

**Программа коррекционно-развивающих
занятий в сенсорной комнате
для детей с ОВЗ**

для обучающихся 1-4 классов

Разработала:
Губанова Виктория Сергеевна ,
учитель начальных классов, 1КК

2022 год

Пояснительная записка

В настоящее время процент детей, которые имеют те или иные ограничения в повседневной жизнедеятельности, связанные с физическими, психическими или сенсорными дефектами, стабильно растет. Ограничение в жизнедеятельности создает барьеры для включения ребенка в воспитательные и педагогические процессы. Одной из важнейших задач системы образования является создание условий для обучения детей, имеющих различные нарушения в развитии. В этой связи, занятия в сенсорной комнате помогают школьникам скорректировать поведение, адаптироваться в социуме, снять психологическое напряжение. Занятия психологической разгрузки являются важнейшей формой психологической поддержки школьников, здесь создается возможность общения в непринужденной обстановке, активизируется работа над собой.

Периодическое посещение ребенком сенсорной комнаты позволяет решать многие задачи его реабилитации и коррекции. На занятиях в сенсорной комнате применяются различные источники света, звуков, запах. Особенностью сенсорной комнаты являются «волшебные» и сказочные эффекты объемных предметов, света и звука, ощущений и ароматов. Мягкие кресла, модули и сухой бассейн способствуют освоению и совершенствованию двигательных навыков. Напольное и настенное покрытие, пуфики и подушки оказывают приятное расслабляющее воздействие, обеспечивают возможность удобной позы.

Для реализации программы используется модульный подход:

Модуль №1 «Основной» – 18 часов,

Модуль №2 «Дополнительный» - 13 часов.

Каждый модуль может быть реализован как самостоятельная единица или в комплексе, решение о прохождении модулей принимает ППК по результатам диагностик.

Общие принципы работы в сенсорной комнате:

- Основу общеразвивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической работы составляет баланс свободной самостоятельной деятельности ребенка и совместной деятельности со специалистом.
- Специалист, работающий с ребенком индивидуально привлекает его к деятельности без психологического принуждения, опираясь на интерес ребенка к содержанию и форме занятий и активизируя его своим партнерским участием.
- Дифференцированный подход реализуется в нескольких направлениях:
 - при организации интерактивной среды для свободной самостоятельной деятельности, развития саморегуляции;
 - в использовании гибких форм работы, соответствующих интересам и возможностям ребенка;

- в индивидуальном выборе времени для разных видов занятий в зависимости от возраста детей и режима их основной деятельности.

Основные цели и задачи работы в сенсорной комнате:

Цель: Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:

Задачи:

- ✓ снятие психоэмоционального напряжения;
- ✓ саморегуляция и самоконтроль;
- ✓ умение управлять своим телом, дыханием;
- ✓ умение передавать свои ощущения в речи;
- ✓ умение расслабляться, освобождаться от напряжения;
- ✓ формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- ✓ 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.

Оборудование сенсорной комнаты

- ✓ Мягкое напольное покрытие; напольная сенсорная дорожка
- ✓ Большие пуфики-кресло с гранулами
- ✓ Сухой бассейн
- ✓ Настенное панно «Иллюминатор»
- ✓ Ковер «Звездное небо»
- ✓ Светомузыкальная полусфера
- ✓ Массажные подушки
- ✓ Пузырьковая колонна
- ✓ Стол для рисования песком
- ✓ Сенсорная 3D панель

Использование оборудования сенсорной комнаты:

Мягкое напольное покрытие

- ✓ Маты обеспечивают комфорт и безопасность в сенсорной комнате;
- ✓ Предназначены преимущественно для релаксации и спокойных развивающих игр.

Напольная сенсорная дорожка

- ✓ Способствует развитию рецепторов стопы;
- ✓ Развитие тактильного восприятия;
- ✓ Развитие координации движений;
- ✓ Профилактика плоскостопия;
- ✓ Стимулирует работу внутренних органов.

Большой пухик-кресло с гранулами

Позволяет снять излишнюю напряженность, успокоиться, принять удобную для наблюдения позу. Поверхность пухика 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.

Сухой бассейн

Сухой бассейн 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 стимулирует зрительные ощущения и восприятия ребенка.

Пузырьковая колонна

(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.

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.

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 напряжения.

Музыкальная полусфера

Музыка может повышать/понижать тонус мускулатуры, оказывать обезболивающее воздействие, усиливать иммунные реакции. Ее благотворное влияние на нейро-эндокринную систему помогает преодолевать состояние одиночества, улучшает психо-эмоциональный фон, повышает социальную активность, облегчает формирование новых отношений и установок;

- ✓ Развитие слухового восприятия;
- ✓ Создание психологического комфорта.

Стол для рисования песком

Позволяет снять излишнюю напряженность, успокоиться, тактильная стимуляция, развитие творческих способностей, мелкой моторики, фантазии

Фиброоптическое волокно

Свет, который можно держать, трогать, обнимать и чувствовать! Придает визуальную, тактильную стимуляцию. Развивает чувство спокойствия и благополучия.

Сенсорная 3Дпанель

настенная панель позволяет выполнять рисунки, делать исправления, исключает боязнь ошибиться, развивает мелкую моторику, что способствует развитию фантазии, творческих способностей

Организация занятий

Занятия по данной программе проводятся 2 раз в неделю индивидуально.

Длительность занятия – 20-25 минут.

Структура занятия

- ✓ ритуал начала занятия;
- ✓ игровое задание на развитие психических процессов;
- ✓ релаксационное упражнение, позволяющее детям расслабиться, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение
- ✓ ритуал окончания занятия.

Система отслеживания результатов коррекционно – развивающей работы с детьми ОВЗ.

1. Лист наблюдений

№	Критерий	Механизм отслеживания	Периодичность
1.	1.Рефлексия эмоционального состояния на начало занятия	Диагностика цветом	На каждом занятии
2.	2. Эмоциональная отзывчивость (легкая, трудная, средняя)	Наблюдение	
3.	3. Рефлексия эмоционального состоя на конец занятия	Диагностика эмоционального состояния – «хорошее/плохое/нейтральное»	

2. Диагностика

Методика оценки актуального психоэмоционального состояния ребенка

(Определение показателя отклонения от аутономии)

Методика является производной от цветового теста М. Люшера. Показателем степени эмоционального дискомфорта является: суммарное отклонение от аутогенной нормы (СО), то есть от состояния абсолютного покоя. СО располагается в диапазоне от 0 до 32, где 32 соответствует максимальному напряжению.

МОДУЛЬ №1 «Основной»

№	Тема	Цель	оборудование

1.	Психологическая диагностика (индивидуальная форма)	Выявление особенностей развития у учащихся умения взаимодействовать в паре и группе, умения оказывать взаимопомощь в совместной деятельности, навыков рефлексии собственного	Методика оценки актуального психоэмоционального состояния ребенка М. Люшера
2.	«Удивительный знакомый мир»	познакомить детей с интерактивной средой темной сенсорной комнаты, сформировать заинтересованность к работе с оборудованием, установить доверие между учителем и детьми.	Напольная сенсорная дорожка, настенное панно «Иллюминатор», стол для рисования песком, пузырьковая колонна
3.	«Объем и цвет»	расширить представления о цветах, простых геометрических формах; развить мелкую моторику, тактильные ощущения	Пуфики-кресло сухой бассейн, диски с легкой, радостной музыкой, сенсорная 3D панель
4-5	«Веселые цвета»	развитие цветовосприятия, внимания, воображения, познавательной сферы, коммуникативных навыков.	Напольная сенсорная дорожка, настенное панно «Иллюминатор», стол для рисования песком, пузырьковая колонна
6-7	«Подводное царство»	коррекция внимания, развитие воображения, моторики, коммуникативных навыков.	Напольная сенсорная дорожка, настенное панно «Иллюминатор», стол для рисования песком, пузырьковая колонна, панно «Звездное небо»
8	«Здравствуйте пальчики»	развитие мелкой моторики, воображения, внимания; улучшение представлений об окружающем мире	Напольная сенсорная дорожка, настенное панно «Иллюминатор», стол для рисования песком, пузырьковая колонна, панно «Звездное небо»
9-10	«Игра с радугой »	снятие эмоционального напряжения, развитие воображения.	Напольная сенсорная дорожка, настенное панно «Иллюминатор», стол для рисования песком, пузырьковая колонна, панно «Звездное небо», сухой бассейн, сенсорная 3D панель
11 - 12	«Сквозь звезды »	развитие координации движений, ощущения образа тела, общей моторики, воображения.	Напольная сенсорная дорожка, настенное панно «Иллюминатор», стол для рисования песком, пузырьковая колонна, панно «Звездное небо», сухой бассейн
13-14	«Волшебный дождь»	снятие эмоционального напряжения, развитие внимания, воображения, тактильных ощущений	стол для рисования песком, пузырьковая колонна, панно «Звездное небо», сухой бассейн

15	«Садимся на космический корабль»	развить крупную и мелкую моторику, тактильные ощущения, внимание, память, воображение; сформировать умение распознавать свое настроение и обозначать его цветом, объемными фигурами;	панно «Звездное небо», сухой бассейн, стол для рисования песком
16-17	«Звездная прогулка»	сформировать умение различать настроение, улучшить представление о собственном теле; развить мелкую моторику, внимание, воображение; коррекция эмоциональной сферы.	Напольная сенсорная дорожка, настенное панно «Иллюминатор», стол для рисования песком, пузырьковая колонна, панно «Звездное небо», сухой бассейн
18	«Комический сон»	развитие внимания, воображения, крупной и мелкой моторики; улучшение представлений об окружающем мире.	панно «Звездное небо», сухой бассейн, стол для рисования песком
19	«Веселая планета»	развитие координации движений, ощущения образа тела, общей моторики, воображения	Напольная сенсорная дорожка, настенное панно «Иллюминатор», стол для рисования песком, пузырьковая колонна, панно «Звездное небо», сухой бассейн
20	Психологическая диагностика (индивидуальная форма)	Выявление особенностей развития у учащихся умения взаимодействовать в паре и группе, умения оказывать взаимопомощь в совместной деятельности, навыков рефлексии собственного	Методика оценки актуального психоэмоционального состояния ребенка М. Люшера

Модуль №2 «Дополнительный»

Календарно – тематическое планирование модуля №2

№ п/п	Тема занятия	Цели занятия	Оборудование
1.	Психологическая диагностика (индивидуальная форма)	Рефлексии эмоционального состояния	Методика оценки актуального психоэмоционального состояния ребенка М. Люшера
2-3.	Тайна хитрого пирата	Знакомство с интерактивной средой сенсорной комнаты. Создание привлекательной, эмоционально - окрашенной, доверительной атмосферы в группе; формирование мотивации на участие в программе. Развитие навыков рефлексии	Фонтан водный с подсветкой, комплект «Звездное небо», зеркальный уголок с пузырьковой колонной, сухой бассейн, стол для рисования песком

4-5.	Остров Морских узлов	Коррекция самооценки, создание условий для осознания ресурсного значения собственного имени и его различных форм. Формирование навыков взаимопомощи. Развитие навыков рефлексии и вербализации эмоционального состояния, Развитие навыков рефлексии, создание условий для исследования собственных качеств характера	Фонтан водный с подсветкой, комплект «Звездное небо», стол для рисования песком, пузырьковая колонна
5-6.	Остров Веселого краба	Развитие и коррекция навыков взаимодействия в группе. Формирование групповой сплоченности. Развитие и коррекция самооценки, развитие умения выражать и принимать похвалу. Создание условий для формирования положительного эмоционального отношения к совместной деятельности. Развитие навыков рефлексии	Напольная сенсорная дорожка, настенное панно «Иллюминатор», стол для рисования песком, пузырьковая колонна, панно «Звездное небо», сухой бассейн
7-8.	Остров Дружбы	Развитие навыков рефлексии, создание условий для исследования собственных качеств. Создание условий для развития навыков взаимодействия в группе. Формирование навыков взаимопомощи	Напольная сенсорная дорожка, настенное панно «Иллюминатор», стол для рисования песком, пузырьковая колонна, панно «Звездное небо», сухой бассейн
9-10.	Остров Добрых дел	Создание условий для развития навыков взаимодействия в группе. Формирование навыков взаимопомощи. Развитие навыков рефлексии и вербализации эмоционального состояния. Создание условий для формирования положительного эмоционального отношения к совместной деятельности	Фонтан водный с подсветкой, комплект «Звездное небо», стол для рисования песком, пузырьковая колонна
11-12.	Остров сокровенных желаний	Создание эмоционально - окрашенной, доверительной атмосферы в группе. Развитие навыков рефлексии и вербализации эмоционального состояния.	Напольная сенсорная дорожка, настенное панно «Иллюминатор», стол для рисования песком, пузырьковая колонна, панно «Звездное небо», сухой бассейн
13.	Психологическая диагностика (индивидуальная форма)	Выявление особенностей развития у учащихся умения взаимодействовать в паре и группе, умения оказывать взаимопомощь в совместной деятельности, навыков рефлексии	Методика оценки актуального психоэмоционального состояния ребенка М.

		собственного эмоционального состояния и его вербализации	Люшера
--	--	--	--------

Используемая литература:

1. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой. – СПб.: ХОКА, 2007
2. 2.Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. Г.Г.Колос. – М.: АРКТИ, 2006
3. .Программа коррекционно-развивающих и психопрофилактических занятий детей с ОВЗ и детей - инвалидов в сенсорной комнате <https://multiurok.ru/files/programma-korreksionno-razvivaiushchikh-i-psikhop.html>
4. .<https://infourok.ru/obuchenie-s-detey-s-ogranichennimi-vozmozhnostyami-zdorovya-v-mbou-sosh-goroda-penzi-3158089.html>
5. <https://педакадемия.рф>
6. <https://ropkip.ru/publication/237262>
7. <https://fschool-6.edusite.ru/p150aa1.html>

Занятие 1

«Удивительный знакомый мир»

Длительность занятия 20 минут, занятие проводится с пятью-семью детьми.

Цель – познакомить детей с интерактивной средой темной сенсорной комнаты, сформировать заинтересованность к работе с оборудованием, установить доверие между психологом и детьми.

Материал: используемое оборудование сенсорной комнаты, музыкальные диски со звуками природы, создающие легкую радостную атмосферу.

«Сегодня мы узнаем, что наш знакомый, привычный мир может быть удивительным и волшебным. В этой таинственной комнате привычные вещи становятся совсем другими. Здесь можно спрятаться в радугу, играть со звездным светом (фиброоптические волокна), наблюдать за жителями подводного царства (пузырьковая колонна), сидеть на облаках (пуфики-кресло), лежать на мягкой земле (напольные маты) и плавать в шариках (сухой бассейн). А еще здесь есть волшебное дерево (настольный фонтан в виде дерева) и волшебный шар со звуками природы. Но самое интересное это то, что вещи в нашей комнате могут меняться».

Примечание. Показывая детям оборудование, психолог подводит их к каждому из них и предлагает его опробовать. Главное, создать атмосферу доверия и ощущения безопасности в сенсорной комнате. Во время занятия звучит музыка, создающая расслабляющую атмосферу.

Занятие 2

«Объем и цвет»

Цели – расширить представления о цветах, простых геометрических формах; развить мелкую моторику, тактильные ощущения.

Материал: пуфики-кресло «Груша», сухой душ из цветных лент, сухой бассейн, кубики, модели кругов, квадратов, плюшевая игрушка, волшебный мешок или корзинка, диски с легкой, радостной музыкой.

I блок – введение в игровую ситуацию

«Здравствуйте, сегодня мы познакомимся с хранителем таинственной комнаты, который будет всегда нам помогать. Вот он, его зовут Меховик (психолог показывает детям плюшевую игрушку). Он будет придумывать для нас много разных интересных игр, но только мы должны к ним подготовиться. Садитесь на наши облака (пуфики), начинаем».

Психолог выполняет с детьми следующие упражнения:

«Пальчики»

Дети сидят на пуфиках, психолог сидит перед ними. Держа руки перед собой, дотронуться большим пальцем до каждого пальчика по отдельности. Упражнение выполняется 2-3 раза.

«Пальчики убежали»

Исходное положение, как и в первом упражнении. Пальцами правой руки поочередно раздвинуть пальчики на левой руке. То же самое сделать для правой руки.

«Веселые медузы»

Исходное положение тоже. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком.

«Быстрые ножки».

Исходное положение не меняется. Попеременно натягивать мысок от себя, а затем к себе.

II блок – основная работа.

«Вода из шариков»

«Теперь мы с вами готовы к первой игре. Сейчас вы сможете поплавать в бассейне нашего Меховика, который такой же необычный, как и все в нашей комнате».

Психолог подводит детей к сухому бассейну, показывает им шарики, говорит их название, дает потрогать. Затем дети опускаются в сухой бассейн, где играют с шариками, «плавают» в них. Главное в этом упражнении – ощутить, «почувствовать» форму шара.

После того, как дети «поплавали» в сухом бассейне, психолог показывает им круги, говорит их название, показывает сходство с шариками, дает детям их потрогать, спрашивает, какого они цвета и какие предметы бывают круглыми.

«Кубики, квадратики»

«Меховик придумал для нас новую игру. Мы видели шары и круги, но в мире есть и другие фигуры. Например, куб или кубик».

Психолог показывает детям цветные кубики, предлагая с ними поиграть: что-то из них сложить, построить, назвать их цвета. После этого психолог показывает детям квадраты, говоря их название, указывая на сходство с кубиками, просит назвать их цвета и вспомнить, какие еще предметы бывают квадратными.

«Играю с радугой»

«Перед тем, как закончится наше занятие, Меховик предлагает вам зайти в радугу (сухой душ из цветных лент)». Психолог показывает детям сухой душ.

«Смотрите, какая наша радуга яркая, красочная и веселая. Заходите в нее по одному и потрогайте ее цвета».

Дети по одному (или вместе) заходят в сухой душ, перебирают цветные ленты; психолог просит назвать цвета лент, описать их поверхность (гладкие, шершавые).

«Прощание»

«К сожалению, нам пора. Давайте сядем на облака, скажем Меховику спасибо за гостеприимство и вспомним, что мы сегодня видели».

Если дети затрудняются с ответами, психолог задает им следующие вопросы:

Какие фигуры мы сегодня видели?

Какого цвета они были?

Какие цвета вы сегодня видели?

«Все, молодцы! Скажите Меховику до свидания».

Занятие закончилось.

Занятие 3

«Веселые цвета»

Длительность занятия 20 минут, занятие проводится с двумя детьми.

Цели – развитие цветовосприятия, внимания, воображения, познавательной сферы, коммуникативных навыков.

Материал: цветные модули, напольные маты, пуфики-кресло, плюшевая игрушка, записи легкой музыки.

I блок – введение в игровую ситуацию.

«Здравствуйте, ребята. Сегодня нас ждут разные веселые цвета, которые для нас приготовил Меховик. Играть с ними очень интересно, но, по традиции, к играм нужно подготовиться».

Психолог выполняет с детьми упражнения, что и на первом занятии.

II блок – основная работа.

«Разложи и познакомь цвета»

«У нашего Меховика накопилось очень много цветных предметов, которые нужно разложить по порядку. Вот с этой просьбой он обратился к нам: в одну часть комнаты положить предметы красного цвета, а в другую – зеленого».

Примечание. Если дети затрудняются с выполнением задания, то психолог делает легкие подсказки.

После того, как дети выполняют это задание, психолог просит их «познакомить цвета».

«Молодцы, а теперь давайте познакомим наши цвета. Один из вас становится возле красных предметов, а другой – возле зеленых. Ты, (имя ребенка), скажешь: «Здравствуй, я красный цвет. Давай познакомимся!». А ты, (имя ребенка), ответишь: «Здравствуй, а я зеленый цвет. Рад знакомству!».

«Найди отличия»

«Теперь у нас с вами новая игра. В волшебной комнате Меховика очень много предметов, отличающихся не только по цвету, но и по другим признакам. Ваша задача – найти и назвать или показать эти отличия».

Психолог размещает в комнате разные по цвету и форме мягкие модули. Упражнение выполняется до тех пор, пока дети с интересом называют или показывают отличия между предметами.

«Экстрасенс»

«Последняя игра Меховика самая интересная и удивительная – вы сможете побыть волшебниками. Все это время вы играли с разными цветными предметами, знакомили цвета, находили отличия. А сейчас Меховик предлагает вам с закрытыми глазами, держа ладошки над вещами, указать их цвет. Играть мы будем по-очереди».

Каждый ребенок по очереди с закрытыми глазами держит ладошки над модулем и указывает его цвет.

«Прощание»

«Сегодня наше занятие закончилось. Давайте подведем итоги всему тому, что мы с вами делали».

Дети сидят на пуфиках и отвечают на вопросы психолога:

Предметы какого цвета вы сегодня раскладывали?

Чем могут отличаться предметы?

«Молодцы! Попрощайтесь с Меховиком до следующей встречи».

Занятие закончилось.

Занятие 4-5

«Подводное царство»

Длительность занятия 20 минут, занятие проводится с двумя детьми.

Цели – коррекция внимания, развитие воображения, моторики, коммуникативных навыков.

Материал: напольные маты синего цвета, профессиональный генератор запахов со звуками природы, пучок фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь», детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной, зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света, плюшевая игрушка, музыкальный диск с записью океана, воды.

I блок – введение в игровую ситуацию.

«Здравствуйте, сегодня Меховик предлагает нам поиграть с водой, такой же необычной, как и все в его комнате. Сейчас мы сядем на наши мягкое озеро (напольные маты) и подготовимся».

Психолог выполняет с детьми гимнастику, что и на предыдущих занятиях, дополнив ее упражнением «Дельфинчики» (изгибая руки, попеременно поднимать и опускать их, словно руки «ныряют и выныривают»). Затем поднимать правую руку и опускать левую: одна рука «ныряет, а другая выныривает»).

II блок – основная работа

«Подводное царство»

«Чтобы лучше познакомиться с водой, мы можем понаблюдать за жителями нашего подводного царства. Смотрите внимательно, какое оно удивительное».

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

«Вода в шаре и лесная вода»

«Ребята, а вы знаете, что вся вода, находящаяся на нашей планете, имеет свои звуки: она может быть громкой и тихой, она может шуметь и мягко звучать. Давайте вы сами послушаете нашу воду».

Психолог включает детям профессиональный генератор запахов со звуками природы, настраивая звуки океана, фонтана, весеннего дождя. Каждый раз он обращает внимание детей на различия в слышимых ими звуках. Затем психолог включает настольный фонтан и просит детей внимательно за ним понаблюдать.

«Блестящая вода»

«А сейчас мы сможем поиграть с водой так, как не смогли бы в реальной жизни. Но в комнате Меховика все волшебное, и даже вода. Она блестящая, сверкающая и из нее можно плести косички или прижимать ее к сердцу. Смотрите».

Психолог включает пучок фиброоптических волокон и предлагает детям поиграть с блестящими волокнами, обращая их внимание на меняющиеся огоньки.

«Волшебный дождь»

«На прощание мы поиграем с волшебным дождем. Он всем дарит радость и хорошее настроение».

Психолог включает зеркальный шар и показывает детям цветные «пятнышки», предлагая каждому взять их на ладошку.

«Прощание»

Психолог предлагает детям лечь на мягкое озеро (напольные маты) и расслабиться, слушая легкую музыку.

«Сегодня наше занятие закончилось, скажем Меховику до свидания».

Занятие закончилось.

Занятие 6-7

«Здравствуйте пальчики»

Длительность занятия 20 минут, занятие проводится с двумя детьми.

Цели – развитие мелкой моторики, воображения, внимания; улучшение представлений об окружающем мире.

Материал: вязаные куклы животных, одеваемые на пальцы, мягкие цветные модули, пуфики-кресло «Груша», напольные маты, зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света, музыкальный диск с записью легкой музыки, плюшевая игрушка.

I блок – введение в игровую ситуацию.

«Здравствуйте ребята! Сегодня мы будем играть с друзьями Меховика, которые пришли к нему в гости. Но чтобы игра получилась легкой и интересной, мы должны хорошо подготовить наши ручки».

Психолог выполняет вместе с детьми полный курс гимнастики.

II блок – основная работа.

«Живые пальчики»

«А теперь мы познакомимся с друзьями Меховика. Вот они, смотрите».

Психолог поочередно показывает детям вязаные куклы и просит их произнести названия показываемых животных. Далее он раздает кукол детям, чтобы они одели их на свои пальчики. Для поддержания благоприятной обстановки и интереса детей, психолог также одевает куклу на палец.

«Сейчас наши пальчики стали живыми, превратившись вот в таких забавных зверюшек. И мы можем с ними поиграть, придумав для них различные истории».

Психолог предлагает детям различные темы для дальнейшего развития «сюжета»: «Друзья пошли в лес», «Наш день рождения», «Катаемся на горке». Главное условие игры – в истории должны участвовать все звери и предоставленные модули. Если же дети захотят использовать другое оборудование сенсорной комнаты, то они должны «обосновать» свой выбор. В случаях затруднения психолог делает небольшие подсказки, но основными «авторами» должны оставаться дети.

«Прощание»

«К сожалению, нам придется со всеми попрощаться: Меховик и его друзья остаются в волшебной комнате, а мы возвращаемся в наш мир. Но на прощание мы возьмем с собой веселый дождь нашей радуги».

Психолог ненадолго включает зеркальный шар с профессиональным источником света и вместе с детьми берет «цветные капли» с напольных матов.

Занятие закончилось.

Занятие 8

«Игра с радугой»

Длительность занятия 20 минут, занятие проводится с двумя детьми.

Цели – снятие эмоционального напряжения, развитие воображения.

Материал: сухой душ, профессиональный генератор запахов со звуками природы и ароматами, зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света, проектор «Солнечный-100», напольные маты, пуфики-кресла «Груша», музыкальный центр, диск с записью легкой музыки, мягкая игрушка.

I блок – введение в игровую ситуацию.

«Здравствуйте! Сегодня нам предстоит совершить космическое путешествие, к которому нужно очень хорошо подготовиться, что мы сейчас с вами и сделаем».

Психолог выполняет вместе с детьми полный курс гимнастики, что и на предыдущих занятиях.

«Сядимся на космический корабль»

«Молодцы! Теперь нам нужно сесть на космический корабль нашего Меховика, где каждый займет свое место. Зайти на корабль можно через специальный отсек (сухой душ)».

Дети по очереди проходят через сухой душ из цветных лент и занимают свои места.

II блок – основная работа.

«Звездная прогулка»

«Сейчас я включу макет Вселенной, по которой мы будем путешествовать. Каждый новый цвет обозначает ту часть Вселенной, куда мы с вами направляемся. Сейчас мы летим к Звездной аллее, где можно гулять среди танцующих звездочек. Выйти с нашего корабля можно также через специальный отсек».

Психолог вместе с детьми по очереди проходят через сухой душ. Затем психолог включает зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света, а дети «гуляют» среди звезд.

«Веселая планета»

«Теперь, как вы видите, нас ждет следующая остановка (психолог обращает внимание детей на новый цвет «макета Вселенной»). Сейчас мы подлетаем к Веселой планете, правда мы ее увидим через иллюминаторы. Садитесь удобнее и смотрите».

Психолог включает проектор «Солнечный-100» и рассматривает вместе с детьми меняющиеся «образы».

«Космический сон»

Упражнение на расслабление.

«Мы с вами уже очень далеко отлетели от нашей планеты Земля, поэтому чтобы возвращение не казалось слишком долгим, вам придется впасть в космический сон. Ложитесь как вам удобно (дети ложатся на маты), закрывайте глазки и сделайте глубокий вдох через нос, затем быстрый выдох. Еще раз медленный вдох, затем выдох».

Примечание. Говоря последние слова, психолог делает музыку немного громче. Применяемый курс дыхательной гимнастики очень упрощен, так как последняя имеет ряд противопоказаний.

«Возвращение»

«Все, открывайте глазки, мы прилетели. Теперь мы можем сойти с нашего корабля».

Дети по очереди проходят через сухой душ.

Занятие закончилось.

Занятие 9-10

«Сквозь звезды »

Длительность занятия 20 минут, занятие проводится с двумя детьми.

Цели – развитие координации движений, ощущения образа тела, общей моторики, воображения.

Материал: напольные маты, зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света, диск с легкой музыкой, мягкая игрушка.

I блок – введение в игровую ситуацию.

«Здравствуйте, ребята! Сегодня Меховик придумал для вас новые игры – вы сможете превратиться в различных животных и всевозможные вещи. Сейчас вы ляжете на маты, а мы с Меховиком произнесем волшебное заклинание, чтобы вы смогли превращаться из одного в другое».

Дети ложатся на маты, а психолог произносит «заклинание».

«Мы играем, мы играем,

И себя легко меняем!»

II блок – основная работа.

«Веселые перемены»

«Волшебное заклинание произнесено, а значит, вы легко можете превращаться в животных или вещи. Давайте попробуем:

Вы – только что проснувшиеся котята. Потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки.

А сейчас вы – упавшие на спину божьи коровки. Лапки вверх, постарайтесь перекатиться со спины на лапки.

Теперь вы превращаетесь в осенний листочек, качающийся на ветру. Полетаем, как оторванный листочек.

А сейчас вы вдохнете поглубже и превратитесь в воздушные шарик. Попробуйте подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно.

Теперь вы стали жирафами и вам нужно попрыгать, чтобы стать такими же ловкими и сильными.

И вот вы уже маятники, тяжелые, громоздкие. Покачайтесь из стороны в сторону.

«Прощание»

«Молодцы! Сегодня вы были настоящими волшебниками. Сейчас вам снова нужно лечь на маты, а мы с Меховиком произнесем обратное заклинание, чтобы вас расколдовать. Итак,

Перемены прекратись,

И в детей мы превратились!

«А на прощание о нашей необычной комнате мы возьмем с собой веселые капли».

Психолог включает зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света.

Занятие закончилось.

Сквозь звезды .

Длительность занятия 20 минут.

Цель – завершение программы.

Материал: используемое оборудование сенсорной комнаты, музыкальный диск с записью легкой музыки, плюшевая игрушка, бумага для прощальных писем, фломастеры.

«Сегодня мы проводим последний день в волшебной комнате Меховика. Все это время он был гостеприимным хозяином, и поэтому разрешил провести последний день так, как нам хочется. Давайте, еще раз поиграем в его волшебной комнате».

Психолог поочередно подводит детей к оборудованию сенсорной комнаты в зависимости от их желания и интереса.

«Теперь нам пора уходить. Но чтобы вы помнили волшебную комнату и самого Меховика долгое время, он решил написать вам прощальные письма».

Психолог, держа в руках плюшевую игрушку, пишет на специально подготовленной бумаге «письма» на память для каждого ребенка. Текст «письма» может быть любым (например, волшебная комната Меховика или хорошее пожелание).

«А в дорогу Меховик приготовил нам прощальный подарок – веселый дождик на удачу».

Психолог включает зеркальный шар, проектор «Меркурий» и уводит детей из сенсорной комнаты.

Занятие закончилось.

Занятие 11-12

«Волшебный дождь»

Длительность занятия 20 минут, занятие проводится с двумя детьми.

Цели – снятие эмоционального напряжения, развитие внимания, воображения, тактильных ощущений.

Материал: сухой бассейн, сухой душ из цветных лент, напольные маты, кресла-пуфики «Груша», зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света, пучок фиброоптических волокон с блоковым свечением «Звездный дождь», профессиональный прибор заливки светом, проектор «Солнечный-100», детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной, музыкальный центр, диск с легкой музыкой.

I блок – введение в игровую ситуацию

«Здравствуйте, сегодня мы познакомимся с нашим Волшебным царством. Но для этого нам нужно подготовиться – садитесь на пуфики-облака и выполняйте вот такие простые упражнения».

Психолог выполняет с детьми следующие упражнения.

«Дельфинчики»

Дети сидят на пуфиках, психолог сидит перед ними. Изгибая руки, попеременно поднимать и опускать их (словно руки «ныряют и выныривают»). Затем поднимать правую руку и опускать левую (одна рука «ныряет, а другая выныривает»).

«Веселые медузы»

Исходное положение тоже. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком.

II блок – основная работа

«Цветное озеро и волшебный дождь»

«Смотрите, какое наше озеро цветное и необыкновенное. Поплавайте в нем, ведь это совсем не страшно». Психолог подводит детей к сухому бассейну, а пока они в нем «плавают», включает зеркальный шар.

«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 и проектор «Солнечный». Время работы проекторов небольшое, чтобы не «перегружать» детей оборудованием сенсорной комнаты.

«Подводный мир»

«А сейчас вы сможете посмотреть наше подводное царство, где живут волшебные рыбки. Но перед этим вам нужно зайти в радугу и обсохнуть после озера». Дети по очереди проходят в сухой душ из цветных лент и садятся к детскому зеркальному уголку с пузырьковой колонной. Вместе с психологом они наблюдают за рыбками, плавающими в пузырьках, и водой, меняющей цвет.

«Звездный водопад»

«В нашем Волшебном царстве есть звездный водопад. Под можно лежать, сидеть и наблюдать за его переливающимися струйками. Закройте глаза, а затем откройте – и вы увидите этот водопад». Пока дети сидят с закрытыми глазами, психолог включает пучок фиброоптических волокон, а затем рассматривает их вместе с детьми.

«Прощание»

«А теперь нам пора уходить. Возьмите на память цветные капли, которые подарят вам хорошее настроение».

Занятие закончилось.

Занятие 13-14

«Садимся на космический корабль»

Длительность занятия 20 минут, занятие проводится с двумя детьми.

Цели – развить крупную и мелкую моторику, тактильные ощущения, внимание, память, воображение; сформировать умение распознавать свое настроение и обозначать его цветом, объемными фигурами;

Материал: зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света, пуфики-кресло «Груша», напольные маты, сухой душ из цветных лент, сухой бассейн, кубики, диски с легкой, радостной музыкой.

I блок – введение в игровую ситуацию.

«Здравствуйте, сегодня мы с вами будем выполнять очень интересные игры, но к ним нужно хорошо подготовиться. Садитесь на наши пуфики-облачка и приготовьтесь».

Психолог выполняет с детьми следующие упражнения.

«Здравствуй, пальчики»

Дети сидят на пуфиках, психолог сидит перед ними. Держа руки перед собой, дотронуться большим пальцем до каждого пальчика по отдельности. Упражнение выполняется 2-3 раза.

«Пальчики убежали»

Исходное положение, как и в первом упражнении. Пальцами правой руки поочередно раздвинуть пальчики на левой руке. То же самое сделать для правой руки.

«Ловкие кулачки»

Дети сидят на пуфиках, психолог сидит перед ними. Сжав кулачки на обеих руках, поворачивать ими то в одну, то в другую сторону.

«Дельфинчики»

Дети сидят на пуфиках, психолог сидит перед ними. Изгибая руки, попеременно поднимать и опускать их (словно руки «ныряют и выныривают»). Затем поднимать правую руку и опускать левую (одна рука «ныряет, а другая выныривает»).

«Веселые медузы»

Исходное положение тоже. Держа руки перед собой, совершать плавные движения ладонями, стараясь шевелить каждым пальчиком.

«Бусинка»

Дети сидят на пуфиках, психолог сидит перед ними. Исходное положение - ладони лежат на передней поверхности бедер. Из исходного положения совершаются повороты туловищем в правую и левую стороны. Данное упражнение выпрямляет позвоночник.

«Быстрые ножки»

Исходное положение не меняется. Попеременно натягивать мысок от себя, а затем к себе.

II блок – основная работа.

«Цветная объемная вода»

«Теперь мы с вами готовы к первому очень приятному заданию. Вам нужно «поплавать» в нашем необычном бассейне из цветных шариков».

Психолог подводит детей к сухому бассейну, где они проводят некоторое время.

«Строим, собираем»

«Смотрите, сколько в нашей комнате цветных интересных предметов. Из них можно что-то построить и собрать. Попробуйте собрать то, что хотите».

Психолог показывает детям цветные модули, называя их форму, из которых они собирают любую композицию по своему желанию.

«Молодцы. Давайте придумаем название тому, что вы собрали, и подумаем, как и где это можно использовать».

«Объемное цветное настроение»

«У каждого из нас есть свое настроение – наши эмоции и переживания. Настроение может быть веселым, радостным, и тогда все будет казаться ярким и красочным. Но настроение может быть

грустным и унылым, и тогда все вокруг будет серым и угрюмым. Давайте прислушаемся к самим себе и назовем свое настроение, подберем для него цвет и форму».

Примечание. Если дети затрудняются с выполнением данного упражнения, психолог делает небольшие подсказки.

«Прощание»

«К сожалению, наше занятие закончилось. Давайте вспомним, что мы сегодня делали и что нового вы узнали».

«Молодцы! А теперь я предлагаю вам взять с собой на память цветной свет». Психолог ненадолго включает зеркальный шар и проектор «Меркурий» и вместе с детьми «берет свет» на ладони.

Занятие закончилось.

Занятие 15

«звездная прогулка»

Длительность занятия 20 минут, занятие проводится с двумя детьми.

Цели – сформировать умение различать настроение, улучшить представление о собственном теле; развить мелкую моторику, внимание, воображение; коррекция эмоциональной сферы.

Материал: альбом, цветные и простые, остро заточенные карандаши, схема «Настроения – цвета», пуфики-кресло «Груша», напольные маты, зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света, диски с легкой, успокаивающей музыкой.

I блок – введение в игровую ситуацию.

«Здравствуйте, сегодня все занятие мы будем рисовать, но перед тем, как мы возьмем карандаши, нам стоит подготовиться».

Психолог выполняет с детьми упражнения предыдущего занятия.

II блок – основная работа.

«Игра с настроением»

«Сейчас я раздам вам бумагу и цветные карандаши. Возьмите в одну руку понравившейся карандаш, а другую положите на середину листа. Ваша задача – обвести руку, лежащую на листе так, чтобы каждый пальчик был нарисован отдельно от другого».

Примечание. Психолог может выполнять это упражнение вместе с детьми, что создаст атмосферу его сопричастности и добавит детям уверенности.

«Молодцы! А теперь мы «оживим» наши пальчики, указав настроение каждого (психолог раздает детям простые карандаши). Давайте на большом пальце нарисуем грусть, на указательном – тоску, на среднем – спокойствие, на безымянном – радость и на мизинце – веселье».

Примечание. Для лучшего выполнения данного задания психолог показывает детям схему «Настроения – цвета», позволяющую сориентироваться в обозначении эмоций.

«С этим заданием мы справились, но чтобы наши пальчики стали совсем живыми, их нужно раскрасить. И раскрашивать их следует в тот цвет, что подходит под их настроение».

Психолог вместе с детьми раскрашивает каждый палец на рисунке в подходящий цвет.

«Прощание»

«На сегодня наше занятие закончилось. Перед прощанием вспомним, что мы с вами делали». Психолог вместе с детьми подводит итоги занятию.

«Молодцы! Давайте возьмем на память о нашей волшебной комнате цветной свет». Психолог ненадолго включает зеркальный шар и проектор «Меркурий» и вместе с детьми «берет свет» на ладони. Выполняя данное упражнение, световые пятна следует «брать» с пола или напольных матов, для избежания головокружения. Занятие закончилось.

Занятие 16-17

«Комический сон»

Длительность занятия 30 минут, занятие проводится с двумя-тремя детьми.

Цели – развитие внимания, воображения, крупной и мелкой моторики; улучшение представлений об окружающем мире.

Материал: сухой бассейн, сухой душ из цветных лент, напольные маты, кресла-пуфики «Груша», зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света, лист белой бумаги, фломастер, диск с записью легкой музыки.

I блок – введение в игровую ситуацию.

«Здравствуйте! Сегодня наша игра будет не простой, а волшебной. Но прежде чем мы попадем в сказку, мы выполним наши упражнения, которые придадут нам много волшебных сил».

Психолог выполняет вместе с детьми комплекс гимнастики предыдущих упражнений.

II блок – основная работа.

«Оживи сказку»

«Вы уже знаете, что все в нашей комнате очень необычное, волшебное. Давайте сейчас мы попробуем «оживить» наше оборудование. Например, где можно использовать наши облака (психолог указывает детям на кресла-пуфики)? Можно ли на них спать или сидеть? Такая постель была бы удобной, мягкой, воздушной?».

Все детские ответы психолог кратко фиксирует на бумаге так, чтобы дети их видели.

Примечание. Дополнительные вопросы психолог задает по мере необходимости. Если же дети отвечают самостоятельно, предлагая различные варианты использования «волшебных вещей», то психолог только фиксирует их ответы.

Варианты «использования волшебных вещей»:

Для чего бы нам могла пригодиться наша радуга (сухой душ из цветных лент)? В наших домах могли бы быть такие цветные лифты? Если да, то нам было бы весело в них подниматься?

Посмотрите на наш сухой бассейн. Для чего бы он мог нам понадобиться в обычной жизни? А если бы мы принимали вот такую ванну, нам было бы удобно?

«Прощание»

«Молодцы! Сегодня мы хорошо поработали, и чтобы восстановить потраченные силы, возьмем с собой цветные капли».

Психолог включает зеркальный шар и профессиональный источник света. Занятие закончилось.

Занятие 18

«ВЕСЕЛАЯ ПЛАНЕТА»

Длительность занятия 20 минут, занятие проводится с двумя детьми.

Цели – развитие координации движений, ощущения образа тела, общей моторики, воображения.

Материал: напольные маты, диск с легкой ритмичной музыкой.

I блок – введение в игровую ситуацию.

«Здравствуйте, сегодня наша игра будет подвижной и веселой. Прежде чем ее начать, вы должны превратиться в машины. Ложитесь на маты и расслабьтесь».

Дети ложатся на маты, а психолог продолжает рассказывать.

«Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем:

Вы проснувшиеся котята – потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки.

А сейчас вы – упавшие божьи коровки. Лапки вверх, постарайтесь перекатиться со спины на лапки.

Сейчас вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно.

А теперь мы тянемся вверх, как жирафы.

Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными.

А вот мы уже маятники, тяжелые, громоздкие, покачаться из стороны в сторону.

Сейчас мы – пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем.

И последнее задание – изогнемся, как лук индейца, и станем упругими.

«Прощание»

«Молодцы! Вы хорошо выполняли все задания, но нам уже пора уходить. Давайте, по традиции, возьмем с собой на память цветные капли».

Психолог включает зеркальный шар и профессиональный источник света. Занятие закончилось.

Прощальное занятие 19-20

Длительность занятия 20 минут.

Цель – завершение программы.

Материал: используемое оборудование сенсорной комнаты, музыкальный диск с записью легкой музыки.

«Сегодня мы проводим последний день в нашей таинственной волшебной комнате. Поэтому сегодня мы можем делать в ней все, что захотим».

Психолог поочередно подводит детей к оборудованию сенсорной комнаты в зависимости от их желания и интереса.

«Теперь нам пора уходить. Но чтобы вы помнили волшебную комнату, возьмем по традиции капельки цветного дождика».

Психолог включает зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света. Дети «берут» на ладони цветные капли. Занятие закончилось.

Приложение №2.

Развивающие игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты

Ритуал начала занятия

«Приветствие волшебных шариков»

- Посмотри, как наши волшебные шарики улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся им и поприветствуем, помашем им рукой и скажем: «Здравствуйте!»

Ритуал окончания занятия

«Прощание с волшебными шариками»

- Посмотри, наши волшебные шарики улыбаются, им очень понравилось, как мы с тобой занимались. Они рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся шарикам, помашем им рукой и попрощаемся: «До свидания!»

Игровые задания на развитие психических процессов

Цветотерапия (аквалампа, «цветовые пятна», оптоволоконная лампа)

Цель: стимулировать и развивать умение ребенка соотносить цвет с настроением, развивать мышление и воображение.

1. ребенок говорит, какое настроение у него вызывает тот или иной цвет воды.
2. ребенок рассказывает о том, как изменилось его настроение после наблюдения за всеми цветами воды.

Сказкотерапия (аквалампа, «цветовые пятна», оптоволоконная лампа, «звездное небо»)

Цель: развивать речь, воображение, мышление, умение соотносить цвет с настроением.

1. ребенок сочиняет сказку о приключениях основываясь на увиденном.
2. ребенок придумывает историю о том, как меняется характер героев в зависимости от цвета.

Танец пузырьков (аквалампа)

Цель: развивать произвольное внимание, воображение.

Ребенок внимательно наблюдает за плавными движениями пузырьков в воде, а потом старается передать похожие движения.

Праздник на морском дне (аквалампа)

Цель: создание радостного настроения, развитие воображения.

Дети наблюдают за изменениями цвета воды и движениями пузырьков. Психолог обращает их внимание на то, что цвета воды яркие, красочные, веселые – на морском дне праздник, и такое же радостное, веселое настроение должно быть у них. Затем детям предлагают потанцевать под музыку и показать, как веселятся рыбки.

Обезьянки (зеркало)

Цель: развивать произвольное внимание, формировать умение подражать, создать хорошее настроение.

Дети смотрятся в зеркало, ведущий корчит рожицу, остальные – «обезьянки» - повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.

Клоуны (зеркало)

Цель: создание бодрого настроения, развитие мимики и пантомимики.

Ведущий – «клоун» - старается развеселить ребенка с помощью мимики и жестов. Ребенок повторяет движение за ним:

- указательным пальцем нажимает на кончик носа;
- растягивает уголки губ;
- ладонью одной руки машет из-за головы, другой – чешет нос;
- показывает длинный нос, с помощью ладоней;
- изображает смешную мордочку обезьянки.

«Клоун» сообщает, что увидел, как ребенок может веселиться и радоваться.

Отгадай настроение (зеркало)

Цель: развитие мимики и пантомимики, умения отражать и угадывать настроение.

Ребенку даются карточки с изображениями лиц детей с разным настроением. Ребенок показывает настроение, изображенное на карточке, а психолог угадывает его.

Фантазируем (с использованием оптоволоконной лампы)

Фантазируем (с использованием цветowych пятен)

Фантазируем (с использованием панно/ковра «звездное небо»)

Фантазируем (с использованием аквалампы)

Цель: развитие творческого воображения, зрительного восприятия, концентрации внимания.

Психолог с ребенком наблюдают за объектом, делятся полученными впечатлениями, а затем совместно придумывают сказку или историю на основе полученных впечатлений.

Под дождем (Фиброоптическое волокно)

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

Ребенку 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

Море (сухой бассейн)

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения.

Ребенок лежит в сухом бассейне. Ему предлагается представить, что он плавает в море на спине (на животе, на боку и т.д.). Ребенок имитирует движения, придумывает рассказ.

Волшебный мостик (сенсорная дорожка)

Цель: развитие внимания, умения передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошв ног, профилактика плоскостопия.

Ребенку предлагается идти по дорожке и на каждой подушечке, остановившись, сказать о том, что ощущают его ножки.

Выполняет аналогичные задания по сигналу ведущего, изменяя темп.

Сказочный цветок (оптоволоконная лампа)

Цель: развитие восприятия, артикуляционного аппарата, воображения.

Ребенок наблюдает за тем, как изменяются цвета, называет их. Для каждого цвета, с помощью психолога, придумывает волшебную историю. В конце упражнения ребенку предлагается побыть сказочным ветерком, который погладит цветок своим дуновением (ребенок с разной силой и темпом дует на волокна лампы).

Музыкотерапия

Цель: обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта, снижение нервно-психического напряжения, активизация двигательной активности, формирование навыков саморегуляции.

Ребенку предлагается внимательно послушать музыку (звуки, в зависимости от цели занятия), прокомментировать свои ощущения, выразить их в движении.

Упражнения на снятие агрессии

Уходи, злость, уходи!

Цель: учить выплескивать агрессию, гнев.

Ребенок ложится на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн). Упражнение начинается и заканчивается по сигналу ведущего. По сигналу ребенок начинает бить ногами и руками по покрытие с громким криком «уходи, злость, уходи!!!». Упражнение длится около 4 минут, после чего ребенок должен отдохнуть еще 3-4 минуты.

Выбиваем пыль

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенку предлагается выбить пыль из подушки, но так как она очень упрямая, бить надо очень сильно. После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Егоза

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенку разрешается в течение 3 минут вести себя на мягком напольном покрытии (или в сухом бассейне) так, как он хочет (прыгать, крутиться, вертеться и т.д.). После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Упражнения по коррекции уровня тревожности

Ха!

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики.

Чтение стихотворения: Меня напугал так сильно страх
В потемках у ворот,
Что я в испуге крикнул: Ах!
Совсем наоборот:
Я крикнул: ХА!
И мигом страх забился под забор,
Он струсил сам!
И слово Ах я позабыл с тех пор!

Психолог говорит: когда чего-то боишься, надо страху громко говорить ХА! – тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять вверх руки, глубоко вздохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть ХА!!!

У страха глаза велики

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

- Представь, что мы с тобой находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, еще одна! Кто это?! Нам стало страшно:

- мы сжались в комочек и застали;
- брови подняли вверх, глаза широко раскрыли;
- рот приоткрыли;
- боимся пошевелиться и вздохнуть;
- голову втянули в плечи, глаза закрыли.

- Ой, как страшно! Что это за огромный зверь?! И вдруг у своих ног мы услышали: «Мяу» Один глаз открыли, - а это котенок! Давай возьмем его в руки, погладим. Смотри какой он ласковый, и совсем не страшный!

Страх совсем не страшный (зеркало)

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения.

Ребенку предлагается с помощью мимики и пантомимики показать свой страх. Посмотри в зеркало, какой он твой страх, а теперь давай его напугаем (ребенок с психологом показываю перед зеркалом страшные-страшные рожицы).

Упражнения на релаксацию

Летняя ночь (релаксатор)

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

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: личико, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко...

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Отдых на море (релаксатор)

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

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно...

Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко...

Хорошо вы отдыхала, отдыхали, отдыхали,

Хорошо вам отдыхать? Но уже пора вставать!

Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

Отдых в волшебном лесу (релаксатор)

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 находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинок, шелест листочков на деревьях.

Дышим глубоко, ровно, легко...

Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.

Водопад (релаксатор)

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

Сядьте удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали 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.

Радуга (релаксатор)

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 лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.

Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.

А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила.

Полет к звездам (релаксатор)

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

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали 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 (релаксатор)

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

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали 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 (релаксатор)

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

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали 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 (релаксатор)

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

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

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наи ручки отдыхают...

Ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2раза)

Шея не напряжена

И расслаблена...

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 (релаксатор)

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.