыка Моцарта
Декабрь	1	«Зимняя симфония»	Световой стол с холодными оттенками, хрустальные шарики, визиборд-колокольчики	Цветотерапия (синий, белый), дыхание «Морозный узор», пальчиковый массаж льдинками
	2	«Птицы у кормушки»	Семена, зёрна, визиборд с задачами (сосчитай птиц), тактильные карточки	Глазодвигательная «Птичий полёт», артикуляция «Птенчик», релаксация «Птичий хор»
	3	«Новогодний калейдоскоп»	Рисование снежинок на песке,	Дыхание «Снежинка», самомассаж «Украшаем

			блестящий гидрогель, визиборд-гирлянда с программируемыми кнопками	ёлку», релаксация «Новогодний сон»
	4	«Волшебный сундук»	Визиборд с цифровым замком, тактильные подарки-головоломки, рисование желания на песке	Пальчиковая «Ключ», глазодвигательная «Открываем», релаксация «Подарок»
Январь	1	«Рождественское чудо»	Светящийся песок, тактильные ангелочки, визиборд-звезда	Дыхание «Свеча», артикуляция «Колядка», музыка релакс
	2	«Зимние игры и забавы»	Тактильные «сугробы», рисование санок на песке, визиборд-спусковой механизм	Глазодвигательная «Лыжня», самомассаж «Лепим снеговика», растяжка
	3	«Транспортная азбука»	Сыпучие буквы-машинки, визиборд с дорожными знаками, рисование карты на песке	Дыхание «Гудок парохода», пальчиковая «Светофор», релаксация «В пути»
	4	«Все профессии нужны»	Визиборд-инструменты, сенсорные мешочки «Угадай профессию», песочное моделирование	Вибромассаж, артикуляция «Мастер», релаксация «Я – строитель»
Февраль	1	«Сказка «Заюшкина избушка»	Песочный театр, сыпучие материалы (лёд и лыко), визиборд-избушка	Артикуляционная гимнастика по ролям, дыхание «Вьюга», релаксация «Тёплый дом»
	2	«Богатырская сила»	Тактильные кольчуги (сетка), визиборд с	Самомассаж «Богатырский», дыхание «Труба зовёт», растяжка

			силовыми элементами, рисование щита	«Меч»
	3	«Масленица широкая»	Солнце на песке, сыпучие ленты, визиборд с вращающимся диском	Цветотерапия (оранжевый), глазодвигательная «Карусель», пальчиковая «Блины»
	4	«Весна в природе»	Тактильные «проталины», гидрогель-ручки, визиборд с часами (день-ночь)	Дыхание «Весенний бриз», артикуляция «Капель», релаксация «Пробуждение»
Март	1	«Праздник мам и бабушек»	Рисование портрета на песке, тактильные лепестки, визиборд с зеркалом и эмоциями	Мимическая гимнастика, дыхание «Аромат цветка», релаксация «Мамина колыбельная»
	2	«Народные промыслы»	Сыпучие узоры (горох, фасоль), визиборд с элементами росписи, лепка из кинетического песка	Пальчиковая «Умелые ручки», глазодвигательная «Узор», музыка народная
	3	«Перелётные птицы»	Рисование клина на песке, тактильные макеты гнёзд, визиборд-скворечник с заданием	Дыхание «Крылья», самомассаж «Пёрышко», релаксация «Высоко в небе»
	4	«Вода вокруг нас»	Сенсорная коробка «Море» с рыбками, визиборд-шлюз, рисование волны	Дыхание на кораблик, артикуляция «Рыбка», релаксация «Морская стихия»
Апрель	1	«Космическое путешествие»	Световой стол «Космос», сенсорные планеты (шарики), визиборд-центр управления	Глазодвигательная «Стыковка», дыхание «Невесомость», релаксация «Открытый космос»

	2	«Деревья – лёгкие земли»	Тактильные спилы, кора, рисование дуба на песке, визиборд-эколог	Самомассаж веточкой, дыхание «Листва шумит», растяжка «Дерево»
	3	«Цветочная поляна»	Сенсорная коробка с живыми лепестками (розы), ароматические мешочки, визиборд-гербарий	Ароматерапия, дыхание «Аромат», пальчиковая «Букет», релаксация «Цветущий луг»
	4	«Мир насекомых»	Тактильные муляжи, рисование симметричной бабочки на песке, визиборд с увеличительным стеклом	Глазодвигательная «Муха», самомассаж «Жук», дыхание «Паутинка»
Май	1	«День Победы»	Рисование вечного огня на песке, тактильные медали, визиборд-календарь	Дыхание «Горн», пальчиковая «Салют», релаксация «Минута молчания»
	2	«Сад и огород»	Сыпучие семена в почве, визиборд-парник, рисование плана участка	Самомассаж «Грабли», дыхание «Ветерок», релаксация «Дача»
	3	«Скоро в школу!» (обобщение)	Тактильные буквы, цифры, визиборд-портфель с застёжками, песочное рисование по клеткам	Комплекс: дыхание, самомассаж ушных раковин, глазодвигательная «Списывание с доски», релаксация «Я – ученик»
	4	«Детский сад, до свидания!»	Свободная сенсорная игра, коллективная песочная картина, тактильный салют	Цветотерапия, музыка, релаксация «Детские мечты»

Методический комментарий для 6–7 лет (ТНР/РАС): занятия направлены на развитие программирования и контроля. Активно используется планирование (визуальный план действий на песке). Формируются элементарные учебные навыки: работа по словесной инструкции из 2–3 шагов. Стимуляция фразовой речи через описание сенсорных ощущений (с опорой на символы). Вводятся простые социальные истории с проигрыванием на песке. Визиборд используется как тренажёр для отработки последовательности операций (как алгоритм). При РАС особое внимание – предотвращению перегрузки, предоставлению сенсорных передышек.

3. Методические приёмы с применением здоровьесберегающих технологий (на конкретных примерах)

3.1. Работа с песком (световой стол)

- **«Рисуем и дышим»:** ребёнок рисует линию на песке, а затем через трубочку сдувает её (развитие силы выдоха). При ТНР сопровождаем звуком «пффф».
- **«Сенсорное письмо»:** на песке пишутся буквы пальцем; одновременно выполняется глазодвигательное упражнение – прослеживание за пишущим пальцем.
- **«Рельефные истории»:** создание горок и ямок – проговаривание «вверх-вниз» с интонированием, что стимулирует речь и дыхание.

3.2. Визборд

- **«Замок звука»:** чтобы открыть защёлку, ребёнок должен правильно произнести звук (или изобразить артикуляционно). Сочетание моторики и артикуляции.
- **«Цепочка для пальцев»:** проведение пальца по лабиринту с одновременным удержанием правильной позы (плечи расслаблены, спина прямая) – элемент телесной терапии.
- **«Свет-тишина»:** нажатие кнопки включает лампу, звучит тихая музыка. Используется для обучения самоконтролю: зажги свет, когда хочешь отдохнуть.

3.3. Сыпучие материалы

- **Сухой бассейн для рук:** перебирание фасоли, макарон сопровождается ритмичным дыханием (вдох носом – выдох ртом на частицы). Снижает напряжение.
- **«Найди секрет»:** закопанные игрушки в крупе. Ребёнок, откапывая, тянет гласный звук («ааааа» – нашли). При РАС используется как поощрение совместного внимания.
- **Сортировка с пинцетом:** тренировка щипкового захвата, влияющего на речевые зоны коры. Параллельно – фиксация взора на мелком объекте (глазная гимнастика).

3.4. Тактильные пособия

- **Сенсорная дорожка «Эмоции»:** каждый коврик имеет фактуру и карточку с эмоцией. Ребёнок шагает и изображает эмоцию (мимическая гимнастика + тактильная стимуляция).
- **Тяжёлые мешочки (утяжеление):** используются для «рецепта глубокого давления»: кладутся на колени или плечи в фазе релаксации, обеспечивая проприоцептивную разгрузку, что критически важно при РАС.
- **Массажные мячи и су-джок:** катание с проговариванием стихов активизирует межполушарное взаимодействие и речь.

4. Формы контроля

Для отслеживания динамики развития используются следующие виды контроля:

1. Первичная диагностика (сентябрь)

Наблюдение за ребёнком в ходе специально организованной сенсорной игры. Оценивается по протоколу:

- Сенсорная чувствительность (тактильная, вестибулярная, слуховая) – поиск/избегание стимулов.
- Крупная и мелкая моторика (удержание равновесия, манипуляции с визибордом).
- Коммуникативные и речевые навыки (звукоподражания, жесты, обращения).
- Эмоциональная регуляция (наличие аффективных вспышек, самоуспокоение).

2. Текущий контроль (на каждом занятии)

Лист сенсорных профилей за день: педагог фиксирует, какие стимулы ребёнок выбирал, уровень возбуждения до/после занятия, успешность выполнения заданий. Используется

визуальная шкала самочувствия (смайлики) для детей с возможностями самооценки.

3. Промежуточный контроль (январь)

Краткое тестирование по сенсорным эталонам, повторение любимой игры. Сравнение с первичным профилем. При необходимости корректировка маршрута.

4. Итоговая диагностика (май)

Комплексное обследование с заполнением карты развития (адаптированный вариант сенсорной интеграции по Э. Джин Айрес, оценка речевого развития по логопедическим таблицам). Фиксируются:

- снижение гипо-/гиперчувствительности,
- увеличение времени целенаправленной деятельности,
- появление новых звуков, слов, простых фраз,
- уменьшение частоты сенсорных срывов,
- способность использовать релаксационные техники.

5. Вывод о пользе работы в сенсорной комнате

Систематические занятия в сенсорной комнате по предложенной программе обеспечивают:

- **Коррекцию сенсорной дезинтеграции** – мозг учится адекватно обрабатывать тактильную, вестибулярную и проприоцептивную информацию, что особенно важно при РАС и ЗПР.
- **Мощный толчок к развитию речи** у детей с ТНР: через тактильно-кинестетические ощущения активизируются моторные зоны коры, ответственные за артикуляцию.
- **Эмоциональную стабильность** – здоровьесберегающие технологии (дыхание, релаксация, глубокое давление) формируют навык саморегуляции, снижая тревожность и агрессию.
- **Когнитивное развитие** – работа с песком, визибордами и сыпучими материалами развивает причинно-следственные связи, пространственные представления, произвольное внимание.
- **Социализацию** – в безопасной среде сенсорной комнаты дети с ТНР и РАС легче идут на контакт, включаются в совместную игру, используют альтернативные способы общения.

Таким образом, полисенсорная среда выступает универсальным коррекционно-развивающим инструментом, объединяющим здоровьесбережение, речевую стимуляцию и психологическую поддержку, что в комплексе значительно повышает адаптивные возможности дошкольников с ЗПР, ТНР и РАС.