

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №53 «Солнышко»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
заведующая МДОУ детский сад №53
«Солнышко»
И.П.Сечина
Приказ № 53 от «30» 08 2021 г.



Программа дополнительного образования
«Лекотека»
для детей старшего дошкольного возраста
Срок реализации – 1 год

Педагог - психолог
Маркова Г.Н.

г. Новоалександровск, 2021 г.

Настоящая Программа предназначена для кружковой работы с детьми дошкольного возраста в условиях сенсорной комнаты детского сада, как средство психологического оздоровления и развития детей дошкольного возраста 4-7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю с детьми, имеющими различные трудности в развитии и поведении. Длительность занятий 25-30 минут (в зависимости от индивидуальных особенностей участников занятий и целей упражнений). Занятия носят психопрофилактический и коррекционный характер.

Форма организации коррекционно-развивающего процесса кружка: подгрупповая 10-11 человек. Данная форма обучения обеспечивает эффект «эмоционального воздействия и сопереживания», что приводит к повышению умственной активности, побуждает ребёнка к самовыражению. Занятия с детьми проводятся в форме игры, длительность игр зависит от индивидуальных особенностей.

Программа включает в себя несколько видов деятельности:

- профилактическая и развивающая работа с дошкольниками – индивидуальные и групповые занятия до десяти человек;
- просветительская работа с педагогическим коллективом;
- просветительская работа с родителями;
- индивидуальные психологические консультации.

Цель программы: Профилактика и снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, стимулирование сенсорного развития детей, достижение состояния релаксации и душевного равновесия, сохранение и поддержка индивидуальности ребенка через гармонизацию его внутреннего мира, активизация различных функций центральной нервной системы по средствам мультисенсорной среды.

Задачи:

- оказание благотворного влияния на развитие личности детей, развитие у них игровой, продуктивной и познавательной деятельности.
- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- улучшение эмоционального состояния;
- снижение беспокойства и агрессивности;
- снятие нервного возбуждения и тревожности;
- активизация мозговой деятельности;
- расширение познавательной сферы;
- развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- саморегуляция и самоконтроль;
- умение передавать свои ощущения в речи;
- уверенность в себе.

Развитие коммуникативной сферы детей:

- эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;
- преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

Развитие психических процессов и моторики детей:

- произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;
- память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности;
- развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

Методы работы в сенсорной комнате:

- игры и игровые упражнения;
- дыхательные упражнения;
- релаксационные упражнения;
- беседы и сказкотерапия;
- подвижные игры;
- наблюдения;
- музыкотерапия;
- цветотерапия.

Оборудование сенсорной комнаты:

- Мягкое напольное и настенное покрытие;
- напольная сенсорная дорожка из грубого ковролина с кочками мешочками;
- Пуфики-кресло с гранулами;
- Складное кресло «трансформер»;
- Сухой бассейн;
- Аквалампа;
- Проектор направленного света, зеркальный шар;
- Проектор «цветовые пятна»;
- Настенное панно «Звездное небо»;
- Музыкальный центр + набор 14 музыкальных дисков;
- Зеркальные панно;
- «Релаксатор» (ароматерапия, звуки природы, цветовое воздействие);
- Сухой душ;
- Кривое зеркало;
- Уголок «Зазеркалье».

Целевая группа: дети 4-7 лет с трудностями речевого и психического развития, которым трудно адаптироваться к условиям детского сада, имеющие сложности общения со взрослыми и сверстниками. Развивающие занятия в непосредственной образовательной деятельности, которых быстро утомляют. А так же дети, по разным причинам не посещающие детский сад. В отличие от традиционных методов педагогической коррекции, для которых характерно однообразие материала, в оборудовании сенсорной комнаты заложено разнообразие стимулов. Что привлекает внимание ребенка, способствует активному освоению новых ощущений, стимулирует его познавательную деятельность и мотивацию, а также эмоциональное и речевое общение, мелкую и общую моторику и двигательные навыки.

Для этого возраста характерными трудностями являются: страхи, тревожность, агрессивность, быстрая утомляемость и возбудимость, часто не поддающиеся педагогическим и воспитательным воздействиям педагогов и родителей. В работе с такими детьми сенсорная комната является незаменимым помощником.

В процессе занятий, при использовании различных световых и шумовых эффектов (пузырьковая колонна, панно «Бесконечность», различного рода светильники и т.п.), ребенок расслабляется, успокаивается, нормализуется его мышечный тонус, снимается эмоциональное и физическое напряжение, снижаются проблемы эмоционально - волевой сферы. Нахождение в сенсорной комнате восстанавливает и сохраняет психоэмоциональное равновесие ребёнка, стимулирует психическое развитие. Сенсорное развитие играет важную роль в психологическом и социальном становлении личности ребёнка. Психическое развитие, развитие интеллектуально – познавательной сферы и речи ребенка происходит в процессе интеграции внешнего мира во внутренний. Сенсорная комната для ребенка – это идеальная обстановка, в которой он не только расслабляется, но и получает новые представления о мире, новые ощущения, заряжается энергией для активной деятельности. В течение учебного года будет проводиться диагностика детей 2 раза в год (сентябрь, май).

Цель, которой: определение уровня развития социальной компетентности и эмоционального развития детей в динамике.

Особое место в программе занимают:

Игры и упражнения, направленные на обучение приемам саморегуляции и самоконтроля, развития эмоционально волевой сферы, произвольности внимания, его устойчивости и переключаемости, развитие координации, в том числе зрительно-моторной. Так же на развитие памяти, мышления, воображения и различных видов восприятия (зрительное, тактильное, слуховое). Эти занятия рассчитаны на детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Оборудование сенсорной комнаты открывает возможность работать с детьми с ОВЗ (ограниченные возможности здоровья). Занятия по авторской коррекционно –развивающей программе «Волшебный мир» Марковой Г.Н. позволяют повысить функциональные и адаптивные возможности организма и активизировать индивидуальный ресурс каждого ребенка, создавая тем самым возможность успешной интеграции в социум. Пространство сенсорной комнаты также используется при проведении диагностических бесед при первичном приёме. Мягкая, успокаивающая обстановка сенсорной комнаты не заменима, для снятия психоэмоционального

напряжения и восстановления душевного равновесия у воспитанников, находящихся в трудной жизненной ситуации. Ощущение безопасности и принятия способствует созданию положительного эмоционального фона и повышает мотивацию у детей.

Все занятия данной программы имеют следующую **структуру**:

- Ритуал вхождения
- Приветствие
- Упражнения на сплочение группы
- Игры на снятие психоэмоционального напряжения
- Элементы дыхательной гимнастики
- Сюрпризный момент
- Упражнения на расслабление
- Подвижные игры, дополнительные упражнения
- Пальчиковая гимнастика
- Релаксация
- Рефлексия
- Ритуал выхода

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.

Предполагаемый результат:

- Дети осознают свои характерные особенности и предпочтения; понимают, что они, как и другие люди, уникальны и неповторимы.
- Дети умеют пользоваться выразительными средствами (мимикой, жестами, позами) как для выражения собственных чувств и переживаний, так и для лучшего понимания эмоционального состояния окружающих;
- У детей сформированы коммуникативные навыки. Они умеют устанавливать и поддерживать контакты, кооперироваться и сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций.
- Владеют навыками:

-снятие эмоциональной напряженности,

-поддержка положительной самооценки.

-создание позитивного настроя,

-усиление конструктивности поведения, способности выразить словами и осознать основания собственных действий, мыслей, чувств,

-развитие продуктивности и контактности во взаимоотношениях с людьми, в возможности осуществить саморуководство и саморегуляцию, стать целостной личностью: физически и психологически здоровой.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

№ п/п	Тема	Программное содержание
РАЗДЕЛ 1. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ		
1	ЗНАКОМСТВО С ВОЛШЕБНОЙ КОМНАТОЙ	Знакомство детей с оборудованием сенсорной комнаты, с правилами поведения в ней; -развитие познавательной сферы; -развитие тактильной чувствительности.

2	ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНУЮ СТРАНУ.	Продолжить знакомство детей с сенсорной комнатой; - развитие компонентов эмоционально-волевой сферы; - развитие навыков общения; - обучение навыкам релаксации.
3	ВОЛШЕБСТВО СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ.	Разучивание правил поведения в сенсорной комнате; -снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия.
4	ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ	Знакомить детей с отражением в зеркале.Сформировать у ребёнка адекватную самооценку и положительный образ- Я; накопить у детей опыт самопознания.
5	КАКОГО ЦВЕТА ТВОИ ГЛАЗА	Знакомить детей с отличительными особенностями своей внешности — цветом глаз.
6	ТЫ И ТВОИ РОДИТЕЛИ	Создание атмосферы поддержки, понимания, развитие доверительных семейных взаимоотношений. Помочь ребенку лучше понять свое внешнее сходство с родителями и отличие от них.
7	КАЖДЫЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЕН ПО-СВОЕМУ	Выяснить, как ребенок относится к своей внешности, помочь ему адекватно оценить себя, поддержать положительную самооценку; способствовать развитию у детей толерантности по отношению к другим людям. независимо от их внешности, физических недостатков, расовой и национальной принадлежности.
8	ТВОЕ ЛЮБИМОЕ ЗАНЯТИЕ	Определять вместе с детьми их предпочтения в играх и занятиях, сравнивать с предпочтениями других.
9	ЖИВОТНОЕ, КОТОРОЕ ТЕБЕ НРАВИТСЯ	Продолжать определять вместе с детьми их вкусы и предпочтения по отношению к животным, сравнивать с предпочтениями других людей.
10	МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ	Закреплять знания детей о внешнем виде, повадках животных; продолжать воспитывать чувство заботы о животных, сострадание к бездомному животному; развивать воображение детей, выразительность их движений.
11	РАСТЕНИЕ, КОТОРОЕ ТЕБЕ НРАВИТСЯ	Определять вместе с детьми их вкусы и предпочтения по отношению к растениям, сравнивать с предпочтениями других людей.
12	ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ	Определять вместе с детьми их вкусы и предпочтения по отношению к цвету, сравнивать со вкусами других людей.
13	ФОТОРОБОТ	Развивать воображение ребенка в изменении внешнего облика человека.

14	ТВОЯ ЛЮБИМАЯ СКАЗКА	Определять вместе с детьми их предпочтения по отношению к сказкам, сравнивать с предпочтениями других
15	С КЕМ ТЫ ХОЧЕШЬ ПОДРУЖИТЬСЯ	Определять вместе с детьми их предпочтения при выборе друга
16	ДОМ, В КОТОРОМ ТЫ ХОЧЕШЬ ЖИТЬ	Определять вместе с детьми их предпочтения по отношению к предметам обстановки и быта
РАЗДЕЛ 2. ЧУВСТВА, ЖЕЛАНИЯ, ВЗГЛЯДЫ		
17	КАК МЫ ВЫРАЖАЕМ СВОИ ЧУВСТВА	Помочь детям понять причины возникновения основных эмоциональных состояний; учить определять их по внешним проявлениям.
18	КАК НАЗЫВАЮТСЯ ЭМОЦИИ	Знакомить детей с названиями различных эмоциональных состояний
19	ПЛАЧ, СМЕХ, ИСПУГ...	Учить детей распознавать по внешним признакам различные настроения и эмоциональные состояния и анализировать их причины.
20	МИМИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ЭМОЦИЙ	Продолжать учить детей распознавать различные эмоции по выражению лица.
21	ЧУВСТВА И ПРЕДПОЧТЕНИЯ	Развивать у детей понимание того, что чувства и настроения человека связаны с его предпочтениями.
22	ГРУСТЬ, РАДОСТЬ, СПОКОЙСТВИЕ	Учить детей понимать эмоциональные состояния других людей по выражению лица, позе, жестам.
23	НЕСОВПАДЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ	Учить детей понимать настроения другого, принимать его позицию.
24	ЧТО ТЕБЯ ОГОРЧАЕТ ИЛИ ЧЕМУ ТЫ РАДУЕШЬСЯ	Учить детей определять, какие эмоциональные реакции вызывают разные жизненные события.
25	СКАЗОЧНЫЕ ГЕРОИ И ТЫ	Учить детей распознавать эмоциональные переживания сказочных персонажей и соотносить их со своим жизненным опытом
26	ТЫ И ДРУГИЕ В ЗЕРКАЛЕ	Развивать представления о себе и своем отличии от других
27	ПОГОДА И НАСТРОЕНИЕ	Помочь детям осознать, какие чувства и настроения вызывает у них та или иная погода
28	НА ПРИРОДЕ	Учить детей осознавать, как влияет природа на их чувства и настроения
29	ИГЛБОЛ	Учить детей умению выполнять массаж.

30	ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ	Помочь детям понять причины и внешние признаки изменения настроения
31	ПОД ДОЖДЁМ	Продолжать знакомить детей с внешними выражениями разных эмоциональных состояний
32	МИМИКА	Продолжать знакомить детей с внешними выражениями разных эмоциональных состояний
33	ПРАЗДНИК	Познакомить детей с эмоциями, соответствующими праздничной атмосфере, развивать у них понимание того, что хорошее настроение зависит от отношения окружающих.
34	ДОБРЫЙ, ЗЛОЙ	Помочь детям понять, что такое «злость», «доброта».
35	ГРУСТНО	Помочь детям понимать и распознавать, что такое «грустно» и что значит «плохое настроение».
36	ГНЕВ	Учить детей распознавать по внешним признакам состояние гнева.
37	СТРАХ	Помочь детям понять причины возникновения страха, способствовать профилактике страхов у детей
38	СТРАХ	Помочь детям справляться со своими страхами
39	УДИВЛЕНИЕ	Учить детей узнавать по внешним признакам эмоциональное состояние «удивление»
40	СПОКОЙСТВИЕ	Учить детей распознавать эмоциональное состояние «спокойствие»
41	РАДОСТЬ	Учить детей распознавать эмоциональное состояние «радость»
42	В СТРАНЕ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ	Помочь детям устанавливать связь между разными эмоциями и причинами, которые их вызывают.
43	МАСКИ ЭМОЦИЙ	Помочь детям устанавливать связь между разными эмоциями и причинами, которые их вызывают.
44	ПИРОГ ЭМОЦИЙ	Стимуляция зрительных и тактильных ощущений, снятие нервно-психического и эмоционального напряжения.
РАЗДЕЛ 3. СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ		
45	СОЧИНЯЕМ ИСТОРИИ ПРО СЕБЯ И СВОИХ ДРУЗЕЙ	Побуждать детей сочинять несложные стишки и истории, в которых героями становятся они сами, способствовать повышению самооценки детей

46	ПУТЕШЕСТВИЕ В КОРОЛЕВСТВО ДРУЖБЫ	Активизировать различные функции центральной нервной системы за счет обогащенной мультисенсорной среды; -развивать тактильные и зрительные анализаторы; -стимулировать воображение; -снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение, достижение состояния релаксации и душевного равновесия.
47	ПОРЯДОК В ТВОЕМ ДОМЕ	Приучать детей содержать в порядке свое жилье и проявлять особую заботу о его красоте и чистоте, если в дом приходят гости
48	КАК ПРИНЯТЬ ГОСТЕЙ	Учить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками; помочь детям понять, в чем состоит роль хозяина дома
49	ЧТО НАДЕТЬ В ГОСТИ	Помочь детям понять, что воспитанный человек всегда выглядит опрятно, и это приятно окружающим; приучать детей следить за своим внешним видом
50	ОБМЕН ПРИВЕТСТВИЯМИ ПРИ ВСТРЕЧЕ	Способствовать освоению детьми основных правил этикета при обмене приветствиями при встрече; помочь им понять, что одни и те же высказывания могут быть восприняты окружающими по-разному (и как невежливые, и как насмешливые, и как шутливые)
51	КАК ВЫБИРАТЬ ПОДАРОК	Учить детей позитивным поддерживающим приемам общения; помочь им понять, как можно порадовать друга подарком
52	КАК ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ	Способствовать освоению детьми основных правил этикета в поведении за столом
53	ССОРА	Учить детей самостоятельно разрешать межличностные конфликты, учитывая при этом состояние и настроение другого человека, а также пользоваться нормами-регуляторами (уступить, договориться, соблюдать очередность, извиниться и др.)
54	ССОРА И ПРИМИРЕНИЕ	Помочь детям понять некоторые причины возникновения ссоры, учить простым способам выхода из конфликта
55	ОБМЕН ПРИВЕТСТВИЯМИ ПРИ ПРОЩАНИИ	Способствовать освоению детьми основных правил этикета в процессе обмена приветствиями при прощании; помочь им понять, что это не только правила вежливости, но и способы установления межличностных отношений с другими людьми

56	КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ ДЕТЬМИ	Учить детей анализировать причины ссоры, помочь им освоить способы самостоятельной регуляции межличностных конфликтов, не допуская их крайнего проявления - драки
57	КАКИЕ КАЧЕСТВА ПОМОГАЮТ ДРУЖБЕ	Познакомить детей с качествами, помогающими и мешающими дружбе, научить анализировать с этих позиций себя и своих знакомых
58	ВНИМАТЕЛЬНЫЙ, РАВНОДУШНЫЙ	Обсудить с детьми качества «внимательность», «равнодушие» и их значение в межличностных отношениях
59	ЛЖИВЫЙ, ПРАВДИВЫЙ	Обсудить с детьми качества «лживость», «правдивость» и их значение в общении с окружающими
60	СМЕЛЫЙ, ТРУСЛИВЫЙ	Обсудить с детьми качества «смелость», «трусость» и их значение в общении с другими.
61	ДОБРЫЙ, ЖАДНЫЙ	Обсудить с детьми качества «доброта», «жадность» и их роль в межличностном общении
62	ПОРАДУЙ СВОЕГО ДРУГА	Учить детей позитивным способам общения со сверстниками; помочь им понять, что дружба дарит радость общения и надо уметь доставлять друзьям эту радость
63	ОДИН И ВМЕСТЕ С ДРУЗЬЯМИ	Побеседовать с детьми об одиночестве, объяснить преимущества дружбы на примере коллективных игр
64	ДАВАЙ ПОЗНАКОМИМСЯ	Научить детей самостоятельно устанавливать новые контакты
65	ДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ	Объяснить детям, что делать что-то вместе не только интересно, но и трудно, так как нужно уметь договариваться
66	ДОБРЫЕ ДЕЛА	Развивать умение слушать друг друга. Закрепить знание о добре, смена динамики, развитие внимания.
67	Я И МОЯ СЕМЬЯ	Помочь каждому ребёнку почувствовать себя любимым и принимаемым другими членами его семьи; продолжать учить детей проявлять уважение, доверие, взаимопонимание и взаимопомощь, заботливое отношение к членам семьи.

68	ПЛОХО БЫТЬ ОДНОМУ	Формировать у детей первые представления об одиночестве и о том, как важно иметь друга
69	ВЗАИМОПОМОЩЬ	Формировать у детей элементарные представления о значении взаимопомощи на примерах сказочных сюжетов и персонажей
70	Конспект (контрольного занятия) игрового тренинга с детьми 4-5 лет «ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС»	Сохранение и укрепление психофизиологического и эмоционального здоровья воспитанников с помощью мультисенсорной среды тёмной сенсорной комнаты.
71	Конспект (контрольного занятия) игрового тренинга с детьми 5-6 лет «ПУТЕШЕСТВИЕ В ЗАМОК ДРУЖБЫ».	Сохранение и укрепление психофизиологического и эмоционального здоровья воспитанников с помощью мультисенсорной среды тёмной сенсорной комнаты.
72	Конспект (контрольного занятия) игрового тренинга с детьми 5-6 лет «МОРСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ»	Продолжать развивать психические процессы: произвольное внимание, его устойчивость и переключаемость; умственные способности, элементы логического мышления; память, воображение, восприятие.
73-76	Импровизированные творческие игры с оборудованием.	Повторение пройденного материала, закрепление правил поведения в сенсорной комнате

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Список литературы:

1. Алябьева Е.А. Воспитание культуры поведения у детей 5 -7 лет. Москва. ТЦ «Сфера». 2009 год.
2. Буре Р.С. Социально – нравственное воспитание дошкольников. Москва. МОЗАИКА – СИНТЕЗ. 2011 год.
3. Дыбина О.В. Педагогическая диагностика социально – коммуникативной компетентности дошкольников.
4. Зедгенидзе В.Я. Предупреждение и разрешение конфликтов у дошкольников. Москва. АЙРИС-ДИДАКТИКА. 2005 год.
5. Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Я, ты, мы. Социально-эмоциональное развитие детей от 3 до 6 лет. Москва. Просвещение. 2005год.
6. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Ярославль. Академия -развития. 1996 год.
7. Меремьянина О.Р. Развитие социальных навыков детей 5 – 7 лет. Волгоград. Учитель. 2012 год.
8. Пашкевич Т.Д. Социально – эмоциональное развитие детей 3 – 7 лет. Волгоград. 2012 год.
9. Полякевич Ю.В., Осина Г.Н. Формирование коммуникативных навыков у детей 3 – 7 лет. Волгоград. Учитель. 2010 год.
10. Рылеева Е.В. Вместе веселее! Москва. АЙРИС-ДИДАКТИКА. 2004 год.
11. Семенака С.И. Учимся сочувствовать, сопереживать. Москва. АРКТИ. 2005 год.
12. Фесюкова Л.Б. Учусь управлять собой. Комплексные занятия и игры для детей 4 – 7 лет. Харьков. Ранок 2010 г
13. Сенсорная комната - волшебный мир здоровья. Учебно-методическое пособие под общей редакцией В.Л. Жевнерова.
14. Брусиловский Л.С. Музыкаотерапия, в кн.: “Руководство по психотерапии”, Ташкент, 1979.
15. Комната психологической разгрузки (из опыта работы детско-подросткового отделения психоневрологического интерната № 10) Сост. Горошенкова Н.В., - СПб, 2000.

16. Хватова М.В. Влияние пролонгированного музыкального воздействия на развитие функций мозга ребёнка. Автореферат, - Тамбов, 1996.
17. Сенсорные комнаты “Снузлин” (сборник статей и методические рекомендации. -М.: ООО Фирма “Вариант”, 2001.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ЗАНЯТИЕ 1 «ЗНАКОМСТВО С ВОЛШЕБНОЙ КОМНАТОЙ»

Цели:

- развивать когнитивную сферу детей;
- активизировать произвольное внимание, умственные способности;
- формировать умение соотносить зрительно-моторную и слухо -моторную координацию;
- развивать органы чувств и вестибулярный аппарат;
- закреплять умение передавать свои чувства и ощущения в связной речи;
- развивать коммуникативные навыки;
- формировать умение расслабляться;
- формировать навыки саморегуляции.

Материалы и оборудование: напольные тактильные дорожки; сухой бассейн; мячики-веселки; аквалампа; фонтанчики; центр спокойных игр; центр, развивающий активность; проектор направленного света; зеркальный шар; мягкое напольное покрытие; аудиокассета.

Ход занятия

При входе в сенсорную комнату обговариваются правила поведения в ней (Беречь оборудование и верить в чудеса), а так же обязательное правило разуваться, красиво устанавливать обувь и входить в комнату в носочках.

Ритуал начала занятия. Психолог предлагает войти в волшебную страну. Но прежде чем войти сказать волшебные слова.

Раз, два повернись в стране волшебной появись.

Игра «Приветствие»:

- Ребята, наши «веселки» улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Улыбнитесь им и весело их поприветствуйте, помашите рукой и скажите: «Здравствуйте!»
- 2.
 - А теперь мы с вами отправимся в путешествие... Начнется оно вот с этого большого водопада. (Рассматриваем пейзаж на фотообоях.) Посмотрите, как падает вода с вершины горы, как сверкает она и рассыпается на разноцветные брызги. А рядом еще один водопад – маленький (растение – фонтан). Подойдите к нему поближе и послушайте, как журчит вода, сбегает по уступам горы. (Слушают шум воды.)
 - А какие маленькие яркие птички живут в нашем лесу, как звонко они щебечут! (Звучит аудиозапись «Голоса леса».)
 - Пригревает солнышко, стало жарко. Давайте снимем обувь и пойдем в лес по тропинке босиком. (Ходьба по сенсорным напольным дорожкам.) Идти будем друг за другом, чтобы не сбиться с пути. Наш путь начинается с этой большой зеленой полянки, затем – по дну лесного озерка, по камешкам... - и дальше в лес по тропинке, по мостику. (По ходу воспитатель спрашивает детей об их ощущениях.)
 - Что чувствуют ваши ножки?
 - А теперь мы пойдем по волшебному лесу, где времена года сменяют друг друга каждые несколько шагов. Идти надо след в след, чтобы не оступиться и не упасть в воду. Руки расставьте в стороны. Смотрите внимательно, по какому времени года вы проходите, и называете его.
- 3.
 - Теперь надевайте обувь и переходите на эту разноцветную полянку. (Звучит спокойная фоновая музыка.)
 - Двое ребят будут играть с игрушками на этой панели (центр, развивающий активность), а двое – скатывать шарики по этой спиральке: один кидает шарик, а другой ловит его на выходе. Слушайте внимательно, где находится шарик, чтобы не упустить его. Делайте это поочередно.
 - Подойдите к этой спиральке. Кидайте шар, внимательно за ним наблюдайте и ловите на выходе (запутанная спиралька).
 - (Через несколько минут дети меняются местами.)
- 4.

- Ребята, тот из вас, кто поиграл на этой полянке, может переходить на следующую.

5.

- Кто хочет поиграть с игрушками на этой панели? Пожалуйста! А кто будет рассматривать драгоценные материалы в нашем сундучке?

6.

- А по лабиринтам попутешествовать кто хочет?

(По ходу игры воспитатель спрашивает об ощущениях, предлагает меняться местами.)

7.

- Ребята, вот еще один сундучок! Давайте посмотрим, что в нем находится. (Открывает.)

- Что это?

- Правильно, это квадратики из разной ткани. Выбирайте, кому, какой нравится. Подбросьте свои платочки как можно выше; понаблюдайте, как они падают вниз.

- А сейчас надо не просто подбросить платочки, но и постараться, чтобы они подольше не опускались на пол. Для этого надо дуть на них – вот так! (Показ.)

(Далее педагог предлагает подбросить платочки несколько раз. Включая аквалампу.)

8. Подойдите поближе, посмотрите: какая интересная лампа! Называется она аквалампа – значит, водяная лапма. А что же там плавает?

- Какого цвета шарики?

(Предлагает каждому понаблюдать за шариком определенного цвета.)

- Обратите внимание, как изменяется цвет воды. Какой цвет воды вам нравится больше?

- Приложите ладонки правой руки к стеклу. Что чувствуют ваши ладонки? (Дети говорят о своих ощущениях.)

9.

- Целый день мы путешествовали с вами по волшебному лесу!

Наступает ночь, пора отдохнуть. Отдыхать мы будем на этой большой поляне. Располагайтесь на ней (мягкое напольное покрытие). А кто – то может и на этом островке (мягкий островок).

(Звучит релаксационная музыка.)

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь. (Включает проектор, направляет его на зеркальный шар.)

- Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лоб, лицо, шею живот, спину, руки, ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным.

Дышится легко и свободно.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Дышится легко, ровно, глубоко.

- Ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышится легко и свободно. Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать! Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

10. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками».

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и попрощаемся с ними: «До свидания!»

Вспоминайте наших «веселок» и улыбайтесь, как они, - и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

При выходе дети говорят «Раз, два, повернись снова в группе появись...»

ЗАНЯТИЕ 2. «ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНУЮ СТРАНУ»

Задачи:

- Продолжить знакомство детей с сенсорной комнатой;
- развитие познавательной сферы;
- развитие тактильной чувствительности;
- развитие компонентов эмоционально-волевой сферы;
- развитие навыков общения;
- обучение навыкам релаксации.

Материалы: Сенсорная тропа, система «Мелодичный звон» сухой бассейн, массажные мячики (по количеству участников), маты, пузырьковая колонна, звездная сеть, зеркальный шар, цветодинамический прожектор, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

Воспитатель предлагает детям снять обувь и построиться перед сенсорной тропинкой. Звучит спокойная музыка.

Психолог: - Здравствуйте, ребята. Я приглашаю вас отправиться со мной в путешествие в волшебную комнату. Для того чтобы в нее попасть, нужно пройти по тропинке. Медленно переступаем с одного элемента на другой. Постарайтесь почувствовать, что находится у вас под ногами. Прислушайтесь к своим ощущениям. (Дети выполняют.)

- Итак, мы с вами добрались до невидимой двери в волшебную комнату. А чтобы дверь открылась, нужно позвонить в волшебный звоночек (перед детьми висит система «Мелодичный звон»). К сожалению, руками его трогать нельзя. Что же нужно сделать, чтобы он зазвенел?

Дети: — Надо на него подуть.

Психолог: - Правильно! Молодцы! Я вам сейчас расскажу, как это сделать правильно. Представьте, что у вас в животике воздушный шарик. Какого он цвета? У кого-то желтый, у кого-то голубой... Чтобы надуть шарик, нужно сделать глубокий вдох через нос. А чтобы сдуть — медленно делаем выдох через рот. (Дети выполняют.)

- Здорово! А теперь каждый по очереди должен три раза подуть на звоночек. Делаем глубокий вдох через нос, набираем воздух в животик, выдыхаем через рот. Молодцы! Наша дверь открылась. Проходите, ребята, дальше по тропинке. Посмотрите, мы с вами оказались перед необычным бассейном (сухой бассейн), на дне которого для вас спрятаны «секретики». По очереди ныряем в него и ищем по одному предмету. (Дети достают массажные мячики.)

- Молодцы, какие вы ловкие ребята. Присаживайтесь. Давайте посмотрим, что же за секретрики вы нашли?

Дети: - Это разноцветные мячики.

Психолог: - А для чего они нужны?

Дети: — Для массажа.

Психолог: - Верно. Слегка надавливая, прокатываем их между ладошками. (Дети выполняют.) А теперь я предлагаю

встать в тесный кружочек и повернуться в левую сторону. Дотроньтесь мячиком до спины того, кто стоит впереди вас.

Прокатываем мяч по всей спинке. (Дети выполняют.) Приятно делать массаж? Замечательно, давайте сложим мячики

в корзинку. (Дети выполняют.)

- Посмотрите, перед нами необычная полянка, а на ней происходит какое-то волшебство. Давайте присядем и внимательно рассмотрим волшебную колонну. Последите глазками, как воздушные пузырьки поднимаются снизу вверх. Обратите внимание, как вода меняет цвет. (Дети все вместе наблюдают за пузырьками.)

- А теперь я предлагаю отправиться в мир фантазий. Для этого нужно лечь на спину, закрыть глаза и внимательно слушать мой голос.

ОТДЫХ

Звучит релаксационная мелодия, включается цветодинамический прожектор.

- Глазки закрываются,

Отдых начинается...

Чтоб расслабиться сегодня,

Дышим мы легко, свободно.

Вдох и тихий-тихий выдох —

Мысли легкие сейчас.

Вдох и тихий-тихий выдох —

Тело словно в облаках.

Наши ручки так устали,

Нам лепили, рисовали,

Пусть немножко отдохнут

И почувствуют уют...

Наши ножки так устали,

Целый день они скакали,

Пусть немножко отдохнут

И почувствуют уют...

Вдох и тихий-тихий выдох —

Мысли легкие сейчас.

Вдох и тихий-тихий выдох —

Тело словно в облаках...

Так приятно расслабляться,

Но пора всем просыпаться.

Хорошенько потянитесь!

И друг другу улыбнитесь!

- Пошевелите руками, ногами, откройте глаза и медленно встаньте. (Дети выполняют.) Как вы себя чувствуете? Понравилось ли вам наше путешествие? Что понравилось больше всего?

(Ответы детей.)

Психолог: - А теперь нам пора возвращаться в группу. Проходим по нашей тропинке, пять раз наступая на каждый элемент, дуем три раза на звоночек, закрывая дверь в волшебную комнату. До новых встреч!

ЗАНЯТИЕ 3 «ВОЛШЕБСТВО СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ».

Цели: Разучивание правил поведения в сенсорной комнате

-снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;

-активизация различных функций центральной нервной системы за счет обогащенной мультисенсорной среды.

Ход занятия:

1.Психолог: «Здравствуйтесь ребята, сегодня отправляемся в сказочное увлекательное путешествие, но прежде чем мы отправимся, давайте поприветствуем, друг друга так, словно капает дождик. Хлопаем по коленкам сначала тихо потом сильнее, сильнее и поем вот такую песенку:

Дождик мне шептал: Кап-кап», я же говорю: «Не так»!

Пой смелее, дождик! Пой смелее, дождик!

Пой смелее только в такт.

В этом упражнении необходимым условием является стремление к групповой сплоченности, чтобы все дети выполняли упражнение одновременно.

Психолог: Далеко-далеко, где-то в море - океане есть Чудо – остров. Окружен этот остров скалами прибрежными. Да и путь к нему не легкий. Не ищите этот остров на карте, все равно не найдете, потому что этот остров сказочный. Все на нем необыкновенно. Нам предстоит интересное путешествие, полное приключений и препятствий.

3.Упражнение «Три дороги»

Психолог демонстрирует три дороги и рассказывает о каждой из них.

«Каждая из трех дорог приведет вас к острову. Все дороги волшебные, все они наделяют идущего силой, которая поднимается от ступней и заполняет все тело.

Первая дорога — самая легкая, ровная и гладкая (на пол кладется шарф или аналогичный кусок ткани).

Вторая дорога труднее: она состоит из кочек, и по ней надо не идти, а прыгать, попадая точно в цель (на полу раскладываются круги с наполнителем из «Сенсорной тропы»). Эта дорога дает идущему по ней больше волшебной силы, чем первая. Третья дорога — самая трудная. Она колючая и болезненная (раскладываются аппликаторы Кузнецова). Но зато и силу она дает огромную, гораздо больше, чем первые две.

Сейчас хорошенько подумайте, какую дорогу вам выбрать. Когда пойдете по своей дороге, слушайте, чувствуйте, как от ступней и до макушки ваше тело заполняется волшебной силой.

Дети по очереди идут по выбранной дороге, а ведущий отмечает для себя, кто какой путь избрал.

Психолог: Ребята, а теперь посмотрите какое на острове прекрасное море, море шариков.

3.Игра в сухом бассейне «Море шариков»

Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в море на спине (животе). Дети имитируют соответствующие движения - плавание.

4.Игра «Осьминожки»

Детям предлагают представить, что их руки превратились в морских обитателей осьминожек.

Правая рука, осторожно передвигая свои щупальца - пальцы, путешествует по морскому дну в сухом бассейне. Навстречу движется осьминог – левая рука. Увидели друг друга, замерли, потом стали вместе обследовать морское дно.

5. Психолог: Каждый день на острове происходят удивительные вещи. А какие, вам об этом расскажет музыка. (Звучит музыка «Шум волн» из комплекта релаксационной музыки, прилагаемого к оборудованию сенсорной комнаты).

Закройте глаза постарайтесь представить, что сейчас происходит на острове, как живут неизвестные нам жители. Приглядитесь к ним. Какие они, грустные или веселые? (Ответы детей.) Для того, чтобы установить с ними хорошие отношения, нам нужно оказать им знаки внимания. Открывайте глазки, посмотрите в зеркало, улыбнитесь, скажите: «Здравствуй, привет, добрый день!». Как вы думаете, весело жителям острова или грустно? (Ответы детей). Теперь посмотрите грустно, сердито, удивленно, весело. Как сейчас чувствуют себя жители острова? (Ответы детей).

Психолог: Продолжим наше путешествие. А для того чтобы, неизвестные нам жители острова не грустили (выходим из сухого бассейна, подходим к «кривому зеркалу»). Давайте мы их развеселим.

6. Игра «Веселые мартышки». Психолог говорит: «Мы — веселые мартышки, мы играем громко слишком. Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем, надуваем щечки, скачем на носочках. Дружно прыгнем к потолку, пальчик поднесем к виску. Оттопырим ушки, хвостик на макушке. Шире рот откроем, гримасы вдруг состроим. Как скажу я цифру 3, — все с гримасами замри». Игроки повторяют все движения за ведущим, а когда он говорит: «Три - замри!» — все должны на время замереть с той рожицей, какую они сделали. Ведущий может выбрать игрока с самой смешной рожицей и наградить его чем-нибудь, или для того чтобы игра была более стимулирующей, можно каждый раз выбирать самую смешную рожицу, а победителем станет тот, кого выбирали чаще других.

Психолог: Ребята, вы знаете, у жителей острова, есть секрет. А какой, я вам скажу, если вы выполните одно задание.

7. Упражнение «Гимнастика для глаз».

Дети выполняют движения глазами: а) вправо-влево; б) вверх-вниз.

Движения производятся очень медленно и плавно. Голова при этом совершенно неподвижна, двигаются только глаза.

Психолог обращает внимание детей на панно «Бесконечность».

Психолог: Секрет жителей острова в том, что все они каждый день приходят и смотрят в бесконечность, для того чтобы увидеться с нами. Это их волшебное зеркало, которое предсказывает будущее. Как вы думаете, видят сейчас вас жители острова? Чтобы вы хотели им сказать? (Ответы детей).

Ребята, но это еще не все волшебство. У жителей острова живут золотые рыбки вот в таком дворце (включается «пузырьковая колонна») и умеют они исполнять желания. Посмотрим на рыбок? (ответы детей)

Дети наблюдают за рыбками, считают их, называют цвета, руками проводят по «пузырьковой колонне», описывают свои тактильные ощущения.

8. Упражнение «Осуществление любых желаний»

— Представьте, что вы стали золотой рыбкой. Для вас нет ничего невозможного. Вы можете осуществить любое желание, сотворить любое чудо.

Подумайте, что бы вы сделали, если бы были золотой рыбкой? Кто готов?

(Ведущий передает ребенку золотую рыбку из бумаги, и тот начинает говорить. Потом рыбка переходит к следующему ребенку, и т. д.).

— А что она могла пожелать, как вы думаете?

Дети называют желания, а ведущий ударяет палочкой о звенящий предмет («мелодичная система») и после каждого пожелания произносит: «Исполняется!»

9. Упражнение «Пузырек воздуха».

Психолог: Ребята посмотрите, какие тут пузырьки...

Давайте представим себя пузырьком воздуха, невесомым, воздушным и легким. Дети ходят на носочках очень тихо, легко и мягко. (Можно использовать релаксационную музыку, прилагаемую к оборудованию сенсорной комнаты).

Психолог: Вот и закончилось наше путешествие по Чудо-острову. Вам понравилось? Чтобы вы хотели сказать на прощание жителям острова? Что нового узнали вы на занятии? (Ответы детей).

Ритуал выхода из сказки:

«В зеркале я отражусь, в своей группе появлюсь».

Что понравилось? Что не понравилось? Какими впечатлениями Вы бы хотели поделиться

ЗАНЯТИЕ 4. «В СТРАНЕ ВОЛШЕБНОЙ».

Цели:

-снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;

-активизация различных функций центральной нервной системы за счет обогащенной мультисенсорной среды.

Задачи:

- создание настроения на совместную работу, «вхождение в сказку»:

- разминка, снятие волнения, напряжения - упражнение «Капли дождя»

- активизация участников, развитие рецепторов стопы упражнение «Четыре дороги»;

- расслабление - игра в сухом бассейне «Море шариков»;

- развитие мелкой моторики, координации движений - игра «Осьминожки»

- упражнение «Осуществление любых желаний», «Пузырьковая колонна» с подсветкой и рыбками, аквариум;

- формирование коммуникативных навыков, координации движений -упражнение «Пузырек воздуха»

- подведение итогов занятия, обобщение приобретенного опыта.

1. Вхождение в сказку

1. Психолог : «Здравствуйте ребята, сегодня отправляемся в сказочное увлекательное путешествие, но прежде чем мы отправимся, давайте поприветствуем, друг друга так, словно капает дождик. Рассаживаемся в круг, кладем руки на колени соседа, хлопаем по коленкам сначала один раз потом два, затем три раза.

В этом упражнении необходимым условием является стремление к групповой сплоченности.

2. Психолог

Далеко-далеко, где-то в море - океане есть Чудо – остров. Окружен этот остров скалами прибрежными. Да и путь к нему не легкий. Не ищите этот остров на карте, все равно не найдете, потому что этот остров сказочный. Все на нем необыкновенно. Нам предстоит интересное путешествие, полное приключений и препятствий.

3. Упражнение «Четыре дороги»

Психолог демонстрирует четыре дороги и рассказывает о каждой из них.

«Каждая из четырех дорог приведет вас к острову. Все дороги волшебные,

все они наделяют идущего силой, которая поднимается от ступней и заполняет все тело.

Первая дорога — самая легкая, ровная и гладкая (на пол кладется *шарф* или аналогичный кусок ткани).

Вторая дорога труднее: вы должны пройти по мостику очень аккуратно, расставив руки в стороны и при этом сохранять равновесие (расстилается ребристый мостик)

Третья дорога еще труднее: она состоит из 7 кочек, вы должны наступать не на каждую кочку, а через одну (дорожка с 7 наполнителями). Эта дорога дает идущему по ней больше волшебной силы, чем первая.

Четвертая дорога — самая трудная. Сначала вы должны пройти по морским камням, затем по следам, но наступая на каждый след вы называете что может быть такого цвета (дорожка с яркими следами).. Но зато и силу она дает огромную, гораздо больше, чем первые две.

Сейчас хорошенько подумайте, какую дорогу вам выбрать. Когда пойдете по своей дороге, слушайте, чувствуйте, как от ступней и до макушки ваше тело заполняется волшебной силой.

Дети по очереди идут по выбранной дороге, а психолог отмечает для себя, кто какой путь избрал.

Психолог: Ребята, а теперь посмотрите какое на острове прекрасное море, море шариков.

3.Игра в сухом бассейне «Море шариков»

Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в море на спине (животе). Дети имитируют соответствующие движения - плавание.

4.Игра «Осьминожки»

Детям предлагают представить, что их руки превратились в морских обитателей осьминожек. Правая рука, осторожно передвигая свои щупальца - пальцы, путешествует по морскому дну в сухом бассейне. Навстречу движется осьминог – левая рука. Увидели друг друга, замерли, потом стали вместе обследовать морское дно.

5 Упражнение «Золотые рыбки» Психолог: Ребята, у жителей острова живут золотые рыбки вот в таком дворце (включается «пузырьковая колонна») и умеют они исполнять желания. Посмотрим на рыбок?

Дети наблюдают за рыбками, считают их, называют цвета, руками проводят по «пузырьковой колонне», описывают свои тактильные ощущения.

6.Упражнение « Осуществление любых желаний»

— Представьте, что вы стали золотой рыбкой. Для вас нет ничего невозможного. Вы можете осуществить любое желание, сотворить любое чудо.

Подумайте, что бы вы сделали, если бы были золотой рыбкой? Кто готов?

(Психолог передает ребенку золотую рыбку из бумаги, и тот начинает говорить. Потом рыбка переходит к следующему ребенку, и т. д.)

7.Упражнение « Пузырек воздуха»

Психолог : Ребята посмотрите, какие тут пузырьки...

Давайте представим себя пузырьком воздуха, невесомым, воздушным и легким. Дети ходят на носочках очень тихо, легко и мягко. (играет релаксационная музыка)

8. Игра «Волшебный мешочек»

Дети сидят в кругу, глазки закрыты, достают из мешочка называемые психологом предметы.

Подведение итогов занятия :

Психолог: Вот и закончилось наше путешествие по Чудо-острову. Вам понравилось? Что нового узнали вы на занятии? Какими впечатлениями Вы бы хотели поделиться? (Ответы детей)

ЗАНЯТИЕ 5 ИГРА «ПОМОЩЬ ДРУЗЕЙ»

Цели:

- развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления;
- развитие тактильных, слуховых и зрительных анализаторов;
- развитие умения передавать ощущения в вербальной форме;
- стимуляция поисковой и творческой активности;
- создание положительного эмоционального настроя.

Материалы и оборудование: подсветка «веселки»; растение – фонтан; центр спокойных игр; двойная спиралька; центр тактильности; сухой бассейн; игра «Легкие квадраты».

Ход занятия

Ритуал начала занятия.

Игра «Приветствие».

- Ребята, представьте себе, что у вас грустное настроение. Какое у вас при этом выражение лица? Покажите!

- Посмотрите в зеркало: какие у вас грустные лица! Давайте попробуем поднять друг другу настроение. Давайте скажем каждому, что в нем нам нравится. Говорить будем по очереди, и

каждый услышит о себе что-нибудь хорошее. (Игра «Комплименты».)

- Ну что, улучшилось ваше настроение? Давайте поприветствуем наших «веселок» и улыбнемся им так же, как они улыбаются нам.

3.

- Подойдите к волшебному замку (растение – фонтан). Внимательно посмотрите на замок и природу вокруг него. Как вы думаете, кто живет в замке?

- Твой герой злой или добрый?

- А что нужно сделать, чтобы он стал добрее?

- Посмотрите на водопад, который сбегает с гор. Давайте послушаем шум воды. (Слушают шум воды.)

4.

- Переходим на зеленую полянку. Тут вы можете поиграть с этими спиральками. (Двойная и одинарная спиралька.) Внимательно наблюдайте и слушайте, где находится шарик, и ловите его на выходе.

5.

- Давайте внимательно посмотрим вот на эту панель (центр спокойных игр). По очереди ощупайте игрушки и скажите, какая игрушка на ощупь вам нравится больше остальных, а какая – не нравится и почему.

6. Упражнение «Море из шариков» (сухой бассейн):

- А сейчас мы будем плавать в море из шариков. Давайте все перевернемся на животик и поплывем.

- А теперь перевернемся на спинку. Продолжаем плыть.

- А теперь спокойно полежим на волнах. Закройте глаза и представьте себе, что вы спокойно покачиваетесь на волнах моря... (4-5 минут.)

- Вот и закончилась наша игра.

7. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками»:

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и скажем им: «До свидания!»

ЗАНЯТИЕ 6

Цели:

- развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания;
- развитие конструкторских способностей;
- продолжение развития глазомера;
- развитие координации «глаза - рука»;
- закрепление знания цветов спектра;
- снятие эмоционального напряжения;
- развитие воображения.

Материалы и оборудование: игры «Собери квадрат», «Надень кольцо»; аквалампа; мягкое напольное покрытие; подсветка «веселки».

Ход занятия

Ритуал начала занятия.

Приветствие «веселок».

2.

- Ребята, мы сейчас пройдем по нашим лесным тропинкам. Сегодня мы будем называть цвет дорожки, по которой проходим. (Напольные сенсорные дорожки.)

3.

- Подойдите к этому столу. Мы будем из частей собирать вот такой квадрат. Будьте внимательны – и у вас все получится. Игра называется «Собери квадрат».

4.

- Теперь поиграем вот с этими игрушками. Игра называется «Надень кольцо». Когда вы надеваете кольцо, то говорите, какого оно цвета. Посмотрим, кто у нас самый меткий, кто быстрее других наденет все кольца (водяные игрушки).

5.

- Мы поиграем в игру «Найди цвет». Я буду показывать цвет, например красный, а вы – искать в этой комнате все предметы красного цвета. И так мы будем искать, и называть все цвета.

Печаль

Все ребята во дворе

Весело играют.

Только гном болеет дома
И с утра скучает.

Удивление

Гном зимой поймал снежинку,
Подобрал на горке льдинку.
Прибежал домой и ...ах!
Лишь вода была в руках.

Страх

Ночь пришла, и в темноте
Тени движутся везде.
Гном забрался под кровать,
Спрятался и стал дрожать.

Злость

Целый день он хмурит брови
И грозит всем кулаком.
Да, сегодня гном не в духе —
Наведем его потом.

Спокойствие

Вечер. В доме тихо-тихо,
Только тикают часы.
Гном сидит на кресле, дремлет,
А вокруг витают сны.

Радость

У него сегодня День рожденья
И подарков от друзей не счесть:
Книжки, сладости, игрушки,
Даже шар воздушный есть!

6.

- Теперь ложитесь на наш мягкий диван, повернитесь лицом к волшебному аквариуму и наблюдайте за тем, как в нем меняется вода. Как только вода сменит цвет, вы называете его.

7.

- Перевернитесь все на спинку. Лягте поудобнее, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте – на берегу моря. Чудесный летний день! Голубое небо, теплое солнце... Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все ваше тело: лоб, лицо, спину, живот, ручки и ножки. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным, послушным. Вам тепло и приятно. Лучики солнышка ласкают ваше тело. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Мы открываем глаза – мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

8. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками»:

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и скажем им: «До свидания!»

ЗАНЯТИЕ 7 «ДАВАЙТЕ ПРЕДСТАВИМ...»

Цели:

- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- продолжение обучения умению определять свое настроение;
- обучение способам поднятия настроения;
- развитие смелости и уверенности в себе, преодоление робости;
- саморегуляция психического состояния.

Материалы и оборудование: зеркало; колпаки клоунов; мягкое напольное покрытие; аквалампа.

Ход занятия

1.Ритуал начала занятия.

Приветствие «веселок».

- Давайте представим, что мы с вами – обезьянки. Подойдите к зеркалу и покажите мне без слов: веселую обезьянку, грустную, удивленную, плачущую, смеющуюся, испуганную,

поющую, радостную.

- Ну, как? Улучшилось у вас настроение? Покажите свое настроение.

2. Игровые упражнения по развитию мимики

- Съели кислый лимон (морщатся)

- Рассердились на драчуна

- Встретили знакомую девочку

- Испугались забияку

- Удивились,

- Обиделись,

- умеем лукавить (моргают то правым, то левым глазом)

3. Далее психолог читает стихотворение:

Бывает чувства у зверей,
У рыбок, птичек и людей.
Влияет, без сомнения,
На всех нас настроение.
Кто веселится?
Кто грустит?
Кто испугался?
Кто сердит?
Рассеет все сомнения
Хорошее настроение.

4. ИГРОВЫЕ упражнения на развитие пантомимики

- Расцвели как цветы

- Завяли как трава,

- Полетим как птицы,

- Идёт медведь по лесу,

- Крадётся волк за зайцем,

- Плывут уточки,

- Идут пингвины,

- Жук перевернулся на спину,

- «Скачут лошадки»

- «Мчатся олени»

ИГРОВЫЕ упражнения по обучению жестам

Покажите высокого мальчика, низкого, там, вверх, вниз, вокруг, я, ты, мы, маленького комарика, медведя.

5. - А сейчас мы с вами окажемся в цирке. Выйдем на эту зеленую поляну и станем клоунами.

Становимся парами, лицом друг к другу. Клоуны справа будут веселыми. Изобразите это настроение на своем лице. А теперь веселые будут стараться развеселить грустных так, чтобы они заулыбались и всем стало весело.

6.

- Теперь клоуны поиграют в игру «Веселая зарядка».

(Звучит бодрая, веселая музыка. Психолог моделирует ситуацию, а дети изображают соответствующие действия.)

- Для того чтобы машина заработала, надо завести мотор.

- Спящий человек похож на выключенную машину.

- Тело устает за день, и ему нужен отдых.

- Но впереди новый день и много интересных дел и приключений. Надо подготовить себя к ним: включить, «завести» свое тело. Давайте все дружно попрыгаем!

- Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы – проснувшиеся кошечки, вытягиваете то передние, то задние лапки.

- А теперь вы - упавшие на спину божьи коровки. Удастся ли вам перевернуться на живот без

посторонней помощи?

- А сейчас вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики. Еще чуть-чуть – и полетим!
- Тянемся вверх, как жирафы.
- Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными.
- А теперь мы – матрешки. Покачаемся из стороны в сторону.
- А ну-ка запустим самолет! Крутим пропеллер изо всех сил.
- Ребята, вы получили большой заряд бодрости и уверенности в себе на весь день. До новой встречи!

7. Ритуал окончания занятия. Каждый протягивает руку в круг образуя вместе цветок. « Мы играли, отдыхали, ни кого не обижали, а теперь пришла пора всем сказать пока, пока..»

ЗАНЯТИЕ 8 «БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!»

Цели:

- продолжение развития психических процессов: произвольного внимания, его устойчивости и переключаемости; умственных способностей; памяти, воображения, восприятия;
- формирование умения соотносить речевую форму описания предметов с графической;
- развитие тактильного восприятия рецепторов стопы и рук, умения передавать свои ощущения в связной речи;
- развитие координации «глаз – рука»;
- продолжение обучения умению управлять своим телом, расслабляться, освобождаться от перенапряжения.

Материалы и оборудование: напольные тактильные квадраты; центр спокойных игр; куб «Твизлер»; балансировочная доска; аквалампа; игра «Легкие квадраты»; напольное мягкое покрытие.

Ход занятия

Ритуал начала занятия.

Приветствие «веселок».

- Ребята, давайте пройдем по нашим лесным тропинкам. Идем медленно, не спеша, слушаем пение птиц, журчание ручейка в лесу.
(Звучит аудиозапись «Голоса леса».)

3.

- Выходим с вами на полянку. (Центр спокойных игр.)
- Посмотрите внимательно вот на эту панель, на игрушки и предметы, которые на ней расположены. Каждый из вас выберет себе предмет, но не говорит, что он выбрал. Остальные должны догадаться по описанию, что это, и назвать предмет. (Игра «Опиши предмет».)

4.

- А сейчас мы с вами будем переходить через пропасть по волшебным канатам. Я каждому назову цвет каната, по которому он будет перебираться на противоположную сторону пропасти. Воспитатель поощряет тех, кто быстрее выполнил задание.

5.

- Продолжим мы свой путь через этот волшебный лес, где через каждые 4 шага времена года сменяются. Идти надо по тем стопам, которые нарисованы, и называть времена года, по которым вы проходите. Не забудьте о том, что спинка должна быть прямой, а руки разведены в стороны.

6.

- А теперь, ребята, ложитесь на наш мягкий диван. Мы будем наблюдать за шариками в волшебной лампе. Каждый выбирает свой цвет шарика и наблюдает за ним. (Упражнение «Танец шарика».)

7. Ритуал окончания занятия. Прощание с «веселками»:

- Ребята, давайте улыбнемся «веселкам» и скажем им: «До свидания!»

ЗАНЯТИЕ 9 «ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО?»

Цель: развитие коммуникативных навыков, обучение самомассажу рук.

1. *«Эстафета хороших новостей»*

Цель: создание положительного настроения в группе.

Ведущий: Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, теннисный мячик находится у вас в руках.

Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хорошим известиям, то есть передайте мячик соседу, и так по кругу.

2. «Самоуважение»

Цель: помочь детям лучше узнать себя, глубже понять свою индивидуальность, снятие психоэмоционального напряжения.

Ведущий: Можете ли вы мне сказать, каким образом вы замечаете, что кто-то считает вас действительно хорошими? Как вам показывает это мама, а как папа?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вдохните три раза глубоко... Теперь отправьтесь мысленно в то место, которое считаете самым замечательным. Осмотрите его как следует. Что вы видите там? Что слышите? Как там пахнет? Что хотите там потрогать? (15 секунд).

Скоро вы увидите двух человек, которые вас ценят и уважают, которые радуются, когда вы с ними рядом, которые знают, какими вы можете быть внимательными к людям и какими добрыми...

Посмотрите вокруг, и вы увидите, как эти люди подходят к вам, чтобы показать, что они считают вас хорошими... (15 секунд).

Послушайте, что они скажут...

Поговорите с человеком, который к вам пришел. Спросите его, не расскажет ли он о том, как он к вам относится... (15 секунд).

Теперь попрощайтесь с людьми, которые приходили к вам, и подготовьтесь к тому, чтобы снова вернуться сюда бодрым и оживленным. Потянитесь и откройте глаза...

Вы можете рассказать нам о том, что пережили? Кто к вам приходил? Что сказал этот человек?

Смогли ли вы поблагодарить его за то, что он так относится к вам?

3. «Охотник и заяц»

Цель: развитие умения действовать в нестандартной ситуации.

Играют два ребенка: один — Охотник, другой — Заяц.

Они встают напротив друг друга. Им обоим завязывают глаза, и им придется рассчитывать только на свои уши. Все остальные выстраиваются по краю поля, чтобы Охотник и Заяц нигде не ударились, и ведут себя очень тихо. Заяц пытается перебежать через поле. Если он окажется на другой стороне — он в безопасности. Охотник пытается идти точно в то место, где он слышит Зайца, чтобы его поймать.

4. Самомассаж

Цель: обучение самостоятельному снятию напряжения рук.

Упражнения могут выполняться в положении сидя или стоя.

- **«Гибкая шея, свободные плечи».** Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее, то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.
- **«Сова».** Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминать захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и смотря как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.
- **«Домик».** Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать друг на друга сначала обеими кистями, затем каждой парой пальцев.

5. «Доброе тепло»

Цель: сплочение группы, повышение внутригруппового доверия.

Ведущий: Это упражнение называется «Доброе тепло». Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму своему соседу справа руку, он — следующему, и так по кругу. Давайте попробуем.

А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно сработает.

6. «Костер дружбы».

Цель: подведение итогов занятия.

Ведущий: Встаньте поближе друг к другу в круг, опуститесь на колени. Вытягивайте вперед правую руку и кладите на руки друзей. Затем то же самое сделайте и с левыми руками.

Раскачивая руки вверх-вниз дружно произносим слова: «Раз, два, три! Огонек, гори!» Далее показываем руками взметнувшиеся вверх огоньки пламени. Опускаем руки и говорим о своих ощущениях и впечатлениях, возникающих во время занятия.

«Почувствовав тепло», садимся на пяточки, одновременно кладем руки на плечи соседей и, встречаясь глазами друг с другом, дружно благодарим: «Спасибо! До свидания».

ЗАНЯТИЕ 10

Пальчиковая массажная гимнастика с ИГЛБОЛОМ (медицинский массажный мяч)

Иглбол- помощник наш
Сейчас сделает массаж!

/Взять массажный мячик/

Положи его на полноценной мячик -иглбол
Начнём быстро мы катать.,
Будем весело играть!

Назад -вперёд! Назад –вперёд! /правой рукой катать
Мячик ускоряет ход! Ускоряя движение /

Назад -вперёд! Назад -вперёд!
А потом круговорот. /круговые движения ладошкой /

Если вдруг нога устала,
То массаж начнем сначала,
Но уже другой ногой, Левой рукой катать мячик /

если хочешь песню пой:
-Назад-вперёд. Назад-вперёд.

Ускоряем снова ход.
Назад-вперёд. Назад -вперёд
И опять круговорот! /вращательные движения ладошкой/

Иглбол, не понарошку
Быстро прыгай к нам в ладошку. /положить массажный мячик
Начнём мячик мы сжимать. в правую руку /

Вместе будем мы считать:
Раз-два-три- четыре-пять,
Интересно нам играть, /сжимать массажный мячик,ускоряя
А ну, ещё быстрей, быстрей. движения/

Свою силу не жалеи!
Мы прогоним сейчас скуку. /перекладываем массажный мячик
Поменяем быстро руку в левую руку и сжимать с ускорением/
И опять, опять, опять
Продолжаем нажимать!

Разминаем пальчики., /пальчиками сначала одной руки потом
Девочки и мальчики. другой поочередно нажимать на
Нам поможет иглбол. на иголки-шипики/

Добрый у него укол,
Потому что все иголки
У него совсем не колки!
Что-то мы ему не верим,
Иголки пальчиком проверим
Не зевай,не зевай...
На иголки нажимай!

Продолжаем мы игру,
Иглбол сейчас потру. /катать массажный мячик
Всё прекрасно, хорошо. между ладошками /

А ну, ещё, ещё, ещё.....
Молодец, катаешь ловко.
Тише, тише остановка.
Иглбол прижмём слегка /ладошки прижать к себе/

И шепнём ему: пока!
Вот и кончилась игра,
Завтра встретимся с утра!

Психолог: Куда это мы с вами попали. Кажется, это полянка, только какая она темная и сумрачная. Это леший набезобразничал- поселил на полянке эмоцию, а какую. Сможете подсказать?

Ответы детей (*Страх*)

Психолог: Что делать будем? Дальше пойдём, или назад вернёмся?

Ответы детей.

Психолог: Прислушайтесь, наша полянка плачет, что-то трещит, паутина летает, пауки выползают. Не хочет полянка быть темной и мрачной. Попробуем освободить полянку от страхов?

Ответы детей.

Психолог: А для этого нам надо избавиться от страхов. Поиграем?

Мимическая гимнастика «Победи свой страх»:

Страхи нас пугают,

Корчат злые рожи,

Станем на секундочку

Мы на них похожи. (*Злость*)

Покажите-ка мне все,

Как можно испугаться? (*Испуг*)

«*Как будто*» бы заплачем,

И станем обижаться. (*Обида*)

Теперь за руки возьмёмся,

Страхам дружно улыбнёмся! (*Радость*)

Три раза хлопнем,

Три раза топнем,

Руки вверх поднимем,

На весь лес все крикнем:

«*Не боюсь!*»

Ещё раз: «*Не боюсь!*»

Снова улыбнёмся,

Громко рассмеемся!

В: Вот и уходят все наши страхи и становится наша полянка светлая

Ребята, когда мы с вами испытываем страх, какая эмоция появляется на нашем лице?

Д: Ответы детей (*Испуг, страх*) Пиктограмма испуг

В: Кто сможет описать пиктограмму испуг?

Д: Ответы детей.

В: Ну что ж, ребята, прогнали мы с вами страх и полянка стала солнечная и светлая, прыгают солнечные зайчики прямо в руки. Ой смотрите, что они нам принесли? Лепесток. Какого он цвета?

Д: Ответы детей.

Водопад (фиброоптический душ). Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие (фиброоптический душ). Станьте удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки не напрягались и закрывайте глазки. Представьте себе, что мы с вами находимся под небольшим водопадом. Вода в нем чистая и теплая. Вам тепло и очень приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ручкам и ножкам. Вода стекает и продолжает свой бег дальше. Давайте немного посидим под водопадом и представим, что вместе с водой от нас уплывают все страхи, грусть и неприятности. А мы остаемся сидеть чистыми, бодрыми, веселыми и полными сил. Мы благодарны водичке за то, что она омыла нас. Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

Этюд-прощание. Дети становятся в круг. Правая рука каждого участника вытянута вперед к центру круга. Получается «цветок». Произносятся слова: «Мы играли, отдохали, никого не обижали! А теперь пришла пора всем сказать: «Пока-пока!»».

ЗАНЯТИЕ 14

1. Упражнение «Три дороги»

Психолог демонстрирует три дороги и рассказывает о каждой из них.

«Каждая из трёх дорог приведет вас к острову. Все дороги волшебные, все они наделяют идущего силой, которая поднимается от ступней и заполняет все тело.

Первая дорога — самая легкая, ровная и гладкая (пройти по волшебной ниточке).

Вторая дорога труднее: вы должны пройти по мостику очень аккуратно, расставив руки в стороны и при этом сохранять равновесие.

Третья дорога — самая трудная она состоит из 7 кочек, вы должны наступать не на каждую кочку, а через одну (**дорожка с 7 наполнителями**) Эта дорога дает идущему по ней больше волшебной силы, чем вторая. Но зато и силу она дает огромную, гораздо больше, чем первые две.

Сейчас хорошенько подумайте, какую дорогу вам выбрать. Когда пойдете по своей дороге, слушайте, почувствуйте, как от ступней и до макушки ваше тело заполняется волшебной силой. Дети по очереди идут по выбранной дороге, а психолог отмечает для себя, кто какой путь избрал.

2.Ритуал приветствия:

«Дорогие ребята! Давайте сядем у костра и начнем наше занятие с игры «Хорошие новости». Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, мячик находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте мячик соседу, и так по кругу».

Упражнение 3. «На кусочки»

-Перед вами много бумаги, вы должны разорвать все бумажки на мелкие-мелкие кусочки и собрать все в одну кучу.

4.Медитативная сказка:

Представь себе, как на рассвете, пока все ещё спят, ты заходишь в пробудившийся ото сна лес. На листьях деревьев, под солнечными лучами, переливаясь всеми цветами радуги, сверкают капельки прошедшего ночью дождя. Ты вдыхаешь свежий утренний воздух, шелковая трава нежно щекочет твои ноги, ветви деревьев приветствуют тебя своим тихим шелестом. Поют птицы. На поляне, краснеет земляника. Ты срываешь сочные спелые яблоки и ощущаешь во рту их сладость. Из-под куста выглядывает ежик. Он касается своим влажным носом твоей руки и убегает. А ты идешь дальше. Выйдя из леса, видишь огромное прозрачное озеро. Ложишься на песчаный берег и смотришь в чистое небо. Шум волн действует успокаивающе. Тебе легко и спокойно.

А вот пролетает стая птиц. Ты наблюдаешь за их полетом и медленно и плавно сам отрываешься от земли, поднимаешься над озером и летишь, словно птица, переставая ощущать свое тело. Оно такое легкое, как облака. Движения твои легки и свободны. Ты паришь и наблюдаешь необыкновенную красоту, которую невозможно увидеть с земли. Сквозь кристальную гладь озера виден волнистый песок с гладкими камешками и ракушками... Ты испытываешь необъяснимое чувство, которое делает тебя богаче, начинают открываться новые ощущения, от которых становится легко и хорошо. Всё, что тревожило тебя раньше уходит, уступая место теплу и доброте солнечного утра.

Ты опускаешься на волну, и она покачивает тебя, будто бумажный кораблик. Облака, птицы, солнечные лучи - все улыбаются вокруг, даря эти улыбки тебе. Ты плывешь к берегу, поднимаешь со дна камешек на память о том мире, в котором сейчас находишься. Мире тепла, доброты и любви. Возьми его с собой и вместе с этим камешком с тобой всегда будет то, что ты увидел и почувствовал.

-Итак... Наше путешествие подходит к концу... Вам оно понравилось?

ЗАНЯТИЕ 15

Под дождем (сухой душ)

Цель: стимуляция зрительных и тактильных ощущений, снятие нервно-психического и эмоционального напряжения.

А теперь ребята вам предлагается представить, что это волшебный дождь, который смывает все страхи, обиды и переживания. Под сухим душем кладется подушка, что бы ребенок мог пофантазировать, сидя на ней

«Пирог эмоций»

Сейчас мы с вами испечем пирог только с хорошими эмоциями и угостим всех собравшихся в нашей комнате. Повторяйте за мной.

Взяли мы немножко смеха,
И немножечко успеха,
Удивления на ложке,
Любопытства поварешку,
Много радости налили,
Тесто быстро замесили.
Испекли пирог мы в печке,
Остудили на крылечке.
А потом пирог делили
И гостей всех угостили.
Все ладошки подставляйте,
Угощенье получайте!

(Дети делятся воображаемыми кусочками пирога друг с другом и с гостями).

Ребята, вам понравилось угощать друг друга, а наших гостей? Что вы испытываете сейчас, угостив гостей, сделав им приятное? Как вы считаете, приятно дарить радость?

Сухой бассейн

Массаж и укрепление мышц верхних конечностей «Игры с водой»

И.п. ребенок стоит перед бассейном

Упражнение № 1 «Разноцветные круги» Предложить малышу опустить в «воду» правую руку и «нарисовать» большие разноцветные круги (вращательные движения правой руки). То же самое проделать и левой рукой (3-4 раза)

Упражнение № 2 «Солнышко» Предложить опустить в «воду» обе руки и обеими «нарисовать» солнце (вращательные движения обеих рук одновременно) 3-4 раза.

Упражнение № 3 «Радуга» Предложить малышу «нарисовать» радугу (одновременные движения обеими руками слева направо и обратно)" 3-4 раза

Упражнение № 4 «Полощем белье» Предложить малышу «прополоскать белье». Опустив в бассейн правую руку, сделать движения в правую и левую сторону («полощет белье»), то же повторить левой рукой

Упражнение № 5 «Шаловливые ручки» Предложить малышу опустить в бассейн обе руки и совершает ими произвольные движения («ручки шалют»)

Укрепление мышц нижних конечностей, координация работы позвоночника, повышение опорности рук

Игра «Кто больше»

Дать задание: набрать и удержать в руках как можно больше шариков

Развитие воображения и тактильных ощущений, умения обследовать предмет

Фитбол

2. Исходное положение то же. На пол положите игрушку. Катить, мяч вперед до тех пор, пока малыш не сможет, достать ее или не упрется в пол руками. Повторить упражнение несколько раз, постепенно передвигая игрушку вправо и влево, чтобы малышу пришлось тянуться в разные стороны.

Ребята, а сейчас встаньте, пожалуйста, в кружок. Я желаю, вам хорошего настроения и положительных эмоций. Каждому из вас я дарю медаль. А сейчас, давайте возьмемся за руки, улыбнемся друг другу, и скажем: «До свидания!».

ЗАНЯТИЕ 16

Горе.

Материал: мяч, пиктограмма грусти, контуры зайчиков, стаканы с водой, краски, кисточки, стул, сухой бассейн, звездное небо, магнитные смайлики.

Ход занятия: Приветствие.

Игра «Море волнуется».

Цель: создание положительного эмоционального фона;

Обучение распознаванию и произвольному проявлению чувств.

Педагог: «Море волнуется раз, 2-3: фигура радости, страха, злости, удивления на месте замри».

Далее водящий выбирает наиболее яркую фигуру.

Беседа.

«Сегодня я хочу вам прочитать стихотворение про два облачка, которые испытывают разные чувства, а вы догадаетесь, о каких чувствах идет речь».

«Облака» Н.А.Екимова.

Вот облачко веселое

Смеется надо мной:

-Зачем ты щуришь глазки так?

Какой же ты смешной!

Я тоже посмеялся с ним:

-Мне весело с тобой!

И долго – долго облачку

Махал я вслед рукой.

А вот другое облачко

Расстроилось всерьез:

Его от мамы ветерок

Вдруг далеко унес

И каплями - дождинками

Расплакалось оно...

И стало грустно – грустно так,

И вовсе не смешно.

Так очень долго я играл
И вам хочу сказать,
Что два похожих облачка
Не смог я отыскать.

Показ пиктограммы грусти. Давайте покажем на лице грусть, а теперь руками и ногами, телодвижением.

Упражнение «Закончи предложение».

«Грусть –это, когда...»

«Я грущу, когда...»

«Маме грустно, когда...»

«Воспитателю грустно, когда...»

«Ребята, а у кого, где живет грусть на теле? А кого она цвета может быть?».

Рисование грустного зайчика.

«Сегодня мы с вами будем рисовать грустного зайчика, грустными красками». Беседа по рисункам.

Беседа.

«А как можно избавиться от грусти, что нужно сделать?».

Игра «Волшебный стул».

Цель: активизировать положительные эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой грусти. Ребенок садится в центре на стул и грустит, а остальные дети подходят и пытаются его развеселить (поглаживают и говорят ласковые слова).

Упражнение «Цветное озеро и звездное небо»

Психолог подводит детей к сухому бассейну, а пока они в нем «плавают», включает звездное небо. «Пока вы плавали, наступил закат. На берегу нашего озера он тоже очень необычный, не такой, как в жизни. Смотрите». Психолог по очереди включает профессиональный прибор заливки светом. Время работы проекторов небольшое, чтобы не «перегружать» детей оборудованием сенсорной комнаты.

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Упражнение «Какое у тебя настроение»

Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидание!

ЗАНЯТИЕ 17 «ПРЕЗРЕНИЕ».

Материал: мяч, стул, песочный ящик с подсветкой, магнитные смайлики.

Ход занятия: Приветствие.

Упражнение «Покажи чувства руками».

Развивать рефлексию эмоциональных состояний.

Педагог предлагает детям представить, что их руки стали живыми и могут радоваться, бояться,

злиться... Затем дети, глядя на ведущего, показывают, как их руки радуются, боятся..

Беседа.

«Смотрите, какое лицо я вам сегодня принесла.

Этот человек хочет с нами общаться или нет?

Почему вы так решили? Как вы думаете, он хочет с кем –то поиграть в свою любимую игру или всем покажет и никому не даст?...Да, этот человек, скорее всего, никому не даст свою игрушку.

Чувство на его лице называется самодовольство. Это, когда вы хвастаетесь, на вашем лице появляется такое же

или очень похожее выражение»

Давайте покажем такое лицо.

«Помните, мы с вами играли в игру «Конкурс хвастунов».

Игра «Отпечаток»

Показ различных вариантов оставления следов на песке и их детализация

- Ах, какой у нас ровный песочек! Давайте положим наши руки на поверхность, при этом стараемся сильно не нажимать, чтобы остался отпечаток вашей руки. (Тем детям, которые нажимают сильнее или слабее, предлагаю изменить силу нажима. Во время выполнения задания беру стакан с карандашами). Посмотрите, на что похож отпечаток, если сейчас его дорисовать?

Беседа.

«А сейчас, я расскажу вам сказку «Мышка – хвастунья», а вы ее внимательно слушаете. потом мы будем разыгрывать ее по ролям».

Цель: закрепление полученных знаний.

Мышка гуляла по лесу и встретила там олененка с золотыми рожками.

-Подари мне свои рожки,- попросила у олененка мышка.

-Зачем тебе мои золотые рожки? Они будут тебе мешать,- ответил олененок.

-Ты жадина!- стала дразнить олененка мышка.

-Я не жадный – ответил олененок и надел на голову мышки свои золотые рожки.

Мышка обрадовалась и побежала всем показывать украшение. Она так торопилась, что забыла даже сказать олененку слова благодарности. Когда мышка увидела своих подружек, то стала хвастаться перед ними:

-Я лучше всех, я богаче всех, я не буду с вами серыми, дружить!

Вдруг из –за кустов выскочил кот. Все серые мышки быстро попрятались в свои норки, а мышка с золотыми рожками застряла. Кот набросился на нее и съел. И остались на траве только золотые рожки. Идет олененок по лесу и видит: лежат его золотые рожки. Остановился он, нагнулся и надел их снова себе на голову.

-Как плохо быть хвастливым, - вздохнул олененок и покачал золотыми рожками.

Вот такая сказка. Сейчас, мы попробуем ее разыграть. Кто хочет быть мышкой? Олененком?

Кошкой? Хорошо! Все остальные будут просто мышками.

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Упражнение «Какое у тебя настроение»

Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидание!

ЗАНЯТИЕ 18 «ВИНА»

Материал: мяч, пиктограмма вины, листы бумаги, краски, готовое соленое тесто, «Волшебный мешочек», магнитные смайлики.

Ход занятия: Приветствие.

Упражнение «Покажи чувство язычком».

Цель: способствовать развитию спонтанности у детей, развивать рефлексия эмоциональных состояний.

Педагог предлагает детям высунуть язычки, а затем показать всем, как радуется, злится, боится язычок.

Беседа.

Показ чувства вины руками, ногами, телодвижением с проговариванием фразы: я больше так не

буду».

Упражнение «Закончи предложение».

«Вина – это, когда...»

«Мне стыдно, когда...»

«Мама стыдно, когда...»

«Воспитателю стыдно, когда...»

«Ребята, а где у вас живет чувство вины? А какого она цвета? Давайте с вами нарисуем рисунок на тему: «Вина, стыд».

Обсуждение рисунков детей.

«Дети, а как можно справиться со стыдом? (попросить извинения, не делать, так чтобы было стыдно)

Упражнение «Настроение в тесте»

Способствует развитию мелкой моторики, а также творческого воображения. Из муки, соли и воды замешивается соленое тесто, из которого детям предлагается слепить любую фигурку, по настроению, что нравится. Например, животное или цветочек.

Упражнение «Волшебный мешочек».

Цель: учить осознавать чувство стыда.

Педагог предлагает детям проговорить в «Волшебный мешочек», кому за что стыдно.

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Упражнение «Какое у тебя настроение»

Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидание!

ЗАНЯТИЕ 19 «БРЕЗГЛИВОСТЬ»

Материал: мяч, пиктограмма брезгливости, зеркала, «грязная бумажка», чашка, мусорное ведро, сухой бассейн, мелкие игрушки, магнитные смайлики.

Ход занятия: Приветствие.

Упражнение «Поделись приятным за неделю».

Цель: создавать положительный эмоциональный фон.

Дети по кругу рассказывают, что у них произошло хорошего за неделю.

Упражнение «Передай маску».

Цель: настроить на работу в группе.

«Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например, вот такое- радость. Медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение вашего лица. А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица, Он должен в точности повторить это

выражение на своем лице, а потом придумать свое и передать его своему соседу слева.»

Беседа.

Показ пиктограммы брезгливости. Как вы думаете, какое это чувство? Покажите его на лице

(раздаются зеркала), покажите это чувство руками. Чтобы лучше это выражение получилось на лице, послушайте историю.

Этюд «Соленый чай».

Бабушка потеряла очки и поэтому вместо сахара насыпала в чай 2 ложки соли. Ее внук Петя пришел из детского сада и попросил бабушку дать ему попить. Она принесла чашку чая. Мальчик сделал глоток, а чай оказался соленым. Как противно стало у него во рту.

Я предлагаю вам представить, что вы сделали глоток соленого чая. Будем передавать чашку по кругу, изображая, что мы делаем глоток, а чай оказывается соленым...

Выразительные движения: голова немного откинута назад, верхняя губа подтягивается к носу, брови нахмурены, нос сморщен.

Упражнение «Закончи предложение».

«Отвращение - это, когда...»

«Я испытываю отвращение, когда...»

«Мама испытывает отвращение, когда...»

«Воспитатель испытывает отвращение, когда...»

Упражнение «Секрет»

В сухом бассейне спрятано несколько предметов, их нужно найти. Детям предлагается зайти в сухой бассейн и найти спрятанные среди шариков предметы.

Упражнение «Грязная бумажка».

«На полу в коридоре лежит грязная бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив... Ему кажется, что бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумагу кончиками двух пальцев и, отведя руку в сторону, относит ее в ведро для мусора».

Дети, по очереди пытаются поднять «Грязную бумажку» и выбросить в ведро для мусора.

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Упражнение «какое у тебя настроение»

Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидание!

ЗАНЯТИЕ 20 «ИНТЕРЕС»

Материал: мяч, зеркала, «Волшебный мешочек», мелкие предметы, пиктограмма интереса, панно бесконечности, магнитные смайлики.

Ход занятия:

Приветствие.

Игра «Эхо».

Цель: настроить детей друг на друга;

Дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.

Дети сидят в кругу. Педагог предлагает сидящему справа от него, назвать свое имя, а потом все вместе прохлопать его.

Беседа.

«На сегодняшнем занятии мы с вами поговорим о таком чувстве, как интерес».

Этюд «Что там происходит?»

Мальчики стояли в тесном кружке и что – то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка. «Что там происходит?» - подумала она, ближе подойти не

решилась.

Выразительные движения: голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд.

Поза: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

«Давайте разыграем этот эпизод. Кто будет девочкой?»

После разыгрывания эпизода детям показывается пиктограмма интереса.

Потом с помощью зеркала дети ищут интерес в своем отражении.

«Какое у вас лицо?» - сосредоточенное,

голова - направлена в сторону происходящего,

взгляд – пристальный, рот – полуоткрыт, шея – вытянута вперед.

Упражнение «Закончи предложение».

«Интерес – это, когда...»

«Мне интересно, когда...»

«Маме интересно, когда...»

«Воспитателю интересно, когда...»

Упражнение «Что слышно».

Цель: развивать внимание.

Педагог предлагает детям послушать тишину. И запомнить, кто, что услышал, поделившись с другими.

Упражнение «Волшебное зеркало»

Для выполнения данного упражнения используется панно «Бесконечность». Вначале дети садятся или ложатся напротив панно и вглядываются в бесконечность. Им предлагается представить, что они смотрит в волшебное зеркало. В нем можно увидеть все, что придумаем, нужно смотреть сначала на ближайший светящийся круг, а затем на следующий отдаленный круг, как бы все отдаляясь в бесконечность. Затем постараться представить себе, что он находится в будущем, и рассказать о том, каким стал, чем занимается.

Упражнение «Волшебный мешочек».

Цель: активизация тактильного восприятия;

развивать произвольность;

совершенствовать чувство интереса.

«Это «Волшебный мешочек». Сейчас вы по очереди опустите руку внутрь мешочка, не заглядывая туда, на ощупь определите, что в нем лежит, Кто догадался, говорит в слух, что у него в руках».

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Упражнение «Какое у тебя настроение»

Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидание!

ЗАНЯТИЕ 21 «ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЗНАНИЙ О ЧУВСТВАХ»

Материал: мяч, пиктограммы всех чувств, краски, кисточки, стаканы с водой, ватман с заготовкой, цветные волокна, магнитные смайлики. (Приложение №1)

Ход занятия: Приветствие.

Упражнение «Цветок – имя».

Цель: гармонизировать осознание имени.

«Дети закройте свои глаза и представьте летний день в саду или на лесной поляне. Почувствуйте запахи летнего дня. Может быть, кто – то сможет что –ни будь услышать, пение птиц или что –ни будь еще. Рассмотрите цветы вокруг себя. А теперь попробуем увидеть цветок, который вы могли бы назвать своим именем. Какой он? Рассмотрите его, ощутите его запах, возьмите его в руки. Попробуйте запомнить, что чувствуют ваши руки. Можно сделать глубокий вдох и открыть глаза».

После выполнения упражнения, нужно предложить детям рассказать друг другу о цветах, которые носят их имена, поделиться своими чувствами.

Беседа.

«А теперь вспомним, с какими чувствами мы с вами познакомились».

Показываем пиктограммы, дети угадывают.

Упражнение «Превращение».

Цель: совершенствовать умения различать чувства.

«Сейчас каждый из вас превратится в любое животное, кто в какое хочет. И каждый выберет любое чувство, и от имени этого животного будет заканчивать фразу: «Я мышка. Я боюсь, когда...»

Коллективное рисование «Русские горки».

Педагог предлагает детям на большом ватмане заготовку. Простым карандашом нарисованы вагончики с непрорисованными лицами детей. Дети обводят все линии красками и каждый рисует на лице свою эмоцию.

Обсуждение рисунка.

Упражнение «Заплетаем косу»

В этом упражнении используются фиброоптические волокна, меняющие цвет по всей длине, напоминая разноцветный водопад. Выполнять упражнения можно стоя, сидя, лежа. Перебирая волокна по одному, ребенок должен продолжить фразу «Я самый...», говоря о своих хороших качествах, либо придумывая желаемые.

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Упражнение «Какое у тебя настроение»

Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидание!

Анализ результативности.

Оценка эффективности работы

Эффективность данной программы отслеживалась по данным диагностики в начале года и обследования детей после проведения занятий.

ЗАНЯТИЕ 26 «В СТРАНЕ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ»

Описание материала: использование в работе с детьми метода цветоассоциации для определения своего эмоционального состояния, последующая стабилизация эмоционального состояния доступными для дошкольников способами.

Материал рассчитан на детей дошкольного возраста, будет полезен для педагогов-психологов детских садов.

Цель – снятие психоэмоционального напряжения доступными для детей дошкольного возраста способами.

Задачи:

- учить детей определять и оценивать свое эмоциональное состояние, а также адекватно реагировать на эмоциональное состояние других людей;
- закрепить понятие «настроение»;
- учить детей сознательно регулировать своё поведение и эмоциональное состояние, знакомить детей с разными способами корректировки своего состояния;
- обучать приемам саморасслабления, снятию психомышечного напряжения.
- развивать самоконтроль и саморегуляцию в отношении своего эмоционального состояния;
- развивать интерес детей в изучении самих себя;
- развивать навыки общения и адекватной оценочной деятельности;
- развивать навыки релаксации,
- воспитывать позитивное отношение к себе и окружающему миру;
- повышать социальную компетентность;

- создавать положительный эмоциональный настрой;
- способствовать сплочению детского коллектива.

Материал: цветик – восьмицветик, 64 лепестка (8 шт. * 8 цветов красный, синий, жёлтый, зелёный, малиновый, серый, коричневый, чёрный), 8 клубков (красный, синий, жёлтый, зелёный, малиновый, серый, коричневый, чёрный), лист ватмана с заготовленной картиной в черно – белых тонах, фетр, лоточки под фетр, магнитофон, аудиозаписи, коврики, сухой душ, подарки для детей, цветок, большая напольная ваза, магнитный мольберт, магниты, три стола.

Ход занятия:

1. Вступление.

Цель: создание мотивации, настрой на совместную деятельность.

Каждый знает без сомнения,
 Что такое настроение.
 Иногда мы веселимся,
 Иногда скучаем мы,
 Часто хочется взбодриться,
 Но бываем и грустны.

Очень странное явление –
 Перемена настроения.
 Всем ребятам важно знать,
 Что не стоит унывать.
 Поскорее собираемся –
 В страну чудесную отправляемся!
 Через ворота мы сейчас пройдем,
 В страну хорошего настроения с Вами попадем (проходят через ворота).

2. Игра «Разноцветное настроение»

Цель: отслеживание своего эмоционального состояния, настроения.

- Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Сейчас ребята открою Вам секрет,
 Настроение имеет свой цвет,
 Цветик – восьмицветик мы найдем,
 Каждый лепесток мы разберем.

(Обсуждаем цвета).

красный – бодрое, активное настроение –
 хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;

желтый – веселое настроение –
 хочется радоваться всему;

зеленый – общительное настроение –
 хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть с ними;

синий – спокойное настроение –
 хочется спокойно поиграть, послушать
 интересную книгу, посмотреть в окно;

малиновый – мне трудно понять свое настроение, и не слишком хорошее, и не слишком плохое;

серый – скучное настроение –
 не знаю чем заняться;

коричневый – сердитое настроение –
 я злюсь, я обижен;

черный – грустное настроение –
 мне грустно, я расстроен.

- А сейчас ребята предлагаю Вам выбрать лепесток цветом, который соответствует вашему настроению в данный момент и сделать цветик – восьмицветик вашего настроения. Дети обозначают цветом свое настроение.

- Спасибо, мне очень приятно, что у многих из вас сейчас хорошее настроение. А тем ребятам, у кого оно не очень хорошее, мы сейчас поможем.

3. Игра «Добрые слова»

Цель: положительный настрой, развитие чувства единства.

(- Ребята посмотрите, в нашей волшебной стране есть корзина с клубками. Обсуждение.) Какого цвета мы с Вами выберем клубок, который смог бы разукрасить наше настроение яркими красками, и оно бы стало бодрым, активным, хотелось бы бегать, прыгать, играть.

- Ребята вставайте в круг.

- Будем мы клубок передавать,

Добрые слова, про соседа, называть.

Я начну.

Передаем клубок по кругу, говорим ласковые слова.

Пример: Я очень рада, что Дима в нашей группе есть, так как он у нас очень веселый.

Круг клубочек обежал,

Крепче дружбу завязал.

Вы клубочек отпустите,

Дружбой нашей дорожите,

Настроенье сохраните.

4. Танцевальная терапия.

Цель: изменение эмоционального состояния музыкальными средствами, эмоциональная разрядка, сближение детей, развитие внимания.

- Музыкальные движения повышают настроенье.

Некогда нам унывать – будем дружно танцевать.

(Музыка: «Танец маленьких утят») - Ребята повторяйте за мной.

4. Работа с пиктограммами.

Цель: изучение и закрепление различных эмоциональных состояний.

5. Упражнение на релаксацию.

Цель: обучение методам саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения.

- Радостному настроению помогает расслабление.

Примите удобную для Вас позу. Вытянитесь и расслабьтесь. Закройте глаза, **Музыка для релаксации «Дождик»**, погладьте себя по голове и скажите себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая».

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Чуть слышно ваше дыхание. Вдох-выдох. Ярко светит солнце, и вы чувствуете себя всё лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Всем телом вы ощущаете тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны. Вы чувствуете себя спокойным и счастливым. Вы наслаждаетесь покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... Вдох-выдох. (выключить музыку через 10 секунд). А теперь откройте глаза. Потянулись, улыбнулись и проснулись. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое и весёлое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня. Поднимаемся, убираем коврики.

4. Арт-терапевтическое упражнение «Чудесная страна»

Цель: выражение чувств и эмоций через совместную изобразительную деятельность, сплочение детского коллектива.

- Ребята посмотрите на картину, как вы думаете, какое настроение было у художника в тот момент, когда он рисовал картину? *Ответы детей.*

- А сейчас давайте вместе

Оживим страну чудесную.

Настроенье проявите,

И страну вы оживите,

Хочешь, нарисуй картину,

Хочешь ясную долину,

Можешь дождик, ручеек,

Или желтый цветок,
Можешь радугу, поля,
Или синие моря,
И деревья и кусты,
Нарисуй, что хочешь ты.
- А помогут Вам в этом фигуры

Работа сопровождается классической музыкой.

Ребята посмотрите от нашего хорошего настроения распустился цветок.

7. Сюрпризный момент (подарки).

8. Упражнение «Сухой душ»

Цель: создание и сохранение позитивной установки.

Очень жаль нам расставаться,
Но пришла пора прощаться.
Через ворота мы сейчас пройдем,
В детский сад мы с Вами попадем.

Детям предлагается пройти через «Волшебные ворота».

- Почувствуйте, как струйки касаются вашего лица и рук. Все печали, обиды, скука и грусть остаются позади. А вы заряжаетесь бодростью, активностью, радостью. Заряд хорошего настроения, приобретённый в чудесной стране, сохранится в вас надолго.

ЗАНЯТИЕ 2

«Путешествие в снежное королевство»

Цели:

- активизация различных функций центральной нервной системы за счет обогащенной мультисенсорной среды;
- развитие тактильных и зрительных анализаторов;
- стимулирование воображения.
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия.

Ход занятия:

Педагог-психолог в руках держит волшебный цветок и приглашает детей в сказочное королевство. Ребята, предлагаю вам сегодня совершить сказочное путешествие в снежное королевство. Пригласила нас туда метелица войдём мы по волшебной позёмке (Вход по волшебной нити с контролёром)

Этюд со снежинками игры со снежинками. Посмотрите как тут красиво, идёт волшебный снег. Как мы боремся со страхами (поиграть, нарисовать и порвать) Давайте научим этому снежинку посадите её на руку. Пано бесконечность.

Игры в бассейне со снежными льдинками. Медленно опустите руки в льдинки, а теперь уберите. Холодно? (повторить несколько раз) Поиграйте льдинками. (Медленные ножки, быстрые ножки)

Релаксация «Снежинки»

Представьте себе, что вы все превратились в снежинки. Вы летите с облаков на землю. Ветерок кружит вас по воздуху и не даёт вам упасть. Вы затеяли танец. Вы то кружитесь, то ветерок вас относит куда-то в сторону. Несколько снежинок сцепились вместе и закружились в хороводе. Снежинки все разные: весёлые, грустные, сердитые, мечтательные или удивлённые. Кто-то сердится на ветер, кто-то радуется тому, что наступила зима, кто-то из вас удивился, увидев людей, деревья, зверей, дома. Наконец ветер стихает, и вы все плавно спускаетесь на землю, деревья, крыши домов, где вас уже ждут ваши друзья... Человечкам покажем настроение и выйдем по волшебной ниточке позёмке.

ЗАНЯТИЕ «ВЕСНА».

Цели занятия: Обобщение и закрепление знаний о весеннем периоде. Развитие умения входить в игровую ситуацию, действовать в воображаемом плане, использовать предметы-заместители, учить переносить в игру увиденное в процессе экскурсий, показов и т. д. Развитие умения пользоваться накопленным словарем, воспитание умения вслушиваться в музыкальное произведение, чувствовать определенное настроение, создаваемое характером музыки, развитие воображения, памяти.

Оборудование: зеркальный шар, сухой бассейн, панель «искрящийся ковер», световая труба с пузырьками, «водопад» из светооптических волокон панно «Цветы», кассета с музыкой П.И. Чайковского «Времена года».

Ритуал приветствия: «Здравствуйтесь ребята! Давайте сядем в круг. У меня в руке тот же самый волшебный мячик. Помните его? Когда он окажется у вас в руках назовите, какое у вас сегодня настроение».

Разминка:

Раз присели, два привстали

Руки кверху все подняли

Сели, встали, сели, встали

Ванькой-встанькой словно встали

Руки к телу все прижали

Заниматься все начали!

Мы сегодня опять попадем в лес. Посмотрите, все еще лежит снег, но что это? Он стал темнеть, таять. Почему, ребята? Правильно, стало солнышко жарче пригревать, ведь наступила весна. Ох, какое яркое, горячее солнышко! (Зеркальный шар) Как нагрело оно все вокруг (водяной матрац с подогревом). Растаял лед на реке и поднялись волны (дети раскачивают водяной матрац).

Солнышко лучиком коснулось берега, и вот уже показалась темная, влажная земля (искрящийся ковер). Как называются такие островки земли? Проталины. На проталинах показались первые цветы, подснежники. Почему они так называются, объясните, пожалуйста. Конечно, ведь они из-под снега появляются.

Давайте побываем и в лесу. Вы — деревья. Распрямите стволы, раскиньте ветки (дети поднимают руки). Вот лучики солнышка коснулись веточек (коснутся рук детей световодами) и — что это? — проснулись деревья, набухли почки, показались зеленые листочки. А теперь, посмотрите, распускаются большие белые, розовые цветы (включить панно «Цветы»). Какие же деревья цветут так? Фруктовые. Ты, Петя, какое дерево? Яблоня, ты — груша, ты — слива, вишня. А теперь мы другие деревья — черемуха с белыми кистями, нежные фиолетовые цветы показались и на сирени. Скромные сережки на березке, осине.

Давайте послушаем, что мы слышим? (Пение птиц). Прилетели птицы. Какие, кто помнит? Да, ласточки, грачи, скворцы. Теперь они будут вить гнезда. Подойдите, потрогайте — вот на таком шершавом, темном суку появится гнездо. Для него нужны гибкие, тонкие прутики, соломинки, стебельки трав, а внутри птички положат теплый, мягкий пух. Вот уже и птенчики вылупились. Запищали, зачирикали — попробуйте показать, как.

Весной у людей тоже много дела: кто помнит, что делают весной в поле? Правильно, вскапывают землю, готовят к посеву, сажают семена. Вот поле, покажите, как это нужно делать.

О, на лугу уже показалась первая травка. На солнечном месте она густая — давайте полежим (сухой бассейн). Наверху небо, вокруг трава и желтые цветы — сначала расцвела мать-и-мачеха, а потом одуванчики. Зажужжали пчелы, полетели бабочки, садятся с цветка на цветок (панно «Цветы»). Хорошо на лугу! Послушайте, какая нежная музыка — ее написал П. И. Чайковский и называется она «Подснежник». Полежим и послушаем. О чем вам напомнила эта музыка? Похожа она на ласковую весну, когда расцветают первые цветы, распускаются на деревьях листья, возвращаются птицы, на полях появляются ростки? Давайте вспомним, что еще можно рассказать про весну. (Ответы детей). Молодцы!

Аналогично приведенным занятиям можно проводить игровые занятия, рассказывающие о лете и осени. При составлении занятия о лете возможно следующее использование стимулов сенсорной

комнаты: сухой бассейн может быть лугом с цветами, полем с пшеницей, речкой, песком на пляже, шарики — камушки, плоды, брызги, пятна от шара — дождь, бабочки, птицы, водяной матрас — теплое море, пляж, теплый песок, трубы с пузырьками — волны, светящаяся труба — звездное небо, световоды — струи воды, ветки растений, ковер с блестками — блеск воды.

В занятии, посвященном осени, сухой бассейн может быть кучей сухих листьев, водяной матрас — теплая полянка, трубы с пузырьками -солнышко светит, светящаяся труба — птицы улетают, световоды — дождь, ковер с блестками — первые снежинки, пятна от шара — листья падают, стенд — разнообразные плоды.

Подобные занятия в сенсорной комнате положительно сказываются на психическом и эмоциональном развитии детей. Необходимо учитывать, что для получения стойких улучшений подобные занятия должны проводиться регулярно.

Упражнение «Сухой душ»

Цель: снятие психомышечного напряжения, страха прикосновения.

А сейчас давайте подойдем к этому цветному водопаду. (Сухой душ.) Слушайте меня внимательно: я буду говорить, кто с какой стороны будет проходить под водопадом. - Какого цвета струйки воды? Выходя из-под водопада, вы будете говорить мне, какое у вас настроение и что вы чувствовали под струйками воды. (Дети высказывают свои чувства, впечатления).

Упражнение «Крылья».

Цель: способствовать самовыражению детей.

Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Педагог просит детей представить, что у них появились крылья, они теперь умеют летать. Куда они полетят? С кем? Что увидят? Дети не открывая глаза, придумывают, а затем открывают глаза и рассказывают о своих фантазиях

группе.

Беседа.

Чтение стихотворения.

Ой, смотрите, кто – то там ползет!

На себе он домик свой везет...

И волшебное это мгновение

Вызывает у всех удивление!

«Сегодня мы с вами поговорим

о таком чувстве, как удивление».

Показ пиктограммы и картинок с изображением удивления.

«Ребята, давайте опишем лицо удивленного человека. Что происходит с его лицом? С бровями?.. Правильно, они подняты вверх. С глазами?... Они широко открыты. С губами?... Они растянуты и похожи на букву «о»».

Детям раздаются зеркала, педагог просит показать удивление и рассмотреть его в зеркале, проговорив при этом следующие слова: «Вот это да!»

Игра «Дартс».

Цель: снятие негативных эмоций, раздражения.

К стене прикрепляется мишень. Нужно попасть в мишень с помощью мешочков, наполненных разным содержанием (фасоль, горох...).

«Ребята самое главное в игре – это сила, с которой бросается мешочек. Она должна быть такой же, как ваше раздражение. Вспомните ситуацию, когда вы были очень злы на кого – ни будь или на что –ни будь. Кто вспомнил, подходите ко мне, берите мешочек, заканчивает предложение: «Я

разозлился, когда...» и бросает мешочек в мишень» «Теперь вы знаете, что может разозлить ваших ребят. Надеюсь, что это поможет вам понимать друг друга, быть внимательными и терпимыми».

Упражнение «Доброе животное».

Цель: развивать чувство единства.

«Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох –выдох (Зр.) Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад и еще раз». «Подводное царство»

Упражнение «Пузырьковая колонна»

Психолог подводит детей к пузырьковой колонне, обращает их внимание на изменение цвета воды, появляющиеся пузырьки, плавающих рыбок и легкую вибрацию.

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Упражнение «Какое у тебя настроение» Педагог-психолог (предложив детям подойти к столу и рассмотреть пиктограммы, веселую и грустную). Возьмите магнитный смайлик (пиктограмму), которая соответствует вашему настроению и повести на магнитную доску. До свидания!

«Спонтанный танец»

Цель: мышечное расслабление; пространственная ориентировка; улучшение эмоционального фона; развитие двигательной раскрепощенности.

Детям предлагается произвольно двигаться в танце (под музыку) по комнате. Можно предложить представить себя птицей, каким-либо животным или сказочным героем и др. Дети любят это упражнение и, выполняя его, не испытывают стеснения друг перед другом.

«У водопада»

Выполняется при использовании фонтанов.

Цель: общая релаксация; развитие слуха, воображения и коммуникации.

Дети полукругом размещаются у фонтанов, принимают удобное положение и вслушиваются в шум стекающей воды. При этом необходимо закрыть глазки и включить воображение, для того чтобы оказаться на красивом острове у водопада. Представить, какой водопад, войти в него, поплескаться, почувствовать, какая вода, и пр. По окончании упражнения проводится обсуждение: кому удалось представить себе водопад? Рассказать, что он там видел, смог ли почувствовать воду.

«В лесу у ручья»

Цель: общая релаксация; развитие слуха, воображения и коммуникации.

Для этого упражнения также используются фонтаны. Упражнение проводится аналогично представленному выше.

«На космическом корабле»

Выполняется с использованием прибора «Бесконечность».

Цель: тренировка и укрепление глазной мышцы, развитие глазодвигательной координации.

Детям предлагается представить себя на космическом корабле, посмотреть в иллюминатор и представить, что там, где-то далеко, видна наша планета. Обязательное условие: смотрим на ближайший круг, а затем на отдаленный. Ведется разговор о том, что же дети смогли увидеть.

«Мои эмоции»

Цель: создание положительного эмоционального состояния; мотивирование детей на изучение эмоционального мира; способность осознавать эмоции.

Дети по очереди подходят к зеркалу и показывают эмоцию, которая ребенку на данный момент близка, а остальные дети отгадывают и называют ее. Далее ведется обсуждение, почему люди испытывают те или иные эмоции.

«Кривые зеркала»

Цель: создание положительного эмоционального состояния.

Детям предлагается представить себя в комнате смеха.

Кривые зеркала помогают разрядить отрицательные эмоции и зарядиться положительными, произвольная двигательная активность помогает снять мышечное напряжение.

«На Северный полюс»

Цель: формирование восприятия цвета, мышечная релаксация, создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков.

Дети удобно располагаются в креслах-пуфиках и закрывают глаза.

Далее говорится, что сейчас все отправятся в полет на Северный полюс, где смогут полюбоваться северным сиянием. Включается прибор динамической заливки, дети открывают глазки и любуются переливами цветов; идет обсуждение.

«Мысленная картина»

Выполняется с использованием воздушно-пузырьковой колонны, звездного панно.

Цель: создание хорошего настроения; тренировка зрительной памяти.

Детей просят посмотреть на звездное панно (воздушно-пузырьковую колонну), закрыть глазки и попытаться удержать увиденное в памяти. Обсуждение: удалось ли удержать в памяти увиденное с закрытыми глазами?

«Писатели звездных историй»

Цель игры: развитие коммуникации группы; раскрепощение; развитие речи, воображения; мышечное расслабление.

Дети устраиваются полукругом, сидя в креслах-пуфиках напротив звездного панно, и делятся на команды. Каждой команде надо придумать историю о дальней планете, галактике и т.д., при этом объект заранее выбирается на панно. Затем каждая команда по очереди рассказывает свою историю. В конце игры подводим итоги: чей рассказ был интереснее, насыщеннее событиями? Дети могут подходить и ощупывать панно, выбирая звезду, что способствует стимуляции зрительных и тактильных анализаторов.

«Звездочеты»

Для игры используется звездное панно.

Цель: стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие зрительной координации.

Детей просят зрительно подсчитать количество звезд на панно – это способствует развитию зрительной координации, зрительному удержанию объекта, тренирует зоркость. Если кому-то не удастся удержать количество звезд зрительно, могут подойти и сосчитать звезды пальчиком на самом панно.

«Коса»

Цель: развитие мелкой моторики, стимуляция зрительных и тактильных анализаторов.

Это упражнение выполняется с помощью световой каскадирующей трубы «Веселый фонтан» и оптико-волоконного пучка «Звездный дождь».

Дети устраиваются рядом с этими приборами и перебирают волокна, заплетают косы. Общаются. Упражнение оказывает релаксационное действие.

«Золотая рыбка»

Цель игры: сплочение детского коллектива; зарядка положительными эмоциями; развитие коммуникативных навыков; стимуляция зрительных и тактильных анализаторов; развитие цветового восприятия; релаксационный эффект.

Для игры используется воздушно-пузырьковая колонна с рыбками. Дети устраиваются вокруг колонны, выбирают каждый себе рыбку по цвету и наблюдают за подъемом и спусканием рыбок под воздействием воздуха. Создается соревновательная обстановка.

«Что я чувствую, когда слушаю музыку»

Цель: мышечная релаксация; развитие слуха; развитие способности понимать свои чувства.

Детям предлагается принять удобное положение в креслах-пуфиках и послушать музыку. После прослушивания ведется обсуждение: что же я чувствую, когда слушаю музыку? Отмечается, что

разная музыка может вызывать разные чувства. Как правило, это связано с ассоциативной памятью, с жизненными событиями.

«Солнечные зайчики»

Цель игры: мышечное расслабление; снижение напряжения; создание положительного эмоционального фона; развитие восприятия цвета.

Включается зеркальный шар (дети находятся в спокойном состоянии), который рассеивает на полу разного цвета блики (зайчики). Два ребенка выбирают себе цвета, затем включается музыка; пока она звучит, дети ходят только по своим «зайчикам», когда музыка закончится, в игру вступают другие участники. Ходить надо аккуратно, не толкая друг друга. Это двигательное занятие способствует непроизвольному мышечному расслаблению, снижению напряжения. Каждое упражнение или игра сопровождается легкой музыкой, звуками природы, шумом прибоя и т.д. Музыка вызывает положительные эмоции, тонизирует центральную нервную систему, активизирует иммунную систему организма.

Колонки музыкального центра должны располагаться так, чтобы звук равномерно распространялся по комнате.

Конспект (контрольное занятие)

игрового тренинга с детьми 4-5 лет «Путешествие в волшебный лес»

Цель: Сохранение и укрепление психофизиологического и эмоционального здоровья воспитанников с помощью мультисенсорной среды тёмной 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 детей и взаимодействия друг с другом на примерах сказочных сюжетов и персонажей.

Музыкальное сопровождение: аудиозапись «Малыш в лесу»

1. Ритуал вхождения

Педагог-психолог: Ребята, сегодня нас ждёт увлекательное приключение, мы отправляемся в волшебный лес. Хотите посмотреть, какие есть чудеса в волшебном лесу? Чтобы войти нам нужно сказать волшебные слова «Раз-два повернись в лесу волшебном появись». Во время нашего путешествия будем соблюдать **Правила поведения**, давайте их вспомним

1. Беречь оборудование и верить в чудеса.
 2. Не драться.
 3. Когда один говорит, другие слушают.
 4. Играть, не отказываться.
 5. Быть честным.
- Умницы!

Смотрите ребята, злая волшебница узнала, что мы идём в волшебный лес и сделала нам на дороге препятствия. Пройти нужно вот такой дорожке наступая на кочки мешочки 5 раз. Вот мы и пришли на полянку. Молодцы, ребята вы справились с этим заданием. А справиться с ним могли только уверенные дети.

Задание 2

Примите позу уверенного человека

Выше голову держи,

Никогда не робей!

Чётко громко говори

И смотри веселей

Умницы! Сразу видно, что в волшебный лес пришли уверенные дети.

Задание 3 Этюд со светлячками. Ребята, посмотрите как красиво вокруг, полюбуйтесь. Вы, знаете ребята, здесь живут светлячки. Протяните к ним ладошки. Давайте поймем светлячка и посадим его на ладошку, а теперь сожмём кулачок, чтобы он не улетел, но так, чтобы им не было больно. Поднесите кулачок к уху и послушайте, как громко поют. ЖЖЖЖ жужжат потому, что сердятся. Знаете почему. Они наверное боятся. Подуйте на него чтобы он не боялись улыбнитесь ему Поднесите кулачок к уху и послушайте, а теперь они жужжат тихо. ЖЖЖЖ им нравится как вы с ним играете протяните ладошки и раскройте и отпустите светлячков. Полюбуйтесь, как они полетели. Знаете, ребята они зовут вас с ними поиграть.

Задание 4. Догонялки со светлячками. Ой, как нам хорошо было играть. Какие мы испытывали эмоции хорошие положительные. Подходят к компьютеру и разговаривают об эмоциях.

Задание 5. Беседа об эмоциях у солнышка. «Кривое зеркало». Здесь в лесу живёт Волшебник кривого зеркала вы знаете он добрый и всегда ждёт вас в гости. У него на полянке растут ромашки и все с разным настроением. Соберём для него ромашки.

Я предлагаю вам отправиться дальше в путешествие к волшебному озеру.

Задание 6. Игры в сухом бассейне у озера (*Массаж и укрепление мышц верхних и нижних конечностей координация работы позвоночника, повышение опорности рук*)

Смотрите сколько, много шариков, как капельки воды. Потрогайте руками, какие они гладкие, прохладные

И.п. ребенок стоит перед бассейном

Упражнение № 1 Потрогайте руками, поиграйте, пошалите, баловные ручки. Ой сколько брызг.

Упражнение № 2 «Солнышко» Предложить опустить в «воду» обе руки и обеими «нарисовать» солнце (вращательные движения обеих рук одновременно) 3-4 раза.

Упражнение № 3 Солнце, брызги воды, что образовалось «Радуга» Предложить малышу «нарисовать» радугу (одновременные движения обеими руками слева направо и обратно). 3-4 раза

А теперь садимся на уголки в озере.

Для ног игра **«Кричалки, молчанки, шепталки»**.

А теперь поиграем в игру «Кто больше наберёт шариков - капелек?» Родители нам помогают считают шарики.

Продолжим наше путешествие отправляемся на полянку Давайте вспомним как мы боремся со страхами?

Ответы детей (с помощью волшебной палочки, друзья помогают, нарисовать страх порвать и выбросить, нарисовать скомкать и выбросить, можно рассмешить страх, можно с ним поиграть).

Мимическая гимнастика *«Победи свой страх»*

Страхи нас пугают,
Корчат злые рожи,
Станем на секундочку
Мы на них похожи. (*Злость*)

Покажите-ка мне все,

Как можно их испугаться? (*Испуг*)
«Как будто» бы заплачем,

И станем обижаться. (*Обида*)
Теперь за руки возьмёмся,

Страхам дружно улыбнёмся! (*Радость*)
Три раза хлопнем,
Три раза топнем,
Руки вверх поднимем,
и все громко крикнем:
«Не боюсь!»
Ещё раз: **«Не боюсь!»**

Снова улыбаемся,
даже рассмеемся!

Задание 7 Игра «Баба Яга»

Мы с вами выучили считалку и, когда захотите рассердиться или сказать грубость, прочитайте её наизусть.

Считалка

Раз, два, три, четыре, пять

Грубость я хотел сказать

Но сумел себя сдержат

Раз, два, три, четыре, пять

Быстро выдохну, вдохнул...

И на злость рукой махнул.

Раз, два, три, четыре, пять

Теперь можно продолжать.

Задание 8. Продолжаем путешествие к волшебному колодцу. Загляните ребята какой он глубокий (У пано бесконечность) Протяните свою руку. Посадите свой страх на ладошку и отправьте свой страх по огонькам по спирали отправим его далеко далеко и сдуем с ладошки).

Знаете ребята вы такие умницы, знаете столько много правил поведения, умеете бороться со страхами, что я вас отпущу погулять по волшебному лесу, но как только зазвенит волшебный колокольчик, я вас жду здесь на полянке.

Задание 9 Самостоятельные игры детей. «Игра собери бусинки», «Машинки едут через дорогу»

Много мы играли пора отдохнуть.

Задание 10. Релаксация

Легли в позу бабочки, цветок.

и у него вырос цветок.

Ты лети лети листок через запад на восток через север через юг

Упражнение «Какое у тебя настроение» на компьютере показывают какое настроение после занятия. Человечкам выбирают эмоции.

Ритуал выхода «Мы играли отдыхали ни кого не обижали, а теперь пришла пора всем сказать пока, пока».

Ну, что же ребята наше путешествие подошло к концу. Говорим волшебные слова «Раз два повернись в группе снова появишься»

Конспект игрового тренинга с детьми 5-6 лет

«Путешествие в замок дружбы».

ЦЕЛЬ: Сохранение и укрепление психофизиологического и эмоционального здоровья воспитанников с помощью мультисенсорной среды тёмной сенсорной комнаты.

ЗАДАЧИ:

1. Обобщить и расширить знания детей о таких понятиях как "друг", "дружба".
2. Закрепить у детей знание качеств и эмоций человека, помогающими и мешающими дружбе.
3. Совершенствовать умение участвовать в совместной игре, работать в команде.
4. Выполнить профилактику психофизических и эмоциональных нагрузок.
5. Формировать восприятия цвета, звука, ритма, согласованности движений собственного тела.
6. Развивать коммуникативные навыки и умения.
7. Достигать эффекта релаксации.

Музыкальное сопровождение: Звучит аудиозапись песни «Дружба начинается с улыбки».

1 РИТУАЛ ВХОЖДЕНИЯ

Педагог-психолог: Ребята, сегодня нас ждёт увлекательное приключение, приглашаю вас отправится в путешествие в замок дружбы. Хотите посмотреть, какие есть чудеса в этом замке? Мы не можем войти висит огромный замок.

2 УПРАЖНЕНИЕ «НАЙДИ СВОЙ КЛЮЧ»

В моем замке ты поверь
Заперта надежно дверь,
Если хочешь ты войти,
Постарайся ключ найти.

Ключом будет знание **ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ**, давайте их вспомним

1. Беречь оборудование.
 2. Когда один говорит, другие слушают.
 3. Играть, не отказываться.
- Умницы! Замок открылся

Смотрите ребята, злая волшебница узнала, что мы идём в волшебный замок и сделала нам на дороге препятствия. Пройти нужно вот такой дорожке наступая на кочки мешочки 5 раз. А вести вас будет друг. Один ребёнок честно закрывает глаза, а другой ведёт. Молодцы, ребята вы справились с этим заданием.

3.УПРАЖНЕНИЕ «ДРУГ К ДРУЖКЕ».

В этой игре нужно делать всё очень быстро, внимательно слушать задания.

Как только я скажу фразу «друг к дружке», вы должны найти себе партнёра и пожать ему руку, а дальше здороваться теми частями тела, которые я буду называть. Каждый раз, как только я буду говорить «друг к дружке», вы должны будете найти себе нового партнёра.

- Ухо к уху;
- нос к носу;
- лоб ко лбу;
- колено к колену;
- локоть к локтю;
- спина к спине;
- плечо к плечу (проиграть 3-4 раза)

Дети показывают, как по - разному можно приветствовать друг друга. Приветствуя не забывайте улыбаться друг другу. А почему необходимо улыбаться Дружба начинается с чего? С улыбки! Верно! Добрая открытая улыбка всегда привлекает сердца людей. Улыбающийся человек настроен доброжелательно. Это секрет дружбы: «Чаще улыбайся - и у тебя будет много друзей». Давайте глядя соседу в глаза, подарим самую добрую и приветливую улыбку.

4 ЗАДАНИЕ ЭТЮД «ДОЖДИК»

Представьте себе, что набежала тучка, и пошёл дождик. И тут вам на нос упала капелька дождя, а теперь на щеку, на другую щеку, на лоб. Вы услышали, как сначала редкие капли застучали по крыше. (Дети хлопают в ладоши в ускоряющемся темпе соответственно словам педагога). Но вот дождик усиливается, капли падают чаще и чаще. Уже их много на земле. Давай с ними поиграем. Догоните их. Капель много, падают они часто-часто-настоящий ливень, который смочил всю землю, дал напиток цветам, травам и деревьям! От игр с капельками нам стало весело и легко.

1. А одна капелька смогла бы это сделать? Нет, правильно весело, когда их много.
2. А один человек может прожить на свете?
3. А кто ему нужен? Близкие и друзья .
4. Что такое Дружба?

Близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности и общих интересах

5. А как вы думаете, кому легче и интереснее жить - человеку одинокому или человеку у которого есть друзья?

6. Ребята, а вы дружные? Поднимите руки те, у кого есть друзья. (Дети поднимают руки)

5 УПРАЖНЕНИЕ «ШАРИК ПО КРУГУ»

Как подружиться с человеком? Нужно знать правила Дружбы.

Поможет нам в этом шарик ведь **«Не секрет, что друзья не растут в огороде**

Вспоминают **ПРАВИЛА ДРУЖБЫ**

1. Быть добрым
2. Без крика и ссор договариваться
3. Вежливо обращаться с просьбой
4. Делиться игрушками
5. Быть заботливым к другу.
6. Сочувствовать другу.
8. Радоваться вместе с другом
9. Не зазнаваться
10. Не завидовать если друг знает больше.
11. Если обидел друга извиниться
12. Стараться сделать что-то приятное для друга.
13. Стараться сделать хорошее другу.
14. Если у друга беда, то вместе погрустить.

*Круг наш шарик оббежал,
Крепче дружбу завязал.
Вы наш шарик отпустите,
Дружбой крепкой дорожите,*

6 ЗАДАНИЕ БЕСЕДА ОБ ЭМОЦИЯХ У СОЛНЫШКА

Чтобы дружить с человеком мы должны знать его эмоции и они нам тоже помогут разобраться в настроении человека.

Показываю на эмоцию, а вы называете эмоцию и говорите фразу **ВО САДУ САДОЧКЕ
ВЫРОСЛА МАЛИНКА**

7 ЗАДАНИЕ ИГРЫ В СУХОМ БАСЕЙНЕ У ОЗЕРА (*Массаж и укрепление мышц верхних и нижних конечностей координация работы позвоночника, повышение опорности рук*)

Смотрите сколько, много шариков, как капельки воды. Потрогайте руками, какие они гладкие, прохладные

1. «**ВОЛНЫ**» двигают шарами как можно быстрее
 2. «**ПОГРЕЕМ НОГИ**» опускаем ноги в бассейн, по хлопку поднимаем на бортики
 3. «**ЛОВКИЕ НОГИ**» Дети сидят на бортиках бассейна и стараются ногами поднять шарики.
- Усложнение: поднимать шарики указанное количество шариков.

8 ЗАДАНИЕ СЧИТАЛКА Мы с вами выучили считалку

Раз, два, три, четыре, пять- БУДУ ГРОМКО Я СЧИТАТЬ,
Раз, два, три, четыре, пять- БУДУ ТИХО ПОВТОРЯТЬ,
.....- можно даже промолчать,
Раз, два, три, четыре, пять- еле слышно прошептать,
Раз, два, три, четыре, пять- ГРОМЧЕ БУДУ ПРОДОЛЖАТЬ,
Раз, два, три, четыре, пять – снова я начну считать!

9 ЗАДАНИЕ «ИГРА ДРАКОН»

10 ЗАДАНИЕ

«ПУТЕШЕСТВИЕ К ВОЛШЕБНОМУ КОЛОДЦУ» Продолжаем путешествие к волшебному колодцу. Загляните ребята какой он глубокий (У пано бесконечность) Протяните свою руку другу. Посадите свой страх на ладошку и отправьте свой страх по огонькам по спирали отправим его далеко далеко и сдуем с ладошки).

Раскрыть ценности жизненные помогает народная мудрость. Русские пословицы и поговорки помогут детям разобраться в вопросах дружбы .

11 ПОСЛОВИЦЫ О ДРУЖБЕ

1. Птица сильна крылами, а человек друзьями.
2. Не мил свет, коли друга нет.
3. Крепкую дружбу топором не разрубишь.
4. Старый друг лучше новых двух.
5. Нету друга - так ищи, а нашёл, так береги.
6. Дружба и братство - дороже любого богатства.
7. Дружба дороже денег.
8. Помогай другу везде не оставляй его в беде.

9. Дружба заботой и подмогой крепка.
10. Скажи мне кто твой друг и я скажу кто ты.
11. Дружба великая сила
12. Дружба крепка не лестью, а правдой и честью.
14. Не имей сто рублей, а имей сто друзей
16. Там, где дружат – (живут, не тужат).

Мы научились многим правилам поведения и смело можем отправиться по замку гулять, но как только зазвонит волшебный колокольчик вы вернётесь назад.

12 ЗАДАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ ДЕТЕЙ

1. Стол-песочница с подсветкой (Крупнозернистый песок)
2. Набор Пертра выдвигают круп ные бусины
3. Набор Пертра выдвигают мелкие бусины
4. Кубики Кооса
5. Стол-песочница с подсветкой (мелкозернистый песок)
6. КОМПЬЮТЕР

Звонит колокольчик

13 ЗАДАНИЕ ИГРА «МИРИЛКА» Педагог-психолог: Ребята, как вы думаете, а бывает такое, что настоящие друзья могут поссориться? (Ответы детей).

А что нужно сделать, когда друзья поссорятся? (ответы детей) .

Правильно, нужно помириться. (Дети держатся мизинчиками, в конце обнимают друг друга).

ПОСЛОВИЦА «ВСЯКАЯ ССОРА КРАСНА ПРИМИРЕНЬЕМ»

Друг, прости

Мы дрались и обзывались

Обижались и ругались

Но решили помириться

Нам не трудно извиниться

Руку дай, мирись, мирись

Друг, прости и улыбнись

(Стали по кругу и обнялись за плечи)

14.РЕЛАКСАЦИЯ

К нам пришла «Фея сна».

Дети ложатся по кругу делают «Солнышко». Звучит музыка к детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке - это фея сна (мальчик - волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот ложится. Затем фея обходит остальных детей, касаясь их волшебной палочкой. Фея смотрит на детей: все спят, улыбается и тихонько то же ложится.

«ХОЛОДНО – ЖАРКО» Реснички опускаются глазки закрываются Представьте, что вы лежите на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).

Психолог Отдохнули ? Королевское настроение у кого?

Дети У меня

Психолог:

Ну что же ребята, вот и подошло к концу наше приключение.

Пора нам возвращаться

Осталось попрощаться!

15 УПРАЖНЕНИЕ - ПРОЩАНИЕ

Дети ставят свои кулачки в единый «столбик». Педагог толкает и столбик рушится. Почему же столбик рухнул? Он был не крепкий.

Так и наша дружба: очень хрупкая и легко может сломаться. Выстраивать отношения очень долго, а разрушить можно за одно мгновение. Строим столбик пусть он будет ровный крепкий, как ваша дружба. Берегите дружбу и своих друзей. «Один за всех и все за одного» и убирают кулачки.

Ну, что же ребята наше путешествие подошло к концу.

Мы на миг закроем глазки,
Открываем – мы не в замке.
В детский сад нам всем пора.
До свиданья, детвора.

Говорят волшебное слово и уходят.

Конспект открытого занятия для детей 5-6 лет
тема «Морские приключения»

Цель:

- продолжать развивать психические процессы: произвольное внимание, его устойчивость и переключаемость; умственные способности, элементы логического мышления; память, воображение, восприятие;
- закреплять знания о здоровом образе жизни, безопасном поведении;
- быстроту реакции, ловкость, навыки взаимопонимания и согласованности партнёрских действий;
- воспитывать коллективизм, содружество, эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку.

Материалы: сундучок с сокровищами, аудиозапись «Шум моря», «Звуки леса», ниточки, бусинки, бинокль, морские животные для украшения сенсорной комнаты (папуасики, мартышки).

1. РИТУАЛ ВХОЖДЕНИЯ. Ребята, предлагаю вам сегодня отправиться в интересное и увлекательное путешествие по морю, к островам на поиск сокровища. Путь наш будет долог и труден, и нам надо будет выполнить немало разных заданий для этого нам необходимо создать команду. Вы готовы? Что нам нужно обязательно помнить и знать, чтобы выжить в трудных условиях?

2. Дети: Правила поведения

Психолог: А какие мы знаем правила?

Дети:

1. Беречь оборудование
2. Когда один говорит, другие слушают
3. Играть, не отказываться
5. Не нарушать дисциплину
6. Говорить спокойно

3. «ТРОПА» Добираться на остров мы будем по морю, через препятствия. А поведёт нас в путь капитан.

Капитан: Свистать всех наверх! Поднять якорь! Полный вперёд!

Дети: Есть полный вперёд! (входят по тропе, взявшись за руки)

Психолог Чтобы плавать на кораблях нужно уметь сохранять равновесие во время шторма. Матросы, вам нужно быстро пройти по канату и не упасть, не сойти с него. Ступни ставить - строго пятка к носку!

Дети заходят и говорят

На дне сокровища лежат!

Вперёд и прочь тревоги!

Ждет где-то нас заветный клад

И новые дороги!

4. ВОТ МЫ И ПРИБЫЛИ НА НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ «ВЕЖЛИВОСТИ».

УПРАЖНЕНИЕ АКТИВАТОР «ЗДРАВСТВУЙ ДРУГ»

Давайте вспомним, как мы умеем приветствовать друг друга.

Здравствуй друг,

Как ты тут?

Где ты был?

Я скучал

Ты пришёл?
Хорошо!

Мы идём гуляем
песни распеваем
Кого не повстречаем
Здоровья пожелаем «Здравствуйте!»

5. ЭТЮД «БАБОЧКА»

Оглянитесь вокруг, какая красота на острове. Какие красивые водопады, как сбегает вода по его уступам, как журчит! Какие красивые растения вокруг! После этого он предлагает представить, что на нос села **бабочка**, она очень красивая и беззащитная, но ей очень одиноко, я предлагаю с ней подружиться и поиграть, вот она полетела и села на нос, движением носа мы её спугнём. (Бабочка села на левый глаз, губы, щеки, лоб, подбородок.)

7. УСТАНОВКА НА УВЕРЕННОСТЬ

Каждый день всегда везде
На занятиях в игре
Громко чётко говорим
Никогда мы не спешим

8. СЧИТАЛКА

В сад как знает детвора,
Ходят с самого утра
И хотели не хотели
Нужно быстро встать с постели
Не скандалить не кричать
И на маму не ворчать

9. ИГРА «ЛИПУЧКИ»

Все дети передвигаются по комнате. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом припевают (приговаривают): «Я - липучка – приставучка, я хочу тебя поймать - будем вместе прилипать!».

Каждого пойманного ребёнка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей «липучей» компании. Затем они вместе ловят других детей.

10. ТЕПЕРЬ МЫ ПОПАЛИ НА ОСТРОВ «ПАПУГАЕВ»

Иногда у наших родных и близких бывает плохое настроение, что нужно сделать, чтобы улучшить настроение? (Сказать что-то доброе, пожалеть, доставить радость. Это не легко и непросто, но если вам удастся, вы будете настоящими волшебниками. Теперь мы представим себя попугайчиками и будем поднимать близким настроение.

«Жили-были два енота и сказали «Гоп!»

9. ПРОДОЛЖИМ ПУТЕШЕСТВИЕ К КРИВОМУ ЗЕРКАЛУ ОСТРОВ «ДРУЗЕЙ»

Игра «А у друга лучше».

Психолог: Кого мы видим в кривом зеркале?

Дети: Своих друзей

«Мои щеки хороши, а у друга лучше.

Мои уши хороши, а у друга лучше.

Моя голова хорошая, а у друга лучше.

Моя спина хороша, а у друга лучше.

Мои колени хорошие, а у друга лучше.

Я и сам весь хорош, но мой друг лучше! (обнимаются)

Психолог: Ребята, посмотрите, обида ушла, и превратилась во что?

Дети: В радость.

«ПОЙМАЙ НИТЬ»

Цель: развитие восприятия, внимания

Инструкция: Мы пришли к водопаду. Посмотрите, нити переливаются разными цветами. Вначале они белые, потом синие, потом становятся фиолетовыми, зелеными и т. д. Сейчас мы поиграем.

Игра на внимание. а вы - ловить нити, но только тогда, когда они загорятся. Когда же они потухнут, вы отпускаете и убегаете.

Отправимся в тихую гавань Игры в сухом бассейне

Игра «Осьминожки»

Цель: снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Детям предлагают представить, что их руки превратились в морских обитателей осьминожек.

Правая рука, осторожно передвигая свои щупальца - пальцы, путешествует по морскому дну в сухом бассейне. Навстречу движется осьминог – левая рука. Увидели друг друга, замерли, потом стали вместе обследовать морское дно.

Упражнение «Осьминожки подняли брызги»

(этюд на выплеск эмоций)

Упражнение «Да – нет»

А сейчас давайте покажем морским обитателям, всё ли мы о них знаем. Отвечайте хором «да» или «нет»: У ерша колючий бок? (да)

Громко лает осьминог? (нет)

В море плавает медуза? (да)

Любит камбала арбузы? (нет)

Дышит воздухом дельфин? (да)

Есть консервы из сардин? (да)

Очень вкусная селёдка? (да)

Плавают кальмары в лодке? (нет)

ИГРА «СОБИРАЕМ ЖЕМЧУГ»

УПРАЖНЕНИЕ «БУСЫ»

Мы с вами собрали жемчуг, из собранных жемчужин нам нужно нанизать бусы (у всех разные)

11. ПОПАЛИ НА ОСТРОВ «ПИРАТОВ».

Ребята как выдумаете, какое настроение у пирата? (ответы детей: гнев, злость). Как вы думаете, почему люди злятся? (Дети рассказывают о причине злости и агрессии. Что может разозлить человека? (ответы детей) Покажите эту эмоцию мимикой и позой. (Дети показывают). Каждый человек испытывают эту эмоцию. Ребята, не стоит стыдиться этого, лучше научиться выражать свой гнев без вреда для окружающих. Посмотрите в зеркало. Вы видите в нем свое отражение. Педагог-психолог включает прибор) Видите, в зеркале появились огоньки. Это волшебный туннель. Посмотрите в него внимательно. Он уносит нас далеко – далеко, мы пробираемся сквозь огоньки все дальше и дальше. Сейчас мы превратим твою злость в один из маленьких огоньков. Посмотри, огонек убежал! Он убегает все глубже и глубже в этот длинный туннель. Пускай он там и останется, а нам пора возвращаться. Закрой глаза. (педагог-психолог выключает прибор) А теперь откройте глаза. Вот мы и вернулись. Смотрите, туннель пропал и перед нами снова зеркало. Теперь вы видите только себя, а ваша злость осталась глубоко в туннеле. Вы больше не злитесь. Но главное, вам спокойно от того, что вы чувствуете себя смелыми, уверенными.

12. А сейчас можно погулять по необитаемому острову

1.Осьминожки (сжимают и разжимают пальцы, выполняют узоры из камешков) Стол песочница с подсветкой

2. Рисуют песочным карандашом (Стол песочница с подсветкой) Повторить правило Песочная фея любит, когда у детей чистые руки. Поиграл с песком — отряхни руки и покажи чистые ладошки зеркалу.

3. Одевают животных у компьютера

4. Дети в сухих бассейнах

«ПАЛУНДРА!» (срочно подойти звучит колокол)

11. Релаксация

Звучит аудиозапись «Море».

Цель. Учить расслаблять мышцы, снимать эмоциональное напряжение.

Ход. Ребята, море можно увидеть? *(ответы детей)*

- А как вы думаете, можно ли его услышать? *(рассуждения детей)*

Медуза, морской конёк
Расслабляюсь на спине,
как медуза на волне...
Глазки закрываются...
Тело расслабляется...
Тихо плещется волна...
Нас баюкает она...
Баю – бай, баю – бай,
Глазки тихо закрывай...

В чистой, ласковой водице
Плывёт рыбок вереница.
Чешуёй золотой сверкая,
Кружится, играя стая...
Вниз их манит тишина,
Глубина... не видно дна...
Рыбки, рыбки вниз пошли,
рыбки, рыбки все легли...
глазки все прикрыли...
плавнички расслабили...
хвостик тоже не играет...
рыбка мышцы расслабляет...
здесь покой и тишина...
тихо плещется волна...

Вот луч солнца засверкал,
Рыбок всех он вверх позвал!
Вот прохладный ветерок
Пробежал по телу...
Отдохнули! Вновь пора
браться нам за дело!

1. Упражнение «Клад»

Морское путешествие увенчалось успехом, мы нашли клад, а помогла нам дружба и взаимовыручка. Открыть сундук нам помогут знание мирилок.

Дай скорей мизинчик свой,
Зацепи его за мой,
Раз-два-три-четыре-пять,
Мы друзья с тобой опять!

Больше драться мы не будем!
И обиды все-забудем!
Ты меня сейчас прости!
Улыбнись и не грусти!
Мир-любовь-конфета!
Больше ссоры-нету!

Сундук открыл свои тайны. Ребята, посмотрите это золотые монеты для смелых и отважных путешественников. Все участники игры получили долгожданные и заслуженные призы, а ещё прекрасное настроение и море позитивных впечатлений в придачу. Вот и закончилось наше необычное путешествие. Желаю вам всегда быть такими дружными, находчивыми.

13. Ритуал окончания занятия.

Друг за друга мы горой
Таков обычай наш морской
Улыбкой каждый день встречай
Если товарищ в беде выручай

Вот путешествие прошло
До скорого свидания
Всем друзьям и взрослым
Скажем «До свидания!»

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 РЕЛАКСАЦИИ

ЛЕТНЯЯ НОЧЬ

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь.

Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лицо, спину, руки и ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным...

Дышим легко...равно...глубоко... (2 раза)

- Ласковый ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен.

Дышим легко...равно...глубоко...

Гаснут звезды. Наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Постарайтесь сохранить ощущение бодрости и радости на весь день.

НА МОРЕ

- Представьте себе, что вы находитесь на берегу огромного синего моря. Вы лежите на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам – по всему телу... Ваши руки отдыхают...Ваши ноги отдыхают.

Дышим легко...равно...глубоко...

Теплый ласковый ветерок обдувает все ваше тело легко свежестью. Вам тепло и приятно...

Лучики солнышка скользят по вашей коже, приятно согревая ее. Вы спокойно отдыхаете и...засыпаете.

Дышим легко...равно...глубоко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали.

Хорошо вам отдыхать?

Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать!

ОТДЫХ В ВОЛШЕБНОМ ЛЕСУ

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы находитесь в лесу, отдыхаете на мягкой зеленой траве. Вокруг вас много деревьев, кустарников. Растут яркие, разноцветные, очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... них приятный сладкий запах. Вы слышите пение птиц, шорохи травинок, шелест листьев деревьев.

Дышим легко...равно...глубоко...

Вам хорошо и спокойно.

Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.

ВОДОПАД

- Сядьте поудобнее, представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и теплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше.

Постойте немного под водопадом - пусть вода омоет ваше лицо и тепло, унесет прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой.

Ваши страхи, беды смысла и унесли с собой вода. Чистая теплая вода омыла вас.

Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.

РАДУГА

- Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы лежите на мягкой зеленой траве. Над вами голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и передает вам свое настроение. Вы видите красный и оранжевый цвет.

Красный цвет дает вам тепло и силу. Вы становитесь сильнее, вам тепло и приятно.

Желтый цвет приносит радость. Солнышко тоже желтого цвета, лучики солнца вас гладят, и вы улыбаетесь.

Зеленый цвет – это цвет травы, листьев. Вам хорошо и Голубой и синий – цвета неба и воды. Голубой – мягкий и успокаивающий, освежающий, как вода в жару.

Запомните ощущения, которые приносил вам каждый цвет радуги, - пусть настроение у вас сегодня будет таким же разноцветным, как радуга.

ПОЛЁТ К ЗВЁЗДАМ

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдохали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами летим к звездам... Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуйте как вам хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно .

Открывайте глазки и улыбнитесь друг другу.

СЕРДЕЧКИ Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдохали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук... Это тихонько бьются наши сердечки. Положите руку на грудь и почувствуйте... Тук-тук, тук-тук...

Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук... Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно .

Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

РЫБКИ

Звуковое сопровождение упражнения: «Журчание воды». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдохали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами разноцветные рыбки и плаваем в теплой воде, мягко шевеля плавничками и хвостиками. Мы плаваем над самым дном моря и видим красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других рыбок. Они радуются нам и улыбаются. Нам хорошо и спокойно. А теперь отдохнем и опустимся на мягкий теплый песок на дне моря. Нам хорошо и приятно лежать на морском дне.

Мы отлично отдохнули и поднимаемся на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза. Пусть улыбка останется с вами на весь день!

ВОЛШЕБНЫЙ СОН

Звуковое сопровождение упражнения «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдохали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают...

Ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2раза)

Шея не напряжена

И расслабленна...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется. (2раза)
Дышится легко, ровно, глубоко.
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но уже пора вставать!
Крепче кулачки сжимаем
И повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть газа и встать

СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ

Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его.

Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

ТАНЕЦ СНЕЖИНОК

Дети танцуют, кружатся под классическую музыку «снежинки»

Психолог. Снежинки такие лёгкие, пушистые, из зимних тучек они падают и ложатся нам на плечи. Ребята, встаньте в круг, вы будите снежинками, а (имя ребёнка) встаёт в центр круга, и «снежинки» нежно будут гладить и говорить : «Мы любим тебя».

В процессе игры все дети обязательно должны побывать в центре круга
«Снежинки тают»

Психолог подходит и проверяет, как дети расслабились.

Снежинка тает, стали мягкими ручки, ножки, живот, тает превращается в водичку.

(Дети закрывают глаза и лежат, слушая соответствующую музыку (3-5 минут)

ДОЖДИК

Цель: Вызвать у детей чувство радости, раскрепощения.

Дети получают по листу белой бумаги. Им предлагается в течение 3 минут мелко порвать эту бумагу (подготовить материал для дождика). Затем дети по очереди подбрасывают свои «капельки»; стараясь «намочить» как можно больше окружающих. В конце игры выбирают победителя. Затем обсуждается, какие чувства испытывают дети, когда они попадают по дождик.

КУПАНИЕ КУКЛЫ

Сегодня мы будем играть в куклы, но куклы у нас будут живые. В куклу – девочку или куклу-мальчика «превращается» один из ребят. Психолог предлагает детям помыть кукле руки, каждый пальчик в отдельности, потом полить водой, уложить спать. В последствии важно обсудить, как дети ощущали себя в роли кукол.

ВОЛНЫ

Цель: сформировать у детей приветливое отношение друг к другу.

Дети сидят в кругу. Психолог. Вы любите купаться в реке, в пруду, но особенно в море.

Почему? Наверно, потому что на море обычно бывают волны и так приятно, когда они ласково омывают тебя. Давайте сейчас превратимся в морские волны. Попробуйте улыбнуться, представив, как волны искрятся на солнце, подвигаться, как волны, пошуршать, как волны, когда они накатывают на камушки на берегу. Попробуем сказать вслух, что говорили бы волны

купающимся в них людям, если бы умели говорить. Наверное, они сказали бы: «Мы вас любим». Затем психолог предлагает всем по очереди, «искупаться в море». Купающийся становится в центре «волны». Дети по одному подходят к нему, поглаживают его и тихо приговаривают «Мы любим тебя, мы любим тебя».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 ДИАГНОСТИКА

1. Беседы
2. Наблюдения
3. Тесты Р.Темлл, В.Амен, М.Дорки «Диагностика уровня тревожности».

Ситуации	Навыков Нет	Малые навыки	Выраженные проблемы
Игра в одиночку			
Игра с другими детьми			
Поведение на занятиях			
Поведение во вр.одевания			
Сон			
Игры компьютерные			
На улице			
В публичных местах			
Разговор с другими			
Другое:			

ПРИЛОЖЕНИЕ 5 ОБОРУДОВАНИЕ

1. Мягкое напольное и настенное покрытие - маты обеспечивают комфорт и безопасность в сенсорной комнате; предназначены преимущественно для релаксации и спокойных развивающих игр
2. Напольная сенсорная дорожка - способствует развитию рецепторов стопы; развитие тактильного восприятия; развитие координации движений; профилактика плоскостопия;
3. Большой пуфик-кресло с гранулами(4 шт.)- позволяет снять излишнюю напряженность, успокоиться, принять удобную для наблюдения позу. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие пенополистерольные гранулы оказывают мягкое приятное воздействие и способствуют лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает вентиляцию и сухое тепло
4. Складное кресло «Трансформер» - удобное кресло с изгибами, повторяющими форму тела, позволяет принять комфортную для расслабления позу, отдохнуть и спокойно понаблюдать за происходящим вокруг.
5. Сухой бассейн(2шт.) - используется как для релаксации, так и для активных игр. Лежа в бассейне, ребенок может принять позу, которая соответствует состоянию его мышечного тонуса, и расслабиться. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. Мягкие стенки бассейна и пластмассовые шарики служат безопасной опорой для тела, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями. Такое воздействие способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения и коррекция уровня тревожности. В бассейне можно двигаться, менять положение тела, «плавать» в шариках. Такие действия способствуют развитию координации движений в пространстве. Если на бассейн направить источник меняющегося света, то в его лучах меняется и цвет шариков, что сти-

мулирует зрительные ощущения и восприятия ребенка.

6. Аквалампа - (детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной). Такая колонна – основной и неотъемлемый элемент темной сенсорной комнаты. Она эффективна для стимуляции зрительных и тактильных ощущений. Безопасное угловое зеркало, помещенное за пузырьковой колонной, визуально увеличивает пространство, а мягкая платформа, окружающая колонну, позволяет удобно расположиться рядом и ощущать тактильно и зрительно ее благотворное терапевтическое воздействие: успокоиться, расслабиться, настроиться на позитивное взаимодействие с окружающей средой.

7.Проектор направленного света, зеркальный шар. При одновременной работе данных приборов возникает эффект бесконечного множества бликов, напоминающих падающий снег или «солнечных зайчиков». В сочетании со спокойной музыкой эти блики создают ощущения сказки, героями которой становятся те, кто находится в сенсорной комнате. Дополнительный эффект создается при автоматической смене цвета луча, направленного на зеркальный шар. Прибор активно используется в процессе проведения релаксационных упражнений, а также занятий по фантастическим сказочным сюжетам, стимулируя зрительное восприятие, развивая воображение, концентрируя внимание на движущихся бликах.

8.Проектор «Цветовые пятна». Восприятие световых эффектов, производимых данным прибором, развивает:

- зрительное восприятие;
- воображение;
- снижает уровень тревожности;
- способствует психо-эмоциональному комфорту во время занятий и отдыха.

9.Панно и ковер «Звездное небо». Панно и ковер «Звездное небо» – важная составляющая интерактивной среды темной сенсорной комнаты. При взаимодействии с панно у ребенка возникает ощущение, будто бы он дотрагивается рукой до звезд. Панно и ковер находят применение в развивающей и коррекционной работе для стимуляции тактильно-визуальных ощущений, пространственных представлений и ориентировок, развития восприятия, воображения, внимания, а также снижения уровня психо-эмоционального и мышечного

10.Музыкальный центр + набор музыкальных дисков Музыка может повышать/понижать тонус мускулатуры, оказывать обезболивающее воздействие, усиливать иммунные реакции. Ее благотворное влияние на нейро-эндокринную систему помогает преодолеть состояние одиночества, улучшает психо-эмоциональный фон, повышает социальную активность, облегчает формирование новых отношений и установок; развитие слухового восприятия; создание психологического комфорта.

11.Зеркальные панно (2 шт.)- позволяют расширить окружающее пространство вокруг оборудования сенсорной комнаты и усилить воздействие световых эффектов. Также зеркала способствуют:

- развитию визуального восприятия собственного тела;
- мимики и пантомимики;
- развитию умения выражать различные эмоциональные состояния;
- формированию уверенности в себе.

12. Аромалампа - портативный прибор, позволяющий воздействовать на ощущения человека запахом, тем самым стимулируя все анализаторы; способствует развитию обоняния, формированию умения дифференцировать запахи; обладает антистрессовым воздействием, стабилизирует психическое состояние. 13. Волшебная нить с контроллером (2шт.)- 10-ти метровая гибкая трубка, с цветными лампочками внутри. Свет путешествует внутри трубки. Скорость движения света можно регулировать при помощи ручки на контроллере, что создает бесконечно разные эффекты. Трубка абсолютно безопасна, её можно сгибать в любом направлении, обвивать вокруг себя, сворачивать по спирали. Если трубку погрузить в сухой бассейн, то тогда шарики заиграют разными огоньками, и вы сможете насладиться как бы купанием в цвете.

14. Светильник «Пламя» - светильник, имитирующий горящий костер. Пламя костра с древних времен притягивало человека какой-то тайной. «Холодный огонь» светильника не только

полностью имитирует пламя, но его ещё можно и потрогать.

15.Светильник “Фонтан света” - настольный светильник, представляющий из себя большой крутящийся и светящийся пучок оптоволоконных нитей. Рассыпающиеся в разные стороны нити напоминают фонтан или салют, создают радостное настроение и притягивают взор.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6
АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
детей посещающих «Лекотеку»

Дата заполнения анкеты _____

Кем заполнялась анкета _____

1.Ф.И.О., год рождения: _____

2.Интересы и достижения.

Каковы основные интересы и занятия ребенка? _____

Чем занимается ребенок с наибольшим удовольствием? _____

Чего ребенок больше всего не любит? _____

3.Были ли стрессорные события в последние 12 месяцев:

развод или разделение родителей, травмы или болезнь в семье, смена работы родителем, смена садика или няни, переезд,финансовые проблемы в семье, другое? _____

1. Что Вас беспокоит в ребенке? _____

2. Кратко опишите основные проблемы ребенка _____

3. Когда начались проблемы, с чем они связаны? _____

4. Что Вы думаете о перспективах развития ребенка? _____

5. Какую помощь Вы надеетесь получить посещая дополнительную образовательную услугу? _____